

Barfussgehen | Kneippanwendungen | Balanceübungen

# "Fitness for kids"

## Kleine Füße ganz stark

Kreativ und spielerisch beschäftigen wir uns mit unseren Füßen. Gemeinsam legen wir Barfusswege an, balancieren, hüpfen, laufen und schleichen über Stock und Stein und hinterlassen unsere Spuren. Baden unsere Füße oder malen mit ihnen, betrachten sie und lernen sie immer besser kennen.

### Damit

- Stärken wir unser Immunsystem
- Aktivieren wir den Stoffwechsel
- Fördern wir das Körperbewusstsein
- Fördern wir den Gleichgewichtssinn & die Motorik
- machen wir uns Standhafter & sicherer auf den Füßen
- können Fussfehlformen & Beschwerden vorbeugen
- haben wir Spass zusammen

### Wer, Wann & Wo

Kinder ab 4 Jahren ohne erwachsene Begleitung  
jüngere Kindern mit Eltern sind selbstverständlich  
auch Willkommen

Mittwoch 26. Juni 2024 14.00 - ca.16.30 Uhr

Samstag 10. August 2024 14.00 - ca. 16.30 Uhr

Samstag 07. September 2024 14.00 - ca. 16.30 Uhr

An der Ulrich-Rösch-Strasse 4A in 9500 Wil  
oder im Wald und draussen

Anmeldungen an Jenny Rüegg

078 210 94 04 / [info@ja-sichguttun.com](mailto:info@ja-sichguttun.com)



GESUNDE FÜSSE & STARKES FUNDAMENT  
FÜR ZUKUNFTSWEISENDE, EINZIGARTIGE WEGE

