



## Gut zu Fuss durch den Alltag

Die Füsse – ein komplexes Meisterwerk der Natur – werden im kopflastigen Alltag förmlich zertreten und ins Dunkel verbannt. Tag für Tag verlieren sie mehr an Beweglichkeit. Was läuft hier schief? Beim Barfusslaufen u.a. über Naturboden bringen wir Licht ins Dunkel und verstehen Zusammenhänge und Wichtigkeit einer korrekten Fussstellung. Wir erkennen und beheben unkoordinierte Bewegungsmuster, erlangen mehr Beweglichkeit und sind leichtfüssiger unterwegs. Unsere Füsse jubilieren!

**Angebotsnummer:** 26-3Q-BE-MUR-09

**Termine:** 06.07.2026 - 06.07.2026

1 x Mo 08:30 - 11:30

**Leitung:** Laetitia Baumgartner

**Ort:** Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Muri, Zürcherstrasse 12, 5630 Muri, Kursraum

**Kosten:** CHF 66.00

**Anmeldefrist:** 26.06.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon +41 62 837 50 70 oder [ag.prosenectute.ch](http://ag.prosenectute.ch)