

# Fuß-fit-Tag

## Unsere Füße verstehen

Kennen Sie eigentlich Ihre Füße genau? Gerne verstecken wir sie – dabei sind unsere Füße doch ein ganz wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Sie tragen uns ein Leben lang!

Glückliche Füße brauchen daher „Zuwendung“ und ausreichende Bewegungsreize.

In meinem Kursangebot möchte ich, mit Ihnen gemeinsam, die Mobilität unserer Füße fördern.

- **Lernen Sie Ihre Füße besser kennen**
- **Fördern und stärken der Fußbeweglichkeit**
- **Massage und Erholung unserer Füße**
- **Barfußgehen fördern**
- **Vorbeugung von Problemen**

## Kursblöcke á 3x 1 Stunde:

- **Fuß Fit mit Dani Block I**  
3x Mittwoch 10.4. + 17.4. + 24.4.2024  
18.30 Uhr bis 19.30 Uhr, **30,- €**
- **Fuß Fit mit Dani Block II**  
3x Montag 29.5. + 6.5. + 13.5.2024  
19.15 Uhr bis 20.15 Uhr, **30,- €**
- **Fuß Fit mit Dani Block III**  
3x Mittwoch 10.7. + 17.7. + 24.7.2024  
18.30 Uhr bis 19.30 Uhr, **30,- €**

**Ort:** Sport Strefling, Jocherstr. 7, Dachau  
**Anmeldung:** Telefonisch 08131 - 33 50 500 oder per Mail [sport@sportstrefling.de](mailto:sport@sportstrefling.de)



Foto: ADOBE STOCK Sinuswelle

# Barfuß-Tag

## Gesundheit für den ganzen Körper

Barfußgehen in der Natur stärkt die Muskeln und Gelenke in unseren Füßen. Verbessert die Durchblutung und kann uns helfen das Gleichgewicht besser zu halten. Gemeinsam mit Ihnen möchte ich Schritt für Schritt unsere Füße ans Barfußgehen gewöhnen. Für mich ist barfußgehen Vertrauenssache und muss sich entwickeln!

## Ich lade Sie zu spannenden Stunden in die Natur ein

Langsam gewöhnen wir unsere Füße daran und stimulieren sie. Die Erde steckt voller kleiner Wunder, gibt uns Energie und bringt Körper, Geist und Seele zusammen. Lassen Sie sich überraschen, was alles in Ihnen steckt!

## 2,5 Stunden die Natur erleben – inkl. Skinners-Socken:

- **Barfuß-Tag mit Dani Tag I**  
Samstag, den 8. Juni 2024 von 10 bis 12.30 Uhr,  
**55,- € inkl. Socken**
- **Barfuß-Tag mit Dani Tag II**  
Sonntag, den 30. Juni 2024 von 10 bis 12.30 Uhr,  
**55,- € inkl. Socken**

**Ort:** Breitenau Dachau / Bergkirchen

**Treffpunkt:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

**Anmeldung:** Telefonisch 08131 - 33 50 500 oder per Mail [sport@sportstrefling.de](mailto:sport@sportstrefling.de)