

BARFUSS IM PARK



Mit allen Sinnen erleben

Laufen Sie auch gerne barfuß durch Ihre Wohnung?

Warum versuchen Sie das nicht einmal in der freien Natur – auf unserem neuen Barfußweg.

Man legt im Laufe seines Lebens viele tausend Kilometer zurück. Je mehr davon aktiv zu Fuß gegangen werden, desto besser ist das für den ganzen Körper.

Schon Sebastian Kneipp sagte „Der Anfang der Abhärtung bleibt immer das Barfußgehen. Es gewöhnt unsere Natur (den Körper) am meisten an die Erde. Dabei wird das Blut nach unten geleitet, der Blutumlauf geregelt und die Füße gekräftigt.“

Um vielen schuhbedingten Krankheiten vorzubeugen, empfiehlt sich das regelmäßige Barfußlaufen. Auf unserem Weg werden all Ihre Sinne angeregt und Sie laufen über die unterschiedlichsten Bodenbeläge.

Machen Sie sich barfuß auf den Weg – 23 Erlebnisstationen warten auf Sie!

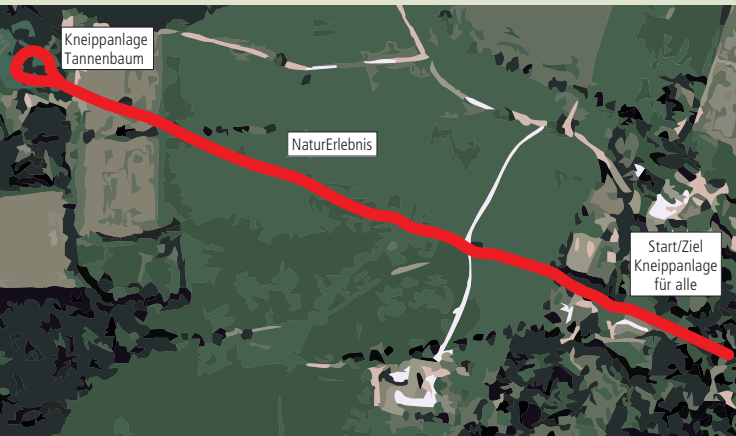
DER BARFUSSWEG IN BAD WÖRISHOFEN



Erleben Sie bei dem einstündigen Rundgang die Natur bewusst mit allen Sinnen.



Natürlich GESUND!



BARFUSSWEG zum Tannenbaum

Genießen Sie den Barfußweg zum Tannenbaum als Naturerlebnisweg mit einer Länge von 2,1 km

Sebastian Kneipp empfahl das Barfußgehen. Denn es hat einen durchblutungsfördernden Abhärtungseffekt, stärkt den Kreislauf, setzt vermehrt Körperwärme frei, kräftigt die Fußmuskulatur und regt alle Sinne an.

Kurz gesagt: Barfuß gehen macht Spaß und ist gesund!



Weitere Informationen: Gäste-Information im Kurhaus Hauptstr. 16 86825 Bad Wörishofen
Tel. +49 (0)8247 9933-55 oder -56 Tel. +49 (0)8247 9933-46 info@bad-woerishofen.de www.bad-woerishofen.de

Der KNEIPP-WALDWEG

Um ihren Besuchern eine attraktive Symbiose von Natur und Information zu bieten, hat die Stadt Bad Wörishofen zusammen mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Mindelheim ein neues Konzept für den bis dahin etwas in die Jahre gekommenen Waldlehrpfad erarbeitet und konsequent umgesetzt. Es stützt sich auf die beiden Schwerpunkte, dass

1. Bad Wörishofen den einzigen nach dem Waldgesetz ausgewiesenen Erholungswald in Bayern hat und
2. die Stadt durch Sebastian Kneipp über ein einzigartiges, ganzheitliches Gesundheitssystem verfügt, das wissenschaftlich anerkannt und für alle Menschen anwendbar ist.

