

Barfuss Kurs – mehr als richtig barfuss gehen und laufen lernen



Wann:	ab 02.09.2016 Freitag 10.00 Uhr - 11.15 Uhr bis 07.10.2016 (6 Termine)
Wo:	Start am Davosersee, später im Gebiet Davos Platz
Was:	abgeschlossener Kurs, Option für Kurs 2 ab 28.10.2016
Kosten:	CHF 15.- pro Lektion, gesamter Kurs CHF 90.-
Anmeldung:	Telefonisch unter: 076/478 81 18

Kursleitung: Sandy Rauch, eidg. dipl. Sport- und Bewegungswissenschaftlerin

Inhalte und Ziele oder was Sie erwartet:

- Gesunde und schöne Füße und Beine durch Kräftigung der Fussmuskulatur, weniger Schmerzen durch Hallux valgus, Senk-, Spreiz-, Platt- und Knickfüsse, gegen Beschwerden in Fuss-, Knie und Hüftgelenken sowie Rücken und Nacken
- Natürliches und gelenkschonendes Gehen, später auch Laufen/Lauftechniktraining
- Nie wieder kalte Füße!
- Steigerung der Sensorik am Fuss – intensives Gefühlserleben und dadurch Entspannung des gesamten Körpers und Geistes, Abschalten in der Natur, Energiesteigerung, hautnahes Naturerleben
- Kältetraining, Venentraining, Erkältungsprophylaxe, Wahrnehmungs-/Sehtraining! Und sicher auf viel Spass.

Der Mensch hat «vier Hände»: zwei an den Armen und zwei an den Beinen.

Was mitbringen: wetterangepasste Kleidung, gern kurze Hose oder Hose zum Hochkrempeln, Schuhe, Gegenmittel bei Bienen- oder Wespengiftallergie

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer!

Weitere Informationen: www.evolutionfitness.ch/barfuss



«Eigene Wege sind schwer zu beschreiben, sie entstehen ja erst beim Gehn.» Heinz Rudolf Kunze (1988).