


Barfußpfad



Ablauf weißer Weg (ca. 25 Minuten)

1. gemischte Kieselsteine
2. kleine Kieselsteine
3. Pflastersteine
4. betonierter Fußweg
5. gepflasterter Fußweg
6. Treppe mit Übungen (siehe Schautafel)
7. sandiger Fußweg
8. Kienäpfel
9. Wiese mit Übungen (siehe Schautafel)
-  Wasserhahn zum Füße waschen

Ablauf blauer Weg (ca. 25 Minuten)

1. gemischte Kieselsteine
2. kleine Kieselsteine
3. betonierter Fußweg
4. Tannenzapfen
5. Wiese oder Straße
6. sandiger Fußweg oder Wiese
7. mittlere Rundsteine
8. Wiese mit Übungen (siehe Schautafel)
9. Balken
10. sandiger Fußweg
11. Sandfeld
12. sandiger Fußweg oder Wiese
13. unebener Betonweg
14. sandiger Fußweg
15. Rindenmulch
16. Wiese mit Übungen (siehe Schautafel)
-  Wasserhahn zum Füße waschen

Was ist ein Barfußpfad?

Ein Barfußpfad oder Barfußwanderweg ist eine Strecke, auf der durch Barfußgehen spezielle Sinneseindrücke wahrgenommen werden.

Der Körper erfährt dadurch eine Entspannung, Sensibilisierung und Durchblutungsförderung. Dieses Angebot dient der Förderung der Gesundheit und Bewegungskompetenz in jedem Alter und weckt das Interesse an der Natur.