

# *Eine kleine Kneippkur*

Nützen Sie Ihren Urlaub am Nadlihof um eine solche Kur durchzuführen.

Ablauf für eine Woche:

<i>Montag:</i>	8:00 Uhr Knieguss, am Nachmittag Wandern, am Abend kaltes Armbad
<i>Dienstag:</i>	8:00 Uhr Wassertreten (Schneelaufen), am Nachmittag Gymnastik, am Abend Melissenbad
<i>Mittwoch:</i>	8:00 Uhr Knieguss, am Nachmittag Wandern, am Abend kaltes Fußbad
<i>Donnerstag:</i>	8:00 Uhr kaltes Armbad, am Nachmittag Gymnastik, am Abend Brustwickel
<i>Freitag:</i>	8:00 Uhr Wassertreten (Schneelaufen), am Nachmittag Wandern, am Abend kaltes Armbad
<i>Samstag:</i>	8:00 Uhr Knieguss, am Nachmittag Wandern, am Abend Melissenbad

*In unserer Hausbibliothek finden Sie fachliche Literatur zu diesem Thema.*