

EUROPÄISCHE WOCH DES SPORTS

23. – 30. September 2026



„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,
Überbelastung schadet.“

Sebastian Kneipp

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2026 unter dem Jahresmotto
„Fünf gewinnt - die Kraft der Kneippschen Elemente“.

Bei jedem Aktionstag steht jeweils die Kraft eines Kneippschen Elementes im Fokus.

Die Vorschläge und Ideen für Mitmachaktionen kann jeder Verein und jede zertifizierte Einrichtung individuell anpassen. Für jeden Aktionszeitraum gibt es ca. 2 Monate vorher eine online-Kick-off-Runde des Kneipp-Bund, an der alle Interessierten teilnehmen können. Hier gibt es Impulse von Fachleuten und Fragen zur Umsetzung können an das Team der Bundesgeschäftsstelle gestellt werden. Alle Informationen sind online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de zu finden.

DIE EUROPÄISCHE WOCH DES SPORTS - Worum geht's?

Die Europäische Woche des Sports findet jährlich vom 23. bis 30. September statt und möchte motivieren, sich mehr zu bewegen und einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Es geht darum, Spaß an Sport und Bewegung zu haben – ganz nach dem Motto #beactive. Auch schon kleine Einheiten am Tag sind gut und wichtig. Sebastian Kneipp hätte dafür wohl Worte aus seiner Zeit gewählt, aber das gleiche gemeint - schließlich ist „Bewegung“ eines der fünf Kneippschen Elemente.

Beteiligen Sie sich mit Ihrer eigenen Vereins-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/>

Machen Sie auch mit an der Live-Bewegungseinheit unserer Sebastian-Kneipp-Akademie. Alle detaillierten Informationen finden Sie auf unseren Webseiten und in unseren regelmäßigen Rundmails.

Bundesweite MITMACHAKTION:

Challenge „Fünf gewinnt – die tägliche Bewegungs-Routine!“

So geht's:

Fordern Sie Ihre Vereinsmitglieder oder Ihre Kinder/Senioren auf, im Team jeden Tag während der europäischen Woche des Sports eine Bewegungsidee auszuprobieren, um zukünftig fünf einfache Bewegungsroutinen in den Alltag zu integrieren.

Beispiel für 5 Bewegungs-Routinen:

1. Morgendliche Dehnrunde

Starten Sie mit 5 - 10 Minuten sanften Dehnübungen in den Tag: Arme kreisen, Nacken lockern, Rücken strecken. So bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und Sie fühlen sich gleich wacher.

2. Barfuß-Spaziergang

Gönnen Sie sich täglich 10 Minuten barfuß laufen - im Garten, auf der Wiese, auf dem Balkon oder in der Wohnung. Das stärkt die Fußmuskulatur und erdet.

3. Treppen-Boost

Nutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs! Das kurbelt die Durchblutung an und stärkt die Beine. Eine kurze und effektive Routine, auch im hektischen Alltag umsetzbar.

4. Mini-Bewegungspausen

Alle 60 Minuten 2 - 3 Minuten bewegen: Armkreisen, auf der Stelle laufen oder leichte Kniebeugen. So bleiben Sie fit und vermeiden Verspannungen.

5. Abendliche Entspannungsübungen

Beenden Sie den Tag mit sanften Bewegungen, Atemübungen oder einer kurzen Yoga-Sequenz. So finden Sie die innere Balance und können gut schlafen.

Unser Tipp:

Veranstalten Sie einen „Bewegungs-Treff“ im Aktionszeitraum. Hier können sich alle austauschen, ihre Bewegungsroutinen vorstellen und von den Ideen der anderen profitieren.

Gemeinsam macht Bewegung fünfmal mehr Spaß und es fällt leichter, eine Routine in der Gemeinschaft zu etablieren. Das kann ein gemeinsamer Barfuß-Spaziergang am Nachmittag sein, aber auch eine morgendliche online-Runde zum Start in den Tag.

Webseiten / Social Media

Kennen Sie eigentlich unser Video zum Kneippschen Element „Bewegung“ - „Die Kraft der Bewegung“? <https://www.youtube.com/watch?v=6HoW8bR0ztI>

Stöbern Sie auf unserem YouTube-Kanal, hier finden Sie viele informative Videos rund um das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp.

Auch auf Instagram und Facebook sowie unseren Webseiten geben wir viele Anregungen und Inspirationen - reinschauen lohnt sich:

www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de

Facebook: @kneippbund / Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.

KONTAKT

Kneipp-Bund e.V.

Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Adolf-Scholz-Allee 6, 86825 Bad Wörishofen

Telefon: 08247 3002-0 / E-Mail: info@kneippbund.de