



Kneipp-Verein Prien: Herbst-Tipps

Beitrag

Der Priener Kneippverein bietet in diesem Monat wieder eine Reihe von Veranstaltungen an. Darunter fallen Nordic Walking-Touren, Hautpflegeprogramme und der Besuch eines orientalischen Dampfbades.

Nordic Walking im Herbst

Nordic Walking ist eine sehr effektive und schonende Art, um Ausdauer zu verbessern und dauerhaft zu trainieren. Es ist ein optimales Ganzkörpertraining, da sowohl die Haltung, die Atmung und der gesamte Kreislauf beansprucht, optimiert und harmonisiert werden. Gleichzeitig werden beim schnellen Gehen mit Stockeinsatz die Koordination und die Körperbalance gefördert. Vermittelt wird die richtige Technik mit geeigneten Aufwärm- und Dehnungsübungen, so dass ein selbständiges Fortführen des Erlernten anschließend möglich ist. Im November bietet der Kneipp-Verein Prien die letzten beiden Touren an:

Durch das Priener Hinterland nach Atzing am Samstag, 11. November, führt die Nordic-Walking-Lehrerin Christiane Möhner durch das Priental mit leichten Steigungen nach Bachham und Atzing. Dort erwartet die Teilnehmer der Postkartenweg mit zahlreichen Informationen über Natur und Tradition sowie herrlichen Ausblicken auf die Kampenwand und das umgebende Bergpanorama. Der Treff ist um 14 Uhr an der Kneipp-Anlage im Eichental Prien. Dauer ca. 2 Stunden.

Rimsting ist am Samstag, 25. November, das Streckenziel. Über den malerischen Ortskern Gries geht der Weg hinauf auf die Rimstinger Ludwigshöhe und wieder hinab zum Chiemseeufer. Hier sind die Steigungen moderat und die Anstrengungen werden auch hier wieder reichlich belohnt mit weitem Blick auf die Berge und den Chiemsee. Treff ist um 14 Uhr beim Kräutergarten auf dem Vorplatz des Heimatmuseums. Rückkehr gegen 16 Uhr.

Beide Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt. Mitzubringen sind wettergerechte Sportbekleidung und geeignete Sportschuhe, eventuell kleiner Rucksack für Trinkflasche, Brotzeit etc., und Stöcke. Die Gebühr beträgt 3,- € für Kneipp-Vereinsmitglieder und 5,- für Nichtmitglieder.

Hautpflege im Winter

Rechtzeitig bevor kalte Winde in den Chiemgau einziehen haben der Kneipp-Verein Prien und die Spitzweg-Apotheke beim letzten Termin in diesem Jahr eine Ringelblumencreme mit Olivenöl, Kakaobutter und Bienenwachs auf das Salbenseminarprogramm gesetzt. Sie schützt die Haut vor Kälte, pflegt wohltuend und hat auch eine heilende Wirkung.

Darüber hinaus werden im Labor der Apotheke unter Anleitung von Frau Gertraud Reuther ein Lippenbalsam mit Woll- und Bienenwachs zubereitet. Er ist feuchtigkeitsspendend und zieht gut ein. Ganz im Sinne von Sebastian Kneipp werden nur hochwertige Naturrohstoffe verwendet, deren Kosten in Höhe der Einkaufspreise an die Teilnehmer weitergegeben werden. Die Seminargebühr beträgt 10 €. Es können auch mehrere Produkte hergestellt werden.

Die Termine sind Dienstag, 14. und 21.11. von 18 Uhr bis 19 Uhr 30 und Mittwoch, 15.11. von 10 Uhr bis 11 Uhr 30. Eine Anmeldung bis zum Vortag ist erforderlich. Telefon 08051 / 90260.

Besuch des Hamam

Zum Besuch des orientalischen Dampfbades lädt der Kneipp-Verein Prien Mitglieder und Gäste letztmalig in diesem Jahr ein am Samstag, 18. November, von 15 bis 17 Uhr, im Gesundheitszentrum der Aktiva Medici AG, Prien, Hochfellnstraße 1.

Umgeben von Wasserdampf, duftenden Essenzen und angenehmer Wärme entspannen Körper und Geist. Die feuchte Wärme von 38 bis 42 Grad ist auch für Menschen mit Kreislaufproblemen die Alternative zum klassischen Saunabesuch. Bekleidet mit einem speziellen Tuch, dem Pestemal, bereitet man sich bei Obst, türkischem Tee und Ayran, eine Art Joghurt, auf den Hamam-Besuch vor.

Bademantel und Handtuch können selbst mitgebracht oder gegen eine Gebühr geliehen werden. Wichtig ist eine Anmeldung 2 Tage vorher, Telefon 08051 / 9656880. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5, die Gebühr 7,50 € für Kneipp-Vereinsmitglieder und 15,- für Nichtmitglieder.







Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Prien am Chiemsee