

# Wir sind auf dem Weg zur Kneipp - Schule ! Arm- und Fußbäder in der 4b Klasse

Seit Schulanfang gibt es bei uns in der 4b die Kneippbäder.

Kneippbäder sind ungefähr 50 cm große Wannen mit erfrischendem Wasser. Jeden Tag holen wir frisches Wasser. Wenn wir müde sind, tauchen wir unsere Arme in das Becken. Wir lassen die Arme 30 Sekunden darin und holen sie nun wieder heraus. Danach streifen wir sie ab. Das ist ein erfrischendes Armbad! Aber es gibt auch Fußbäder. Nach dem Turnen gehen wir in die Garderobe und suchen uns einen Partner. Wir steigen ins Wasserbecken und machen Storchenschritte. Nun zählen wir leise bis 20. Dann steigen wir aus dem Wasser heraus und streifen unsere Füße ab. Nun tauschen wir die Rollen. Nach dem Kneippen ziehen wir uns dicke Socken an. Danach fühlen wir uns erfrischt und können konzentriert weiterarbeiten.



Samuel Steiner und Valentin Kager, 4b