

Entspannung und Spaß für deine Füße – baue dir deinen eigenen Barfußpfad

Läufst du auch so gerne barfuß wie Mia und Max? Dann haben wir genau das Richtige für dich. Deine Füße verbringen oft viele Stunden in engen Schuhen. Gönn dir und deinen Füßen ein wenig Entspannung, indem du dir ganz einfach ein Barfußpfad mit verschiedenen Materialien baust.

Wir zeigen dir wie es geht:

Erkunde deine Umgebung, egal ob Drinnen oder Draußen nach ein paar Gegenständen, die sich ganz unterschiedlich anfühlen. Wichtig ist, dass sie sich angenehm auf deiner Haut anfühlen, also keine spitzen Gegenstände an denen du dich verletzen könntest.

Mia und Max haben folgende Gegenstände für ihren Pfad genutzt:

1. Kissen
2. Gras
3. Knöpfe
4. Lego Bauplatte
5. Krepppapier
6. Luftpolsterfolie
7. Schwämme



Wenn du alle Gegenstände hast, sortierst du alles auf dem Boden und legst einen Pfad wie auf dem Bild.

Zieh deine Socken aus und schon kann es losgehen! Wie fühlen sich die unterschiedlichen Gegenstände unter deinen Füßen an?

Hast du einen tollen Pfad gebaut? Dann schick uns doch ein Foto davon per E-Mail an familienbuero@gelsenkirchen.de