



① „KNEIPPSCHE“
ANWENDUNG

im Tretbecken
und Armbecken

750
JAHRE



Der Körper sollte warm sein

Benutzungsdauer 3x1 Min.

Anfänger 30 Sek.

Im Tretbecken 3x im Storchengang
gehen

In den Pausen sich bewegen oder im
Rasen wandern

Zwischen der Benutzung des Tret- und
Armbeckens sollte eine gewisse Pause
sein

Bei Kältegefühl aufhören, abtrocknen,
anziehen und sich bewegen, bewegen...

Für Hunde ist dieses Quellwasser nicht
geeignet

