



Bundesweite MITMACHAKTION

“Aktiv vorbeugen – gemeinsam in Bewegung bleiben“

Aktionszeitraum: 23. – 30. September 2027

PRÄVENTIONSBOTSCHAFT

Regelmäßige Bewegung stärkt die körperlichen und psychischen Ressourcen und kann helfen, Gesundheitsrisiken vorzubeugen. Sie muss weder kompliziert noch besonders anstrengend sein. Entscheidend ist, aktiv zu bleiben, das eigene Maß zu finden und Bewegung regelmäßig in den Alltag einzubauen.

Möglicher ABLAUF der Mitmachaktion (Dauer ca. 2 Stunden)

1. Auftakt und Einführung

Die Teilnehmenden erhalten Informationen zum Kneippschen Element Bewegung und erfahren, welchen Beitrag regelmäßige Aktivität zur Gesundheitsförderung leisten kann. Dabei kann gemeinsam besprochen werden: Was bedeutet Bewegung im Alltag? Welche Bewegungsformen machen Freude? Welche Aktivitäten lassen sich leicht umsetzen? Was kann dabei helfen, dauerhaft motiviert zu bleiben?

Eine kurze Aktivierung, beispielsweise mit einfachen Mobilisationsübungen, kann den Einstieg in die Aktion bilden.

2. Eigene Bewegungsform entdecken

Im nächsten Schritt setzen sich die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Vorlieben und Möglichkeiten auseinander. In einer kurzen Reflexionsrunde oder auf einem Aktionsbogen können sie festhalten:

- Welche Bewegungsformen machen mir Freude?
- Wie viel Zeit kann ich regelmäßig einplanen?
- Gibt es gesundheitliche oder körperliche Besonderheiten, die berücksichtigt werden sollten?
- Bewege ich mich lieber allein oder in der Gruppe?
- Welche kleinen Veränderungen kann ich sofort in meinen Alltag integrieren?

Anschließend können verschiedene Bewegungsangebote vorgestellt oder ausprobiert werden. Dazu gehören zum Beispiel ein gemeinsamer Spaziergang, einfache Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht oder eine Einführung in Nordic Walking.

3. Persönliches Bewegungsziel formulieren

Nach der ersten Orientierungsphase formuliert jede Person ein individuelles Bewegungsziel. Das Ziel sollte realistisch und alltagstauglich sein.

Mögliche Beispiele:

- Ich gehe zweimal pro Woche spazieren.
- Ich mache jeden Tag eine kurze Bewegungspause.
- Ich nehme an einem Bewegungskurs teil.
- Ich fahre kurze Strecken häufiger mit dem Fahrrad.
- Ich probiere eine neue Bewegungsform aus.
- Ich bewege mich an mindestens drei Tagen pro Woche bewusst und regelmäßig.

4. Gemeinsame Bewegungsangebote

Im weiteren Verlauf finden regelmäßige Gruppenangebote statt. Je nach Rahmen und Zielgruppe können folgende Aktivitäten eingeplant werden:

- gemeinsame Spaziergänge,
- Nordic-Walking-Runden,
- leichte Gymnastik- und Mobilisationsübungen,
- Bewegungsspiele,
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen,
- kurze Bewegungseinheiten für den Alltag,
- Bewegungsangebote im Sitzen oder mit einfachen Hilfsmitteln.

Die Angebote sollten abwechslungsreich gestaltet werden und unterschiedliche Schwierigkeitsstufen berücksichtigen. Pausen sind jederzeit möglich. Übungen können vereinfacht oder an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden.

5. Austausch und Motivation

Während der Aktion werden die Erfahrungen der Teilnehmenden regelmäßig aufgegriffen. Zum Abschluss werden die gemeinsamen Erfahrungen zusammengetragen.

Mögliche Abschlussfragen sind:

- Welches persönliche Ziel habe ich erreicht?
- Welche Bewegungsform passt besonders gut zu mir?
- Was möchte ich weiterführen?
- Welche gemeinsamen Angebote soll es künftig geben?

