

“Gemeinsam die Hofer Spuren Spüren”

**GESUNDE
GEMEINDE**

HOF BEI SALZBURG

Familien- Barfußwanderung



Sonntag 30.06.2024
9:00-12:00 Uhr
Nussbaumer Sportplatz

AUFLOCKERN

mobil, stabil, koordiniert und kräftig
mit Bällen, Stäben, Handtüchern und Fetzen

WANDERUNG

Rund um den Kleinen Hirschberg (~3 km)

ANSCHLIEßEND bis 12 Uhr

Abkühlen im Bach
Gemeinsame Jause und Spielen

BITTE MITBRINGEN

altes Handtuch
Rucksack + Sackerl für die Schuhe
Wasserflasche + Jause

KOSTENFREI

Keine Anmeldung notwendig
Updates über Facebook + Instagram
Fragen an Craig Potter 0650 3369789

28 Knochen, 33 Gelenke und über 100 Muskeln, Sehnen und Bänder -
der Fuß ist ein fein abgestimmtes Gefüge aus stoßdämpfenden Hebeln und Federn.

Gleichzeitig ist er eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Ein dichtes Netz aus Nervenenden informiert unser Gehirn über die Lage und Orientierung unseres Körpers.

Es gibt viele Situationen, in denen unsere Füße Schutz und Unterstützung brauchen.
Darum packen wir sie gerne in superstabilisierende, stark gepolsterte Schuhe.
Wahre Wunderwerke der Technik, diese moderne Lauf- und Wanderschuhe.
Nur, wie so oft im Leben, ist es eine Frage des Gleichgewichts.

Ganz geschont von Stoßreizen, passen sich die Füße natürlich an und werden schwächer.
Mangels sensorischem Feedback werden unsere Bewegungen schlampig und ineffizient.
Beides macht uns anfälliger für Schmerzen und Verletzungen.

Alternativen gibt es: Von minimalistischen Schuhen bis zu Socken mit gummierten Sohlen.
Die wohl günstigste Variante ist aber: einfach mehr Zeit barfuß zu verbringen.

Und welcher besserer Ort, um diese Zeit zu verbringen, als
auf den Wanderwegen in und um unser wunderschönes Hof bei Salzburg?

Ob als vorbeugende Maßnahme oder bewegte Meditation - Wir freuen uns darauf,
die feel-fältigen Erfahrungen des Barfußwanderns mit euch zu teilen.



BLEIB AM LAUFENDEN

Updates / Verschiebung / Absage über
"Gesunde Gemeinde Hof"
auf Facebook und Instagram

Fragen an
Craig Potter 0650 3369789