



BEWEGUNGSERLEBNIS mit viel Schwung und frischem Wasser

Der Kneipp®-Erlebnisweg bietet Ihnen Gesundheit und Fitness durch Bewegung an der frischen Luft.

- Das Immunsystem wird gestärkt
- Stress wird abgebaut
- Verspannungen werden gelöst
- Ausdauer, Kraft- und Muskelaufbau werden trainiert

KNEIPP® – FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Sebastian Kneipp (1821 - 1897) ist der Begründer einer ganzheitlichen Gesundheitslehre mit den fünf Elementen:

- Wasseranwendungen
- Heilkräuter
- Ernährung
- Bewegung
- Lebensordnung



BEWEGUNG & KNEIPPEN

Wünschen Sie, dass ausgebildete Kneipp®-Gesundheitstrainer Sie auf dem Mucher Kneipp®-Erlebnisweg begleiten?

Möchten Sie Schwungringe zur Bewegungsunterstützung nutzen?

Dann buchen Sie eine geführte Wanderung in der Tourist-Information der Gemeinde Much,
Tel.: 0 22 45 – 61 08 88.

Sind Sie interessiert an gesunder Lebensweise, möchten Sie mehr über die Kneipp®-Lehre wissen oder gerne Mitglied im Kneipp®-Verein werden?

Gerne erhalten Sie weitere Informationen beim örtlichen Kneipp®-Verein oder beim Kneipp®-Bund e.V.,
Tel.: 0 82 47 / 3 00 21 58.



KNEIPP®-VEREIN
MUCH UND UMGEBUNG E. V.

Norbert Finsterer
Hevinghausen 114
53804 Much
Tel.: 0 22 45 – 91 30 23

Gefördert durch:



Städte- und Gemeinden-Stiftung
der Kreissparkasse Köln
im Rhein-Sieg-Kreis



MUCHER KNEIPP®- ERLEBNISWEG





WEGBESCHREIBUNG

Start: Azurit-Seniorenzentrum/Parkplatz Adamsweg

Weiter über Dr.-Wirtz-Straße zur Fatima Kapelle

Den Waldlehrpfad entlang nach Roßhohn

Über die B 56 nach Niederwahn zum Wahnbach

Hier mit Gießkanne Knieguss durchführen:

Knieguss am Bach – macht müde Beine wieder munter

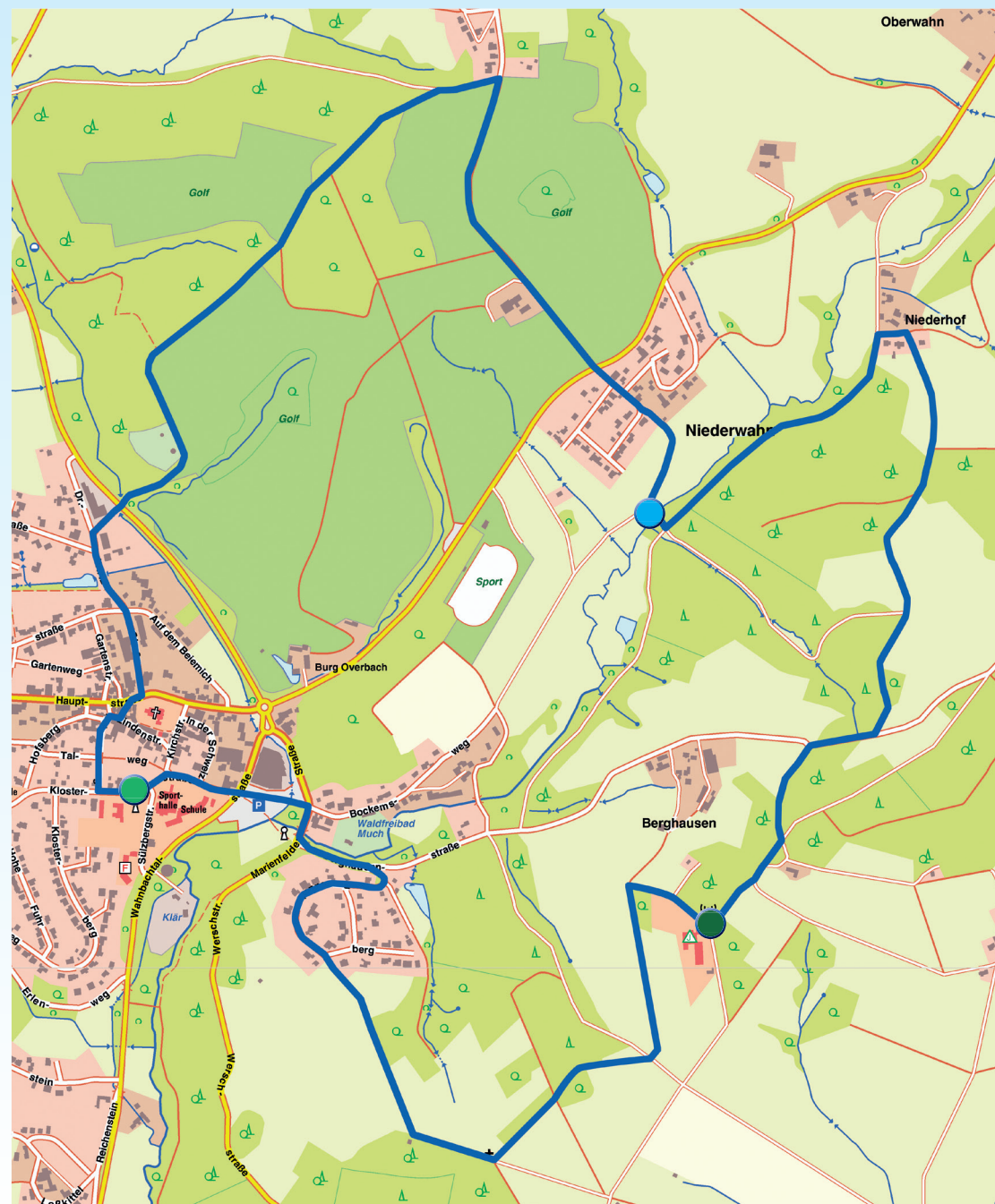
Weiter zum FIT Hotel. Dort befindet sich ein

Barfußpfad und Kräutergarten

An Germana Kapelle vorbei wieder zurück nach Much

Über REWE Parkplatz zum Azurit-Seniorenzentrum

BEWEGUNG MIT SCHWUNG FÜR JUNG UND ALT



Länge: ca. 10 km



Wegmarkierung



Start: Azurit-Seniorenzentrum/Parkplatz Adamsweg



Natürliche Gießstelle für Knie und Armgüsse



Barfußpfad und Kräutergarten