

# Barfußwanderung durch den Speyerer Stadtwald



am Samstag, den 3. Juni 2023

Barfußwandern kann als gesundes Erlebnis angesehen werden, da es mehrere Vorteile für den Körper und die Gesundheit bietet. Barfußwanderungen sind eine tolle Möglichkeit, um die Natur hautnah zu erleben. Hier sind einige Gründe, warum Barfußwandern als gesund betrachtet wird:

Stärkung der Fußmuskulatur, Verbesserung der Propriozeption, Natürliche Fuß- und Gangmechanik, Massage und Stimulation der Fußsohlen.

Die erste Barfußwanderung sollte nicht länger als zwei bis drei Stunden dauern, dann reicht es den meisten Füßen. Wir laufen über abwechslungsreichen Belag, teils Gras, Sand und Erde, naturbelassene Wald- und Feldwege.



<b>Die Tour</b>	Barfuß geht es durch den Speyerer Stadtwald
<b>Treffpunkt</b>	09:50 Uhr, Walderholung Speyer, Erster Richtweg 4, Speyer
<b>Hinweise</b>	<p>Alle Teilnehmer sollten zur Barfußwanderung angemessene Vorbereitungen treffen, wie zum Beispiel das Mitbringen von geeignetem Schuhwerk für den Fall, dass sie die Barfußstrecke nicht vollständig absolvieren möchten.</p> <p>Auf die möglichen, potenziellen Risiken einer Barfußwanderung wird hingewiesen, wie z. B. scharfe Gegenstände auf dem Weg, allergische Reaktionen auf bestimmte Untergründe oder Sonnenbrand.</p>
<b>Anmeldung</b>	<p><b>Anmeldung erwünscht bis Donnerstag, den 01.06.2023</b> per E-Mail an <a href="mailto:info@pwv-speyer.de">info@pwv-speyer.de</a> oder telefonisch unter ☎ 0160 9509 3375</p>
<b>Rückkehr</b>	Rückkehr ist gegen 12:00 Uhr geplant. Danach lassen wir die Wanderung in der Gaststätte „Zur Waldeslust“ ausklingen.
<b>Preis</b>	Die Teilnahme ist kostenlos
<b>Wanderführung</b>	Peter Hohmann

---

**Wir freuen uns auf eine schöne Wanderung. Gäste sind herzlich willkommen.**