



# Kneipp-Tretbecken und Armbecken

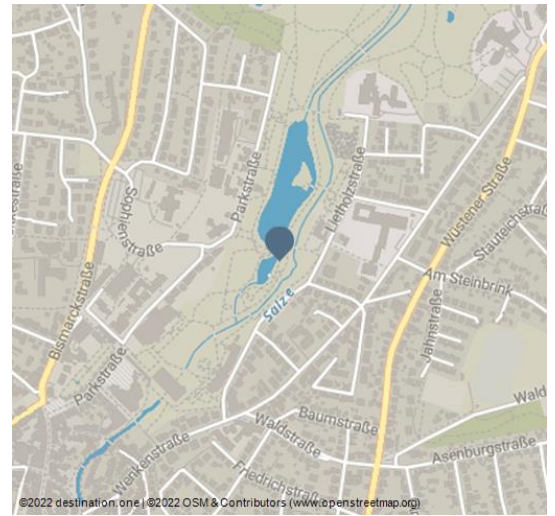
Naturerlebnisse divers

Sehenswürdigkeit divers

Park/Gartenanlage



Kneipp-Tretbecken im Kurpark - © Stadt Bad Salzfluhen/N. Jacke



Spüren Sie die wohltuende Wirkung eines Kneipp'schen Fuß- und Armbades!

Kalte Armbäder und Wassertreten im Kneipp-Fußbecken können die Blutzirkulation und die Durchblutung fördern. Gleichzeitig stärken Kneipp-Anwendungen die Abwehrkräfte.

Wie funktioniert ein Armbad?

Für ein Armbad taucht man zuerst den rechten Arm und anschließend den linken Arm in das Becken. Im Wasser verbleibt man solange, bis ein Kältegefühl in den Händen und Armen zu spüren ist, max. 30 - 40 Sekunden.

Worauf ist beim Wassertreten zu achten?

Beim Wassertreten führen Sie die Fußzehen senkrecht nach unten gestreckt in das Wasser. Im Storchengang geht man nun durch das Kneipp-Tretbecken.

Sobald ein deutliches Kältegefühl in den Armen und Beinen spürbar ist, sollte man das Wasser verlassen. Anschließend streicht man das Wasser von der Haut und bewegt Arme und Beine zum Warmwerden.

Zum Erwärmen der Füße bietet sich der angrenzende Erlebnis-Barfußpfad am kleinen Kurparksee in Bad Salzfluhen an.

## Adresse:

Am kleinen Kurparksee  
32105 Bad Salzfluhen

## Autor:

Stadt Bad Salzfluhen



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/L99Bd>

Quelle: destination.one

ID: p\_100177734

Zuletzt geändert am 01.07.2024, 07:54

## Öffnungszeiten:

Wochentag	Uhrzeit
Montag bis Sonntag	00:00 - 23:59