

## Kneippvortrag im Januar

### „FIT INS NEUE JAHR“ 2017



Die Bewohner unserer Senioren-Residenz „Winterberg“ fanden bei unserem ersten Kneippvortrag für dieses Jahr großen Zuspruch. Frau K. zeigte den BW wie man sich besser und auch richtig bewegt, machte auch die passenden Übungen dazu, die auch von den BW eifrig nachgemacht wurden. Nicht nur Bewegungen gehören zu einem guten Wohlbefinden dazu, auch ein Fitness-tee oder Kräutertee können dazu beitragen das man sich gut fühlt. Ganz wichtig ist auch unsere Ernährung, dazu gehört viel Wasser trinken, Obst essen und Müslis. Das ist gut für das Immunsystem. Zum Abschluss wurde noch ein bisschen geschunkelt und getanzt.

## Wellness-Tag in der Senioren-Residenz „Winterberg“

Am 01.02.2017 fand bei uns ein Wellness-Tag für unsere Bewohner statt. Zur Entspannung und Wohlbefinden unserer Damen und Herren in unserer Einrichtung. Unsere Bewohner konnten an diesem Tag ein echt tolles Verwöhn Programm genießen. Mit Handbäder die mit verschiedenen Düften gemacht wurden, einer schönen Rückenmassage und vieles mehr, konnten die Bewohner mal so richtig ihre Seele baumeln lassen.

