

# Barfussinitiative Reutlingen Termine 1.Halbjahr 2018

## Laufftechnikkurs für sportliche Läufer

**Beschreibung:** Mit der natürlichen Barfuß-Lauftechnik beugst Du Verletzungen vor und steigert Dein Tempo. Du erhältst die Chance, während eines spannenden Kurstages die Technik des natürlichen Laufens zurück zu erobern. Du bekommst eine Schritt für Schritt Anleitung mit Barfuss-Training und Laufübungen und ein Live Coaching auf dem Laufband mit Video-Feedback. Wir arbeiten außerdem mit der elektronischen Plantarmessplatte um Dein Bewegungsmuster zu analysieren.

**Dein Coach:** VIVOBAREFOOT Coach Per-Olof De Marco

**Termine:** Sonntag den **22.04.2018**, **15. 07. 2018** und **04.11.2018** jeweils von 10:00 – 17/18:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Vivobarefoot Concept Store, Rathausstrasse 4, 72764 Reutlingen

**Kosten:** 139,--€ (MwSt. inkl.) für den Kurs mit kleinen Pausensnacks, Tee und gutem Wasser

## Workshop Glückliche Füße, was steckt dahinter?

**Beschreibung:** In diesem Workshop erfahrt Ihr was Euren Füßen gut tut und was Ihr tun könnt, wenn die Füße bereits Probleme machen. Was bedeuten gesunde Füße für den Körper und das Wohlbefinden insgesamt? Ihr bekommt Hintergrundinformationen und erlebt viele praktische Übungen. In diesem Workshop kommt die elektronische Plantarmessplatte zum Einsatz um Euer Bewegungsmuster zu analysieren.

**Dein Coach:** VIVOBAREFOOT Coach und Gesundheitscoach Bernd Gerber

**Termine:** Samstag den **14.04.2018** und **23.06.2018** jeweils von 08:00 – ca.11:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Vivobarefoot Concept Store, Rathausstrasse 4, 72764 Reutlingen

**Kosten:** 69,--€ (MwSt. inkl.) für den Kurs mit kleinen Pausensnacks, Tee und gutem Wasser

## Vortrag „Barfuß gesund unterwegs“

**Beschreibung:** Was macht barfußgehen mit dem Körper? Wie kann ich von Barfußschuhen profitieren im Alltag und beim Sport? Was kann ich tun, wenn ich bereits Probleme mit den Füßen habe? An diesem Abend bekommst Du einen Überblick über diese Themen, Du kannst Fragen stellen und nimmst konkrete umsetzbare Anregungen für Übungen die alltagstauglich sind mit.

**Dein Coach:** Sabine Bürkle vom Vivobarefoot Concept Store Reutlingen

**Termine:** **14.03.2018, 19.04.2018, 07.06.2018** im Vivobarefoot Concept Store Reutlingen jeweils von 19:30 – ca. 21:00 Uhr und **08.05.2018 und 10.07.2018** im PT Reutlingen ([www.pt-reutlingen](http://www.pt-reutlingen)) jeweils von 17:00 – ca. 18:30 Uhr.

**Kosten:** die Teilnahme ist kostenlos, wir freuen uns über eine Spende für den Charitylauf „steps for life“ (organisiert vom SV Würtingen und HIP am 17.06.2018) und damit das unterstützte Jahresprojekt vom Verein Helfen in Partnerschaft <http://www.helfen-in-partnerschaft.de/>.

## Barfußwanderungen

**Beschreibung:** Barfuß nach draußen gehen, bedeutet in jedem Fall mit dem Boden unter Dir in direktem Kontakt zu sein, bedeutet auch Deinem Körper etwas Gutes tun und kann Dir helfen, auch mit all Deinen anderen Sinnen, die Umgebung um Dich herum aufmerksamer wahr zu nehmen. Lass Dich drauf ein und genieße dieses besondere Naturerlebnis. Du bekommst zu Beginn eine kleine Einführung in die Welt des Barfußgehens mit all seinen positiven Effekten. Die Wanderungen dauern alle ca. 2-3 Stunden und erfordern keine besondere Übung oder Ausrüstung. Unbedingt zur Sicherheit Schuhe mitnehmen.

**Deine Begleiterin:** Sabine Bürkle, Trainerin, Coach und Inhaberin des Vivobarefoot Concept Stores in Reutlingen

### Termine:

**06.05.2018** Achtsamkeitswanderung auf der Achalm rund um Eningen (Treffpunkt um 10:00 in Eningen u.A. an der Achalmschule in Eningen)

**03.06.2018** Frühwanderung von Reutlingen aus auf die Achalm und zurück, (Treffpunkt um 05:30 Uhr im Stadtgarten Reutlingen an der Ecke Planie/Charlottenstrasse)

**22.07.2018** Wanderung ins Naturschutzgebiet Listhof, (Treffpunkt um 11:00 Uhr am Umweltbildungszentrum Listhof in Reutlingen).

**Kosten:** die Teilnahme ist kostenlos, wir freuen uns über eine Spende für den Charitylauf „steps for life“ (organisiert vom SV Würtingen und HIP am 17.06.2018) und damit das unterstützte Jahresprojekt vom Verein Helfen in Partnerschaft <http://www.helfen-in-partnerschaft.de/>.