

Ein Tag für Körper und Geist: Unser Kneipp-Tag 2026



Am 9. Juli 2026 verwandelte sich der Sportplatz neben unserem Anbau in einen **Ort der Achtsamkeit und der bewussten Gesundheit**. Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 bis 4 nahmen an unserem diesjährigen **Kneipp-Tag** teil und lernten auf spielerische Weise, wie einfach und wohltuend ein gesunder Lebensstil sein kann.

Sebastian Kneipp entwickelte vor über 100 Jahren ein Konzept, das heute aktueller ist denn je. An zahlreichen Stationen auf dem Schulgelände konnten die Kinder die fünf Säulen – **Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung** – mit allen Sinnen entdecken: Auf dem Programm stand unter anderem das **erfrischende Wassertreten**. Hier hieß es: Schuhe aus und ab ins kühle Nass – eine tolle Erfahrung, die den Kreislauf in Schwung brachte!

An verschiedenen Stationen schulten die Kinder außerdem ihre **Sinne**. Sie lernten, heimische Kräuter und verschiedene Düfte zu erkennen und zu benennen. Zur Stärkung gab es erfrischende Tees und saftige Wassermelone – ein gesunder Snack, der bei allen super ankam.



Besonders entspannend waren die Angebote zur **Hand- & Rücken- & Fußmassage**, bei denen die Kinder lernten, wie man sich gegenseitig eine kurze Pause vom Schulalltag schenken kann.

Ob beim Yoga oder an den verschiedenen Geschicklichkeitsstationen – der **Spaß an der Bewegung** und das **bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers** standen hier im Mittelpunkt.



Es war wunderbar zu sehen, mit wie viel Eifer und Freude unsere Kinder an die verschiedenen Aufgaben herangegangen sind. Der Kneipp-Tag hat uns gezeigt, dass Gesundheit nicht kompliziert sein muss, sondern aus kleinen, bewussten Schritten im Alltag besteht.

Ein **herzliches Dankeschön** an alle Lehrkräfte und helfenden Hände, die diesen abwechslungsreichen Tag so liebevoll vorbereitet haben.