Zum Abschluss kann die Gruppe ein gemeinsames Bewegungsziel für die Zukunft festlegen – zum Beispiel regelmäßige Spaziergänge oder einen monatlichen Bewegungstreff.

BEWEGUNG als Bestandteil der Prävention

„Auch Bewegung ist unentbehrlich,
um gesund heranzuwachsen und sich gesund zu erhalten.“

Sebastian Kneipp

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2027 unter dem Jahresmotto „**Natürlich Kneipp – Prävention, die verbindet**“. Diese Aktionstage stellen Prävention als einfach zugänglichen und alltagstauglichen Lebensstil in den Mittelpunkt. Dabei wird deutlich: Prävention beginnt bei jeder und jedem Einzelnen – und entfaltet ihre verbindende Kraft in der Gemeinschaft.

Die fünf Kneippschen Elemente zeigen konkrete Wege, wie Menschen ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken, Ressourcen aktivieren und Gesundheitsrisiken im Alltag vorbeugen können. Gleichzeitig schaffen gemeinsame Aktivitäten Motivation, Austausch und soziale Verbundenheit. Jeder Aktionszeitraum beantwortet zwei zentrale Fragen:

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun? Die Teilnehmenden lernen einfache Impulse kennen, die sie direkt in ihren Alltag integrieren können.

Was können wir gemeinsam für unsere Gesundheit tun? Gemeinschaftliche Angebote zeigen, dass Prävention Freude macht, motiviert und Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation zusammenbringt. So wird Prävention nicht als Verzicht oder medizinische Maßnahme verstanden, sondern als bewusste Gestaltung des täglichen Lebens.

Die Vorschläge und Ideen für Mitmachaktionen kann jeder Verein und jede zertifizierte Einrichtung individuell anpassen. Alle Informationen sind online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de zu finden.

Gemeinsam aktiv in der EUROPÄISCHEN WOCHE DES SPORTS

Vom 23. bis 30. September steht Europa jedes Jahr im Zeichen von Bewegung, Sport und einem gesunden Lebensstil. Die Europäische Woche des Sports lädt Menschen jeden Alters dazu ein, aktiv zu werden und Freude an Bewegung zu entdecken. Hier werden wir vom DTB (Deutscher Turner Bund) unterstützt, das Motto lautet: #beactive.

Dabei muss es nicht immer ein großes Sportprogramm sein. Schon kurze Bewegungseinheiten im Alltag können einen wertvollen Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden leisten. Auch Sebastian Kneipp wusste um die Bedeutung regelmäßiger Bewegung: Sie gehört zu den fünf Kneippschen Elementen und ist damit ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Gesundheitslehre.

Werden Sie selbst aktiv und organisieren Sie im Rahmen der Europäischen Woche des Sports eine Aktion in Ihrem Verein oder Ihrer Einrichtung. Begeistern Sie andere für Bewegung und schaffen Sie gemeinsam ein sportliches Erlebnis. Inspirationen, praktische Tipps und Best-Practice-Beispiele finden Sie unter: www.beactive-deutschland.de

Auch die Sebastian-Kneipp-Akademie lädt zu einer gemeinsamen Live-Bewegungseinheit ein. Nähere Informationen dazu finden Sie auf unseren Webseiten und in unseren regelmäßigen Rundmails.

Webseiten / Social Media

Kennen Sie eigentlich unser Video zum Kneippschen Element „Bewegung“ - „Die Kraft der Bewegung“? <https://www.youtube.com/watch?v=6HoW8bR0ztI>

Stöbern Sie auf unserem YouTube-Kanal, hier finden Sie viele informative Videos rund um das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp.

Auch auf Instagram und Facebook sowie unseren Webseiten geben wir viele Anregungen und Inspirationen - reinschauen lohnt sich:

www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de

Facebook: @kneippbund / Instagram: @kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.

KONTAKT

Kneipp-Bund e.V.

Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Postfach 1452, 86817 Bad Wörishofen

Telefon: 08247 3002-0 / E-Mail: info@kneippbund.de