

## Füße in Bewegung

### Auf kleinen Füßen unterwegs

So viel wie möglich barfuß laufen! Regelmäßige Fußgymnastik und Barfußlaufen ist eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge. Das Gehen auf Straßen und hartem, unelastischen Böden, hohe Belastung durch ein hohes Körpergewicht, ungeeignetes Schuhwerk, Krankheit und vor mangelnde Bewegung der Füße kann zu Fußveränderungen führen. Den Füßen wird leider von Anfang an zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet....

---

[Füße in Bewegung \(pdf\)](#)

### Praxisbeispiele

---

[Spiel - und Bewegungsaufgaben für und mit Füße\(n\) \(pdf\)](#)

---

[Einsatz von Kleingeräten \(pdf\)](#)

---

[Kreative Bewegungsaufgaben \(pdf\)](#)

---

[Tanz der Füße \(pdf\)](#)

---

[Fußparcours \(pdf\)](#)

---

[Die Füße machen eine Reise ins "Barfußland" \(pdf\)](#)

---