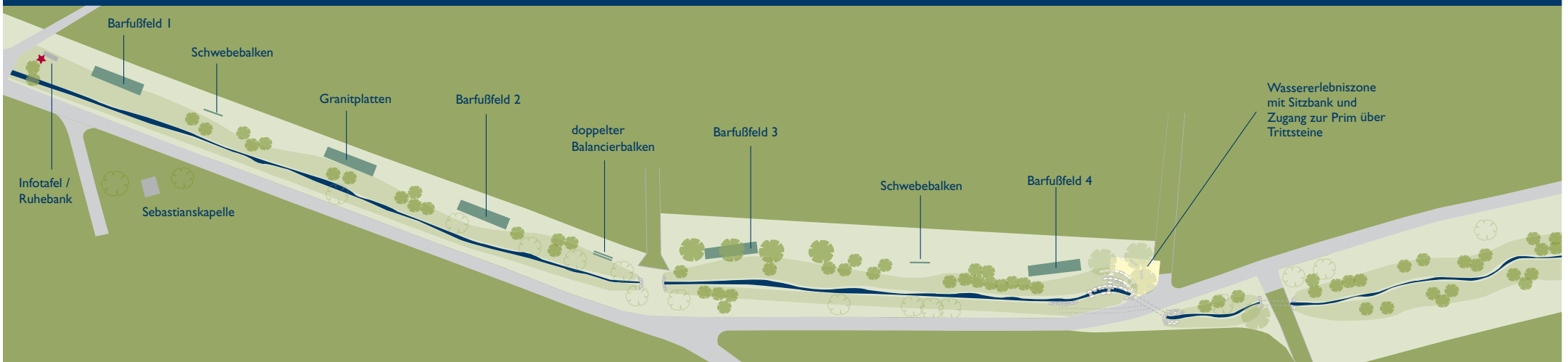


# Barfuß-Pfad BALGHEIM AN DER PRIM



Herzlich willkommen!  
Unsere Füße müssen eine Menge aushalten: Meist eingezwängt in Schuhe sorgen sie den ganzen Tag dafür, dass wir fest auf dem Boden stehen. Nur nachts haben sie ihre Ruhe. Gönnen Sie Ihren Füßen auch mal etwas! Erleben Sie hier mit allen Sinnen das Gefühl, barfuß über Steine, feuchte Erde, kühlen Sand und weiches Moos zu gehen. Auf unserem Barfußpfad lassen sich mit nackten Fußsohlen verschiedenste natürliche Materialien ertasten. Das tut nicht nur dem Körper selbst, sondern auch Bewusstsein, Geist und Seele gut.  
„Unten ohne“ entspannt, macht Spaß und ist gesund. Es kräftigt Muskeln und Gelenke, stimuliert die Fußreflexzonen, trainiert den Gleichgewichtssinn, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

Gehen Sie auf der Wiese oder auf dem Asphaltweg zurück und

machen Sie einen zweiten Durchgang – vielleicht dieses Mal mit geschlossenen Augen - oder kombinieren Sie die Wege zu einem Rundweg!

Hier bei der nebenstehenden Ruhebänk können Sie sich die Schuhe ausziehen. Nehmen Sie diese bei Bedarf mit! Am Ende des Pfads besteht in beschränktem Umfang die Möglichkeit, sich an der Unteren Winkeläckerquelle die Füße etwas zu waschen oder zuvor dort noch Wasserzutreten.

Bei der Materialauswahl haben die Initiatoren versucht, möglichst viele einheimische und ausschließlich Natur-Materialien zu verwenden. Dabei war es beabsichtigt, zwischen der Beschaffenheit der Oberflächenbeläge Kontraste darzustellen. Die Barfußpfadfelder sind durch Wiese unterbrochen. Zum Teil sind Balancier-Balken und Tritt-Steine dazwischen aufgestellt. Die

Länge beträgt ca. 250 m. Diese Wegstrecke kann durch einen Rundkurs verlängert werden!

Benutzung und Begehen geschieht auf eigene Gefahr – Eltern haften für Ihre Kinder – Gemeinde und Erbauer haften nicht für eine bestimmte Qualität oder Beschaffenheit – für Behinderte ist der Parcours leider nicht bzw. nur eingeschränkt geeignet!

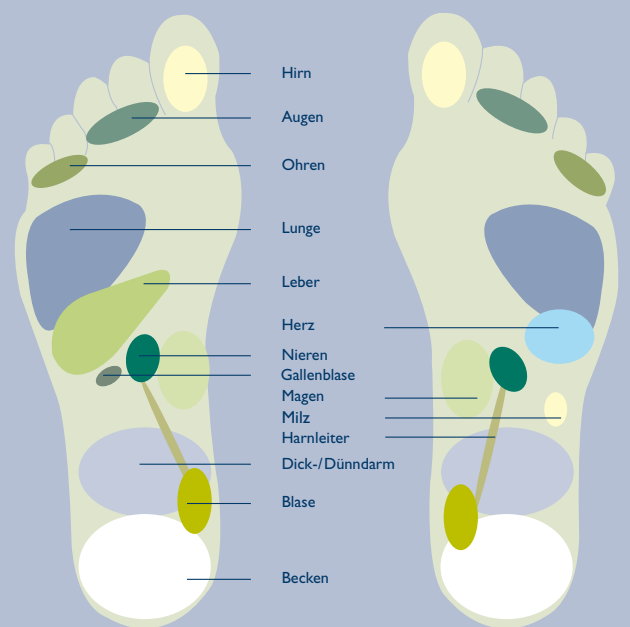
Respektieren Sie die Arbeit der ehrenamtlichen Helfer. Daher bitten wir, diesen Ort sauber zu hinterlassen; nehmen Sie Ihren evtl. mitgebrachten Abfall bitte wieder mit.

Hunde sind in diesem Bereich aus hygienischen Gründen nicht zugelassen. Reiten ist verboten!

Schuhe aus und los geht's – viel Vergnügen!

Bürgermeisteramt Balgheim

## Die Fußreflexzonen



Dieser Barfußpfad wurde durch den CDU-Ortsverband Balgheim-Dürbheim sowie weitere ehrenamtliche Helfer erstellt und ausschließlich mit Spenden finanziert. Allen Spendern und Sponsoren danken wir für ihre Großzügigkeit, insbesondere Familie Andrejewski, Ingo Dreher GmbH, Eisold Instruments GmbH, Frau Rosa Ludwig, Teufel Software GmbH, WEBA Medizintechnik GmbH & Co., Raimund Wenzler GmbH, alle Balgheim.

