



Weitere Infos und Anmeldung

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!

Angebot:	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



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.