

EUROP. WOCHE DES SPORTS

23. – 30. September 2025

AKTIONSZEITRAUM
23. – 30. September 2025

Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

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

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereinT“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneippschen Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Die Aktionstage stellen jeweils eines dieser Elemente in den Mittelpunkt und zeigen, wie man gemeinsam für die Gesundheit aktiv werden kann. Die Vorschläge können individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen und Informationen gibt es online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

#BEACTIVE
EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

23 - 30 September

Worum es geht...

Die Europäische Woche des Sports findet jährlich vom 23. bis 30. September statt und stellt sich dem Bewegungsmangel entgegen. 38 % der Deutschen machen laut der Ergebnisse des 2018 veröffentlichten Eurobarometers nie Sport. Das Level der körperlichen Aktivität ist rückläufig, die Bevölkerung wird immer älter und ein Großteil der Menschen übt sitzende

Tätigkeiten aus. Die Europäische Woche des Sports ist die Antwort auf diese Herausforderung und steht unter dem Motto #BeActive

Warum sollte Sport eigentlich eine zentrale Rolle in unserem Leben spielen?

- Sport hat eine universelle Wirkung und ist gut für das körperliche und geistige Wohlbefinden.
- Sport richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Kultur, Alter, Geschlecht und körperlicher Verfassung.
- Sport baut emotional auf und kann in besonderem Maße zu einem Zusammengehörigkeitsgefühl beitragen und fördert so die Stärkung von Gemeinden.
- Sportliche Aktivitäten können eine wichtige Rolle bei der Förderung des sozialen Zusammenhalts spielen, indem zum Beispiel Minderheiten einbezogen werden.
- Sport kann die Schaffung von Arbeitsplätzen anregen und einen positiven Beitrag zur europäischen Wirtschaft leisten.
- Einzelpersonen, Gemeinschaften und Entscheidungsträger können alle dazu beitragen, dass dem Sport und der körperlichen Betätigung ein höherer Stellenwert eingeräumt wird und eine aktive Gesellschaft entsteht.

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen GEMEINSAM BEWEGEN WIR MEHR!

Kneipp-Vereine und zertifizierte Einrichtungen sind herzlich eingeladen, sich mit einer eigenen Aktion an der europäischen Woche des Sports zu beteiligen und Menschen in Bewegung zu bringen. Alle #BeActive Veranstaltungen im Zeitraum von Anfang September bis Mitte Oktober können hier eingetragen werden: www.beactive-deutschland.de/

#BeActive: MOVE! – Kneipp macht fit

Beteiligen Sie sich mit Ihrer eigenen Aktion an der europäischen Woche des Sports und bringen Sie Menschen in Bewegung. Tipps, Anregungen, Informationen und Best-Practice-Beispiele finden Sie hier: <https://www.beactive-deutschland.de/> Oder beteiligen Sie sich an der Live-Bewegungseinheit der Sebastian-Kneipp-Akademie.

Den Zoom-Link gibt es ab September auf unseren Webseiten.





Kneipp-Tipp für Kinder

Bewegung ist für Kinder etwas ganz Natürliches. Wenn man sie lässt. Denn Toben, Rennen und Spielen sind feste Bestandteile in ihrer Welt. Während wir Erwachsene bewusst „zum Sport“ gehen, können wir bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter die natürliche Bewegungsfreude nutzen und sie etwas anleiten.

Wenn das Wetter es zulässt, ist Bewegung an der frischen Luft die beste Wahl. Doch wichtiger als der Ort, an dem Bewegung stattfindet, ist dass sie stattfindet. Eine tägliche Bewegungseinheit sollten wir immer einplanen und dürfen dabei auch mal schwitzen. Die Natur ist nicht nur eine schöne Kulisse, sie bietet auch ein perfektes Umfeld für Bewegung. In Wäldern oder Parks setzen wir den Körper verschiedenen natürlichen Reizen der Natur aus, wie Vogelgezwitscher, wärmenden Sonnenstrahlen oder einem frischen Windstoß. Diese Reize, in Kombination mit Bewegung, sind für Kinder wichtige Sinneserfahrungen und für Erwachsene eine gute Möglichkeit, für einen Moment aus dem Alltag auszusteigen. Für die Kinder dosieren wir die Trainingseinheiten am besten so, dass sie zwar gefordert, aber nicht überfordert werden.

Ganz schön schräg

Natürliche Geländeformen, wie Steigungen oder Stufen, eignen sich gut, um die Beine zu trainieren. Wir machen extra große Schritte und spüren dabei schnell wie unsere Muskeln arbeiten.

Auf Schritt und Tritt

Wir legen mehrere Äste in einem Abstand von etwa zwei Fußlängen auf den Boden. Nun gehen wir durch diese „Felder“, ohne die Äste zu berühren. Erst jedes Feld nur einmal berühren, dann zweimal, dann dreimal. Immer abwechselnd: zuerst ein Bein, dann das zweite.

Balance-Baum

Beim Waldspaziergang halten wir Ausschau nach einer großen Wurzel oder einem Baumstamm, der am Boden liegt. Jetzt geht es darum, die richtige Balance zu finden. Tipp: Wenn wir die Arme ausbreiten, können wir kleine Wackler besser ausgleichen. Sobald wir uns an den unebenen Untergrund gewöhnt haben, können wir auch versuchen, auf einem Bein zu stehen.

Einfach mal abhängen

Wir suchen uns einen Baum, der einen kräftigen Ast hat auf einer Höhe, die wir gerade noch mit den Händen erreichen können. Wir umgreifen den Ast mit beiden Händen und lassen uns hängen. Tipp: Mama und Papa können ja mal ein paar Klimmzüge versuchen – wer schafft mehr?

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!
www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de / Facebook: @kneippbund
Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.