

Herzlich willkommen zu Spalter Barfußwonnen!

Schuhe aus und hinein ins blanke Vergnügen!

Lassen Sie Eile, Hektik, Stress und Ihre Alltagsgedanken zusammen mit Ihren Schuhen am Ausgangspunkt unseres BarfußWonnenWeges zurück! Entdecken und genießen Sie stattdessen auf bloßen Füßen die aufbauenden und beruhigenden Kräfte lebendiger Natur.



Ob spielerisch, mit neugierigem Forscherdrang oder ruhig und besinnlich: **Lassen Sie Ihre Fußsohlen die Welt entdecken, wie sie ist.** Daserspüren und Ertasten unterschiedlicher Materialien wie **Rindenmulch, Holz, Kiesel, Gras, Sand und Wasser** regt Ihren gesamten Organismus an und fördert Ihre Gesundheit. Jedes Material hat seine eigene Beschaffenheit und Ihr Tastsinn kann viel mehr entdecken als das, was mit bloßem Auge sichtbar ist.

Bitte beachten Sie:

- Der Barfußpfad kann nicht mit Kinderwagen oder Rollstuhl befahren werden.
- Hunde haben keinen Zutritt.



Igelsbachsee

Spalt 4 km

Startplatz



Enderndorf am See





Barfußlaufen
ist Lebensfreude pur

Mit nackten Füßen bewegen Sie sich natürlicher als in Schuhen, denn instinktiv nehmen Sie beim **Barfußlaufen eine gesunde Fuß- und Körperhaltung** ein. Das Gewicht verlagert sich auf die unempfindlichen Außenkanten der Füße, das Fußgewölbe richtet sich auf, Fuß- und Rückenmuskulatur werden gestärkt. Als eine **natürliche Fußreflexzonenmassage** stimuliert der „reizvolle“ Untergrund die Nervenbahnen in den Fußsohlen und fördert die Durchblutung.

Für Ihren **Gleichgewichtssinn** und Ihre **Koordinationsfähigkeit** ist das Balancieren über Balken, Rundhölzer und Brücken, treppauf und treppab ein optimales Training. Sie werden staunen, wie schnell sich all Ihre Sinne neu aufeinander abstimmen. Und auch Ihre Seele schwingt sich schon bald auf das harmonische Miteinander ein – **die beste Voraussetzung für Fitness und Wohlbefinden!**

Wir wünschen Ihnen einen vergnüglichen Entdeckerlauf „unten ohne“ – und seien Sie stets gut zu(m) Fuß!



Pfad geöffnet: April bis Oktober – außerhalb dieser Zeiten finden keine regelmäßigen Kontrollen des Wegs statt

Auskunft und Informationen / Führungen:

Tourist-Information der Stadt Spalt
Herrengasse 10 • 91174 Spalt
Tel. 09175/7965-0 • Fax 09175/7965-80
touristik@spalt.de • www.spalt.de

Dort erhalten Sie auch eine empfehlenswerte informative Broschüre zum Thema Barfußlauf.



Träger des Projektes:
Touristikverband Sonnenseite Brombachsee e.V.

Gefördert durch die Gemeinschaftsinitiative LEADER+ der Europäischen Union und den Freistaat Bayern



Spalter Barfuß
Wohnen Weg

Konzeption, Gestaltung, Text & Fotos: Behr/Laue/Salomon, Spalt



„Unten ohne“ zwischen Enderndorf am See und Stockheim