

## Bewegung

### Barfußwanderungen

„Das beste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“ (Sebastian Kneipp 1821 -1897)

In diesem Sinne wollen wir unseren Füßen „freien Lauf“ lassen und dies auf ausgesuchten Wegen und Wiesen, Moos, Waldboden, Sand, Schlamm und groben Steinen erproben.

Für den „Notfall“ sind Sandalen im Gepäck eine Erleichterung.

#### **Wichtiger Hinweis:**

Nicht geeignet für Menschen mit schweren Gefühlsstörungen an den Füßen oder bei akuter Blasen- oder Nierenerkrankung. Diabetiker befragen bitte vorher ihren Arzt. Allergiker sollten immer ihr Notfallpäckchen dabei haben.

Leitung:	Christine Ott – <i>Kneipp Gesundheitstrainerin und Kneipp Hydrotherapeutin</i> Hannelore Schmiechen – <i>Kneipp Gesundheitstrainerin</i>
Tag:	Mittwoch
Zeit, Datum, Orte und Veranstaltung-Nr.:	<p><b>Ab 18:30 Uhr</b></p> <p>03.07. Parkplatz „Kleine Wisper“ im Wispertal / Heidenrod 19-000-008-50-1          17.07. Bad Schwalbach-Ramschied, Wassertretbecken 19-000-008-17-1          31.07. Schlangenbad, Parkplatz, hinter der Parkklinik 19-000-008-118-1          14.08. Parkplatz Finkenwiese, vor Schlangenbad-Hausen v.d.H. 19-000-008-121-1          28.08. Kneipp-Barfußpfad, Bad Schwalbach, verlängerter Badweg 19-000-008-10-1</p> <p><b>Ab 17:30 Uhr</b></p> <p>11.09. Hohenstein, Parkplatz Gieshübel 19-000-008-52-1          18.09. Bad Schwalbach-Ramschied, Wassertretbecken 19-000-008-17-2          09.10. Parkplatz „Kleine Wisper“ im Wispertal / Heidenrod 19-000-008-50-2          16.10. Kneipp-Barfußpfad, Bad Schwalbach, verlängerter Badweg (Saisonabschluss) 19-000-008-10-2</p>
Dauer:	Ca. 90 – 120 Min je Wanderung
Gebühr:	8,00 € / Mitglieder 3,00 €
Info & Anmeldung:	Christine Ott 06124 / 722429 <a href="mailto:info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de">info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de</a> Hannelore Schmiechen 0160 / 94663325
<p>Zum genauen Auffinden der Treffpunkte fragen Sie uns!            Sondertermine für Gruppen, Firmen etc. nach Vereinbarung möglich</p>	