



Lerne gesund zu laufen -  
ohne Schuhe

## Komm zum **BARFUSSLAUF-Seminar!**

- Barfußlaufen als „artgerechte“ Fortbewegung
- lauftechnische Tricks und Übungen
- Umgang mit äußeren Bedingungen (Wetter, Böden)
- ambitioniertes Barfußlaufen (z.B. bei Volksläufen)

Sa., 15.8.2020, 17 Uhr • Georg-Gaßmann-Stadion



Teilnahme kostenlos.  
Wir freuen uns auf Dich!

<http://barfusslaufen.org>