

# Barfußweg

**„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen“**

Lieber Gast,  
diese Erkenntnis von Kneipp ( 1821-1897 ) ist mittlerweile wissenschaftlich bestätigt.

Aus diesem Grund haben wir für dich einen Barfußweg ausgeschildert. Er ist ca. 900 Meter lang und führt über verschiedene Untergründe. Nimm dir als Anfänger leichte Schuhe mit, denn es braucht eine Eingewöhnungszeit für deine Füße.

Ein Barfußweg fördert die Gesundheit, indem er die Fußmuskulatur stärkt, das Fußgewölbe kräftigt und die Koordination verbessert. Das Gehen auf verschiedenen Untergründen wirkt wie eine Reflexzonenmassage, steigert die Durchblutung und unterstützt die Abhärtung des Immunsystems. Zudem verbessert es die Körperhaltung und wirkt sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat aus.

Start und Ziel des Barfußweges ist das Fußbecken.  
Gehe dann zum Eingang der Anlage und folge der Beschilderung!  
Nachdem du den Rundweg geschafft hast, erwartet dich eine wohlthuende Erfrischung in unserem Kneippbecken!

Benutzung des Barfußweges erfolgt auf eigene Gefahr.

  
IG Kneippanlage  
Tretbecken e.V.

Teilstrecke ①



Teilstrecke ②



Teilstrecke ③



Standort

Stolleneingang

