

## Ein Tag im Vitalium...

**6 Uhr:** Sollten Sie mit dem Arzt bei der Sprechstunde über eine Frühanwendung gesprochen haben, erhalten Sie einen kneippschen kalten Wickel von der Bademeisterin auf Ihr Zimmer gebracht und angelegt.

**7 Uhr:** Sitz- und Wannenbäder mit anschließender Bettruhe von 60 min.

**7:30 Uhr:** dynamischer Frühsport in einer zugeteilten Gruppe für 25 min. in der Sporthalle im 2. OG.

**7:45 Uhr:** Wassergymnastik in einer zugeteilten Gruppe für 25 min. im Schwimmbad.

**8 Uhr:** lockernde Morgengymnastik in einer zugeteilten Gruppe für 25 min. in der Sporthalle im 2. OG.

**8 - 9:30 Uhr:** Frühstück im Speisesaal. Beleben Sie Ihren Körper mit einem gut gekauten Frühstück – die Verdauung beginnt für alle Nahrungsbestandteile bereits im Mund! Zum Essen nur wenig trinken und umso besser kauen. Auch Gespräche beeinträchtigen unser Kauverhalten.

Bitte nicht im Bademantel zum Essen erscheinen. Es sind keine Handys erlaubt.

**8 - 10:30 Uhr:** Wassergüsse und Bäder in der Kneipp-Badeabteilung im UG werden von den Bademeisterinnen verabreicht. Für Güsse bitte Unterwäsche/Badekleidung und Bademantel tragen, für Arm- und Fußbäder Unterhemd/T-Shirt und lockere Sporthose. Bitte bringen Sie Ihren Terminplan täglich mit.

Melden Sie sich bitte ab, wenn Sie nicht zur Kneippanwendung gehen können.

**8 - 13 Uhr:** In der Arztpraxis sind die Arzthelferin und Ärzte Ihre Ansprechpartner; zu den geplanten Sprechstunden werden Sie aus dem Wartezimmer aufgerufen; bei Unwohlsein und körperlichen Beschwerden kommen Sie einfach vorbei.

Terminplan-Umstellungen und zusätzliche Wünsche von Terminen können hier vereinbart werden.

**8 - 15 Uhr:** Die Physiotherapiepraxis ist in verschiedenen Räumen im Vitalium zu finden. Sie erhalten bei der ersten Behandlung ein Laken, welches Sie bitte zu weiteren Terminen wieder mitbringen. Ziehen Sie bitte Bademantel, Unterwäsche/T-Shirt und wärmende Socken an.

**10 - 12 Uhr:** Wellnessbehandlungen (ziehen Sie bitte Bademantel, Unterwäsche und wärmende Socken an)

**10:20 - 11:20 Uhr:** Wassergymnastik in einer zugeteilten Gruppe für eine Zeit von 25 min. im Schwimmbad.

## **...ein Nachmittag im Vitalium**

**12 Uhr:** Mittagessen im Speisesaal. Bitte pünktlich erscheinen. Bei Terminüberschneidung durch Anwendungen sprechen Sie bitte das Servicepersonal an. Zur besseren Verdauungsleistung sollten Sie 30 min vor und 60 min nach dem Essen nichts trinken. Gut gekaut ist halb verdaut! Besonders rohes Gemüse und Fleisch sollte bewusst gegessen werden ohne ablenkende Gespräche. Bitte nicht im Bademantel zum Essen kommen. Es sind keine Handys erlaubt.

**ab 12:45 Uhr:** Wickel werden auf die Zimmer gebracht – ob warm oder kalt, mit Heublumen oder Retterspitz/Lehm. Genießen Sie die Mittagsruhe für 30-60 min.

*Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.*

Kneipp

**ab 14:15:** Vorträge und geführte Wanderungen bereichern den Nachmittag, sie werden am jeweiligen Tag an das Schwarze Brett ausgehängt und zum Mittagessen angekündigt.

**18 Uhr:** Abendessen im Speisesaal. Bitte zeitnah erscheinen. Es sind keine Handys erlaubt.

**Gemütliches Beisammensein** nach dem Abendessen. Sie können in netter Runde bei Spielen zusammensitzen, im Bücherschrank stöbern oder auch ein Puzzle legen.

**Gute Nacht ab 21 Uhr.** Unsere Hausdame schließt die Eingangstür und das Schwimmbad ab. Bitte nehmen Sie den Hausschlüssel mit, wenn Sie noch länger unterwegs sein sollten.

Um Heilungs- und Erholungsprozesse zu fördern, liegt die empfohlene Zeit zum Schlafengehen zwischen 21:00 und 21:30 Uhr.

*Dreißig Jahre habe ich sondiert und jede einzelne Anwendung an mir selbst erprobt. Dreimal - ich gestehe es offen - sah ich mich veranlasst, meine Wasserverfahren zu ändern, von der Strenge zur Milde herabzusteigen. Nichts der Natur abzwingen wollen, sondern ihr an die Hand gehen, sie freundlich stützen und durch kleine Hilfsmittel einladen, dass sie selbst und freiwillig den Dienst tut.*

Kneipp