



Kneipp-Angebote in Bad Lausick

Wasser

- Tretbecken (März–Oktober) im Kurpark
- Tretbecken in der Saunaanlage des RIFF*
- Güsse in der Saunaanlage des RIFF*
- Armbecken (März–Oktober) an der NaturaTHEKE
- Wasserplatz am Bahnhof
- Parthe-Quelle im Colditzer Forst



Bewegung

- Radverleih im RIFF Resort
- Terrainkurwege Start/Ziel Kurpark
- Beachvolleyball im RIFF*
- Fitnessparcours im Kurpark
- Fitnessparcours im RIFF Resort
- Barfußpfad in der Saunaanlage des RIFF*
- Tennisplatz im Kurpark
- Bowlingbahn Waldschänke
- Wanderwege im Colditzer Forst
- Wanderungen mit dem Wanderverein
- Yoga

Kneipp für alle
30 Minuten Anleitung
jeden Mittwoch, 8.00 Uhr
April–Oktober
am Kneipp-Tretbecken
im Kurpark

KNEIPP-Tour
„Die Kraft des Wassers“
wissenswerter Rundgang
Termine/Anmeldung
in der Tourist-Information

Ernährung

- NaturaTHEKE
- Hofladen in Ballendorf
- Milchtankstelle
- Gemüseläden
- Gaststätten (www.bad-lausick.de/freizeit/gastronomie/)
- Trinkwasserspender (Mai–Oktober) Wasserplatz am Bahnhof

Heilpflanzen

- thematische Führungen (Termine/Anmeldung in der Tourist-Information)
- Terra π- Naturspaziergang mit Gartentherapeutin Silke Müller

Lebensordnung

- Treffen des Kneipp-Vereins www.kneipp-sachsen.de/bad-lausick/termine
- Kurkonzerte Mai–September sonntags an der Freilichtbühne Schmetterling

Tourist-Information:

www.tourismus.bad-lausick.de • Tel. 034345 - 52953

*Freizeitbad RIFF • Am Riff 3 • 04651 Bad Lausick

weitere Informationen und Kneipp Zubehör erhalten Sie bei den Kneipp-Gesundheitstrainern des Bad Lausicker Kneipp-Vereins

- Physiotherapie Sandra Buchmann
- Löwen-Apotheke Bad Lausick
- Kurmittelhaus im RIFF Resort
- bei jedem Vereinstreffen am 1. Mittwoch des Monats um 19.00 Uhr

ein Blick in die Zukunft

- Kneipp-Kurzentrum & Gradierwerk (geplante Fertigstellung 2026)



Impressum

BBK Bad Lausicker Bauorganisations-, Betriebs- und Kur GmbH
Str. der Einheit 17 • 04651 Bad Lausick
www.tourismus.bad-lausick.de • Tel. 034345 - 52953

Kneipp
in Bad Lausick





vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte
Einrichtung



Freizeitbad RIFF

Seit 2024 ist das Freizeitbad RIFF die erste vom Kneipp-Bund e.V. zertifizierte Freizeiteinrichtung in Sachsen. Es bietet umfangreiche Möglichkeiten, sich im kneippschen Sinne gesund zu halten. Ob saunieren, Aquagymnastik, Arm- und Beingüsse oder der Gang über den Barfußpfad. Jeder findet die passende Anwendung.

Für das Freizeitbad RIFF ist es der Beginn, die kneippschen Lehren noch bekannter zu machen und das dazugehörige Wissen zu vermitteln.

weitere Informationen unter:
Tel. 034345 - 7150



Die 5 Säulen der Kneipp-Therapie



Wasser

„Das Wasser ist nicht bö, es ist ein liebliches, ein freundliches Mittel der Besserung und Heilung.“

Wassermanwendungen haben positive Wirkungen auf das Immun- und Gefäßsystem.

Sie stärken die Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem, sie wirken harmonisierend auf alle Systeme im Körper und fördern die seelische Gelassenheit.

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet“

Moderater Ausdauersport und Bewegung sind wichtiger Bestandteil der Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebserkrankungen.



Bewegung



Zitate: Sebastian Kneipp



Ernährung

„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustand kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“

Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung schützt die Gesundheit und unterstützt wirksam die Therapie vieler Erkrankungen.



„Erst als man den Zustand ihrer Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser“

Achtsamkeit gegenüber sich und seinen Ressourcen sind zentrale Themen der aktuellen Mind-Body-Medicine.



Lebensordnung



Heilpflanzen

„Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

Arzneipflanzen wie Johanniskraut, Weißdorn oder auch Kümmel, Anis und Fenchel sind heute fester Bestandteil der Phytotherapie.