

Ein paar nützliche Tipps...

Fangen Sie langsam an... denn weniger ist mehr!

Achten Sie immer darauf, mit warmen Füßen zu starten! Die positiven Effekte des Barfußlaufens stellen sich ein, wenn Sie wieder zur Ruhe kommen.

Setzen Sie beim Barfußlaufen immer zuerst mit dem Mittelfuß auf und nicht mit der Ferse, das minimiert die Belastungen auf Gelenke und Knochen. Außerdem ist der Mittelfußgang evolutions-biologisch betrachtet die korrekte Gangart für uns Menschen.

Achten Sie beim Barfußwandern immer auf den Weg, damit Sie Gefahren rechtzeitig ausweichen können.

Lassen Sie sich von Vorurteilen ihrer Mitmenschen nicht abschrecken! Barfußlaufen ist völlig natürlich, absolut gesund und außerdem macht es großen Spaß!

Auch ein bißchen Dreck an den Füßen sollte Sie nicht vom Barfußlaufen abhalten. Mit wenig Aufwand, etwas Wasser und Seife, einem Schwamm oder einer Bürste sind die Füße ganz schnell wieder sauber.

Wir empfehlen die Benutzung des *Barfußpfades* in den Monaten April bis Oktober.

Der *Barfußpfad* ist ganzjährig geöffnet. Der Eintritt ist frei. Die Benutzung erfolgt auf eigenes Risiko. Eltern haften für Ihre Kinder.

Kontaktinfos...

Ansprechpartner zum Thema Barfußpfad Gangschule und Barfußwandern:

Burkhard Reinberg, BIG Foot Hamm
Tel.: 0 23 81 - 436 66 19
Mail: info@barfuss-trend.de

Ansprechpartner zum Thema Kunstpfad:

Benigna Grüneberg, West.Kunst
Tel.: 0 23 81 - 46 57 44
Mail: richtgrund@web.de

So finden Sie den *Barfußpfad*:

Eingang vom Zechenweg, 59077 Hamm
neben der Kleingartenanlage. Zufahrt von
der Dortmunder Straße aus.

Zu Fuß auch zu erreichen von der Kamener
Straße über die Straße "Zum Bergwerk"
dann Zechenweg bis zum *Barfußpfad*

Parkmöglichkeiten:

Parkplatz Zechenweg am Friedhof vor dem
Krematorium oder Parkplatz "Zum Bergwerk"
von der Kamener Straße kommend

Internet:

www.barfuss-trend.de
www.naturfitness.de
<http://westkunst.jimdo.com/>

Realisation, Fotos: Burkhard Reinberg
Mit Unterstützung von: Stadt Hamm,
Referat Stadtmarketing & Touristik

Unten ohne zu mehr Lebensqualität...



Barfußpfad Hamm

Interkultureller Garten, Kunstpfad
und Barfußwanderweg

Barfußpfad Hamm

Interkultureller Garten

Kunstpfad und

Barfußwanderweg



Barfuß zu mehr

Gesundheit...

Barfußwandern... **Trend!**
ein neuer

Im Rahmen des Projektes "Im Westen was Neues" entstand unter Mitwirkung der BIG Foot Gruppe Hamm und des West.Kunst Vereins im Jahr 2012 der Barfuß- & Erlebnispfad mit interkulturellem Garten, Kunstpfad und Barfußwanderweg.

Allen interessierten Bürgern steht nun eine weitere und interessante Möglichkeit zur Verfügung, ihre Freizeit in der Natur zu verbringen und das auch noch gewinnbringend... für die eigene Gesundheit!

Denn... Barfußlaufen ist gesund! Das wußte schon Pfarrer Sebastian Kneipp. Er empfahl das Barfußlaufen zur Stärkung des Immunsystems schon vor über hundert Jahren! Barfußlaufen kräftigt zudem Muskeln, Bänder und Gelenke der Füße. Es regt das Herz-Kreislaufsystem an und hilft z. B. auch bei Rückenschmerzen und Burnout-Symptomen.

Barfußlaufen befreit nicht nur die Füße sondern auch den Geist!



Folgen Sie einfach den gelben Fußspuren und Sie finden automatisch den Barfußerlebnispfad mit interkulturellem Garten sowie den Barfußwanderweg wie auch den Kunstpfad, der sich auf demselben befindet. Der Verein West.Kunst hat in unermüdlicher und sehr engagierter Art und Weise den Barfußwanderweg mit diversen Kunstwerken versehen. So z. B. die "Steinkönige" die zum Experimentieren und Innehalten einladen. Aber auch der "Kuss unter der Mistel" regt zum Verweilen ein. Erleben Sie Bergbaugeschichte, Kunst, Natur und Ruhe in absolut perfekter Harmonie. Außerdem tun Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit, indem Sie alles barfuß, also mit allen Sinnen erleben.

Sie sind herzlich eingeladen unseren Spuren zu folgen...



Natur spüren... ganzheitlich... mit allen Sinnen...



barfuß!

"Unten ohne" über die
"Kissinger Höhe"

Natur, Kunst und Bergbau in **Harmonie**

