

Barfuß-Training im Grünen

Unser Angebot im Juli und August !

Aufgrund der noch bestehenden Abstandsregelungen bezüglich der Corona-Pandemie findet unser Fußtrainingsprogramm vorübergehend im Freien statt.

Barfuß-Training im Grünen für Erwachsene

- Spüren Sie hautnah die Natur
- Lassen Sie sich Ihre Füße von den unterschiedlichsten Böden massieren
- Aktivieren Sie so Ihre Fußmuskulatur und die fußumgebende Muskulatur
- Stabilisieren und trainieren Sie durch das Ausballancieren auf unebenem Untergrund Ihre Körperstatik und -haltung
- Verbessern Sie so Ihr Wohlbefinden

ab 1. Juli 2020

Das Barfuß-Training findet wöchentlich bei gutem Wetter statt.

Montagnachmittag 16.30 Uhr

Mittwochvormittag 9.15 Uhr

Treffpunkt: Kneipptrittbecken an der Stadthalle Gersfeld

Infos und Anmeldung bitte vorab telefonisch.

Teilnehmerzahl: mind. 3 / max. 10 Personen

Teilnehmerbeitrag: **10,00 €**

Dauer: 45 Min. Barfuß-Training / 10 Min. Wassertreten

Bitte Handtuch mitbringen !

Einzeltrainings werden weiterhin in unseren Geschäftsräumen mit Terminvereinbarung durchgeführt.

Unsere
Hotline für Ihre
Anmeldungen:
 (0 66 54) 91 96 39
(begrenzte
Teilnehmerzahl)

Die Gesundheit Ihrer Füße liegt uns am Herzen !