

## Gut zu Fuss – durch den Alltag



**Die Füße – ein komplexes Meisterwerk der Natur – werden im kopflastigen Alltag förmlich zertreten und ins Dunkel verbannt. Sie verlieren von Tag zu Tag mehr an Beweglichkeit. Was läuft hier schief?**

Wir bringen beim Barfusslaufen über Naturboden Licht ins Dunkel. Gras, Moos, Baumwurzeln, Tannzapfen und Kies, helfen uns mehr Beweglichkeit ins Fuss - Dasein zu zaubern.

Wir verstehen Zusammenhänge und Wichtigkeit einer ergonomisch - optimalen Fussstellung.

Wir erkennen und beheben unkoordinierte Bewegungs- und Haltungsmuster.

Wir machen den Füßen Beine. Schmerzen vom Hallux valgus, Hallux rigidus, dem Knie oder den Hüften, müssen nicht sein.

Wir erlangen mehr Beweglichkeit, sind leichtfüssiger und beschwingter unterwegs. Unsere Füße jubilieren!

**Wo:** Strandbad Hünenberg - Treffpunkt: vor dem Haupteingang zum Strandbad

**Daten:**

Samstag	25. Mai 2024	09.00h - 11.30h
Dienstag	25. Juni 2024	09.00h - 11.30h
Mittwoch	10. Juli 2024	09.00h - 11.30h
Dienstag	20. Aug. 2024	09.00h - 11.30h
Mittwoch	18. Sept. 2024	09.00h - 11.30h
Samstag	05. Okt. 2024	09.00h - 11.30h

**nur bei trockenem Wetter**

**Kosten:** **Sommeraktion inkl. Eintritt Seebad** pro Kurs CHF 65 (cash Zahlung)

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte, Tuch

**Anmeldung:** Tel. 079 795 63 65 / Mail: kontakt@laetitia-baumgartner.ch

**Kursleitung:** Laetitia Baumgartner  
dipl. Bewegungspädagogin, Spiraldynamikfachfrau, Biokinematiktrainerin