

Körperliche Fitness und geistige Gesundheit – in Bewegung bleiben lohnt sich!  
Das Sebastianium setzt auf die Bewegungstherapie nach Kneipp

Bad Wörishofen, 25. Mai 2023 – Das Sebastianium in Bad Wörishofen setzt auf Bewegung als wichtigen Bestandteil für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Dabei geht es nicht um körperliche Höchstleistungen oder Wettkampfgedanken, sondern vielmehr um das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und die Stabilisierung durch eine regelmäßige, individuelle, sportliche Aktivität – das kann auch ein täglicher Spaziergang sein.

Im Kneippschen Sinne bedeutet Bewegung, den eigenen Körper einer ausgewogenen Belastung auszusetzen und so die körperlichen und auch seelischen Kräfte zu revitalisieren. Dabei muss nicht jeder den gleichen Anspruch an sportliche Betätigung haben. Jeder muss für sich die individuell passende Art und Dosis an Bewegung finden. Ob Joggen an der frischen Luft, Schwimmen im lichtdurchfluteten Schwimmbad oder eine medizinische Trainingstherapie zur Stärkung der Muskulatur – das Wichtigste ist stets die Freude an der Bewegung und dabei die individuelle Gesundheit nicht außer Acht zu lassen. Die Belohnung zeigt sich schnell: Eine Verbesserung der Ausdauer sowie Koordination, als auch eine Stabilisierung des gesamten Stoffwechsels.

Neben der Vielzahl an angebotenen Bewegungsmöglichkeiten im Sebastianium lädt die Umgebung mit zahlreichen Wander- und Pilgerwegen dazu ein, Bewegungseinheiten wie beispielsweise Nordic-Walking an der frischen Luft zu genießen. So kann Körper und Geist gleichermaßen in einen gesunden Einklang gebracht werden.

„Bewegung ist ein äußerst wichtiger Bestandteil für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit“, betont Frau Dr. med. Gudrun Liebig-Hörl, leitende Ärztin im Sebastianium. „Wir möchten unseren Patient:innen dabei helfen, ihre individuell passende Art der Bewegung zu finden und sie auf ihrem Weg Richtung Gesundheit zu begleiten.“

Das Sebastianium in Bad Wörishofen hat sich darauf spezialisiert, die Kneippsche Lehre stets modern und innovativ zu vermitteln und steht für ganzheitliche Gesundheit. Das Haus bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten rund um Gesundheit, Prävention und Rehabilitation sowohl für gesetzlich und privat Versicherte, als auch für beihilfeberechtigte Personen und Selbstzahler. Detaillierte Informationen zum Haus sowie zu allen Präventions- und Rehabilitationsmodulen finden interessierte Leserinnen und Leser im Internet unter [www.sebastianium.de](http://www.sebastianium.de). Unter der Telefonnummer 08247-355-0 sowie per E-Mail an [belegungsmanagement@barmherzige-bad-woerishofen.de](mailto:belegungsmanagement@barmherzige-bad-woerishofen.de) kann direkt Kontakt mit der Reha- und Präventionsklinik aufgenommen werden.

Bildquelle: Pixabay

Bewegung in der Gruppe- z.B. Nordic Walking- Spaß ist automatisch mit dabei