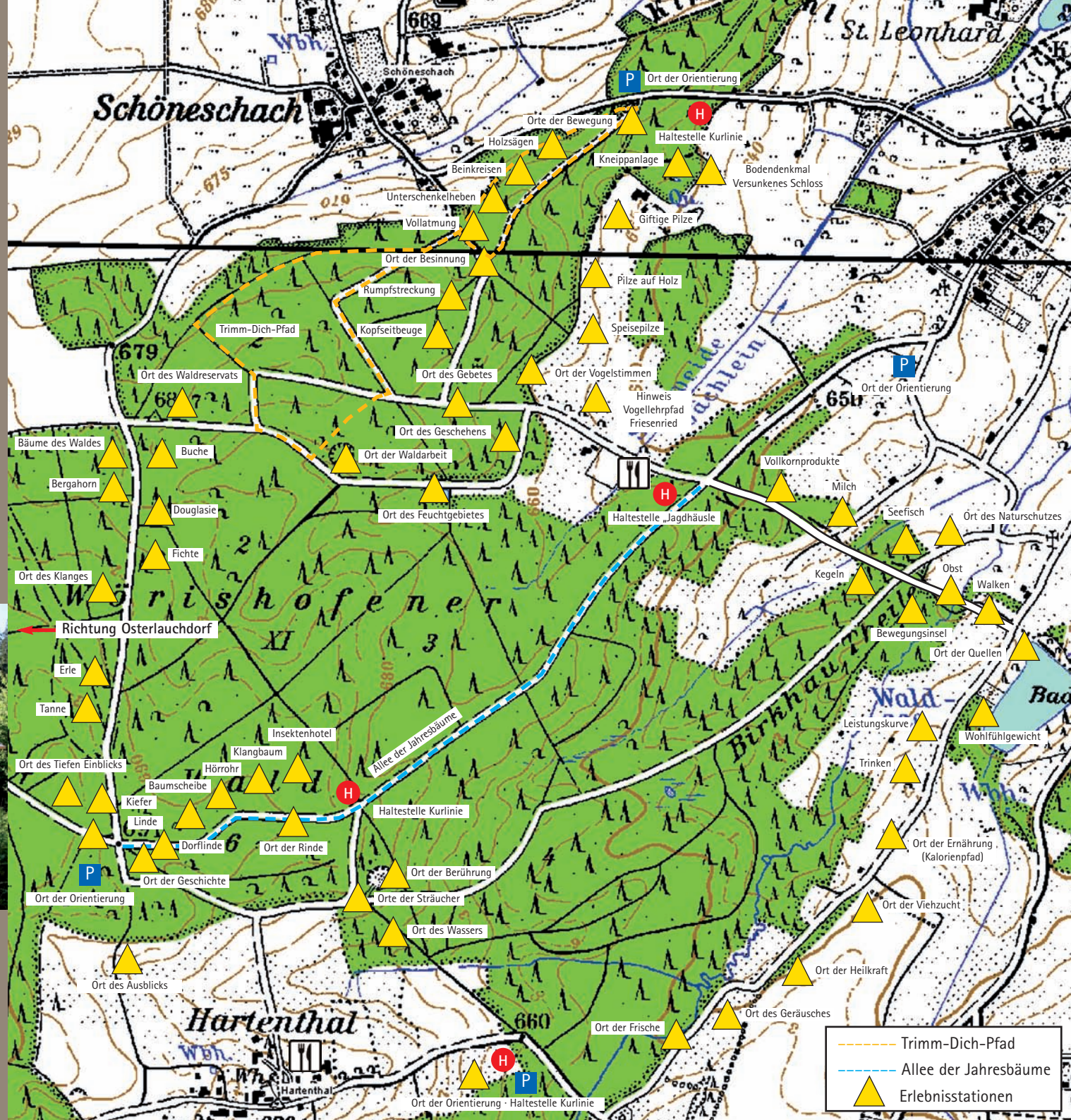
Optimale Voraussetzungen also, um einen attraktiven 10,4 km langen Rundweg zu gestalten, der Folgendes bietet:

- Erlebnisreiche Informationen über Wald, Pflanzen und Tiere in Verbindung mit Kneipp und seinen fünf Elementen
- Ganzjährige Öffnungszeiten
- Eignung für Alt und Jung, für Spaziergänger und Radwanderer
- Anbindung an bestehendes Kurliniennetz
- Möglichkeiten, auch einzelne Streckenabschnitte von unterschiedlichen Ausgangspunkten aus zu erwandern.



Die Bedeutung

Der Kneipp-Waldweg vermittelt dem Besucher auf über 40 Stationen spielerisch und erlebnisreich die Bedeutung des Waldes, seiner Pflanzen und Tiere und bringt ihm gleichzeitig das Naturheilverfahren Sebastian Kneipps näher.



Der BAUMPfad

BEGEGNUNG MIT HEIMISCHEN UND EXOTISCHEN BÄUMEN UNSERER STADT

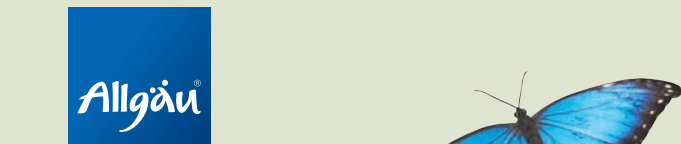


Bäume sind nicht nur die ältesten und größten derzeit existierenden Lebewesen auf der Erde, sondern auch wichtiger Bestandteil unseres Lebensraumes. Sie produzieren den für uns lebenswichtigen Sauerstoff, spenden Schatten, schaffen ein günstiges Kleinklima, gestalten und beleben unsere Gärten und öffentlichen Anlagen und sind ganz nebenbei Lebensraum für unzählige Insekten, Vögel und Säugetiere.

Bäume sind schon seit Urzeiten für den Menschen von elementarer Bedeutung. Sie gaben Nahrung, Schutz und wichtige Rohstoffe. Deshalb ist es kaum verwunderlich, dass die Bäume eine wichtige Rolle in Mythologie, Brauchtum, Wirtschaft und Kultur spielen.

Um Ihnen die Schönheit und Bedeutung unserer Bäume näher zu bringen, haben wir folgende drei Baumstandorte näher beschildert:

- Spaziergang über den Dietrich-Bonhoeffer-Weg Park mit heimischem und exotischem Baumbestand
- Spaziergang auf dem Kneipp-Waldweg mit vielen heimischen Bäumen
- Allee der Jahresbäume entlang des Weges nach Hartenthal (Ausgangspunkt: Parkplatz Café Schwermer)



DIE PARKANLAGEN

- Rosengarten
- Duft- und Aromagarten
- Heilkräutergärten
- Gradieranlage



- Barfußwege
- Kneipp-Waldweg



