Barfuß wandern, persönliche Glückmomente in den Bergen posten und gewinnen mit den Wanderhotels Tirol
Ein völlig neues Wandergefühl in Fivefingers

Etwas ungewohnt ist die neue Freiheit schon: nackter Fuß und Natur sind nur durch eine dünne Sohle getrennt, man spürt bei jedem Schritt den Boden, Steine, Äste und Gras. Doch nach den ersten Metern in Barfuß-Schuhen will man gar nicht in die engen Alltagsschuhe zurück.

Immer mehr Menschen entdecken den Reiz des (Fast-)Barfuß-Wanderns mit Fivefingers - genau wie die vielen gesundheitlichen Vorteile: bessere Durchblutung, eine kräftige Fußmuskulatur und eine insgesamt verbesserte Körperhaltung kommen durch die regelmäßige Benutzung der Zehenschuhe ganz von selbst. Wer Lust hat, mit seinen Füßen die Natur neu zu entdecken, hat im Bergurlaub in den Wanderhotels Tirol die Gelegenheit, Wanderferien und Alpen Wandern einmal ganz anders zu erleben. Anfänger sollten bei ihren ersten "Gehversuchen" folgende Ratschläge beherzigen:

Tipps für die ersten Barfuß Wanderungen

? Geführte Wanderungen nutzen: ortskundige Bergwanderführer wissen, welche Bergtouren gleichzeitig sicher und abwechslungsreich sind. Deshalb werden in Wanderhotels, die einen Schwerpunkt auf Barfuß Wandern setzen, mindestens einmal wöchentlich geführte Touren angeboten.
? Übung macht den Meister: zu Beginn kann es etwas knifflig sein, alle fünf Zehen an den richtigen Ort zu bewegen. Mit etwas Übung wird es aber immer leichter, die Zehenschuhe anzuziehen.
? Langsam anfangen: als Erwachsener verlernt man, sich barfuß im Freien zu bewegen. Deshalb testen Barfuß-Neulinge die neue Beweglichkeit am besten in Ruhe. Wer zuerst verschiedene Untergründe ausprobiert und versucht, Gegenstände wie Steine oder Äste mit den Zehen zu greifen, fühlt sich mit dem ungewohnten Schuhwerk gleich viel sicherer.
? Unter http://www.wanderhotels.at/de/barfuss-wandern/ finden Barfuß Wanderer und Neugierige eine umfangreiche Liste mit Wanderhotels Tirol, die besonderen Service rund um Barfuß Wandern (wie geführte Touren, Fivefingers Verleih und Wandertipps speziell für Barfußwanderungen) anbieten.

Glücksmomente teilen, Stimmen sammeln und Wanderurlaub gewinnen

Ein Fotowettbewerb der Wanderhotels Tirol macht es jetzt ganz leicht, andere an den schönsten Wandermomenten (ganz gleich ob barfuß oder in Wanderschuhen) teilhaben zu lassen: Einfach registrieren, die besten Augenblicke beim Wandern in Tirol mit der Kamera einfangen und Foto hochladen. Bis zum 31.Oktober 2013 läuft die Abstimmung, die Bilder mit den meisten Votes gewinnen. Urlaubsgutscheine für ein Wanderhotel Tirol freier Wahl warten auf die ersten drei Gewinner, die Plätze vier bis zehn werden ebenfalls mit attraktiven Wanderpreisen belohnt.

Pressekontakt

WanderHotels* Tirol

Frau MBA Petra Wolffhardt
Weidach 305
3105 Leutasch

wanderhotels.at/
petra.wolffhardt@tirolerwanderhotel.at

Firmenkontakt

WanderHotels* Tirol

Frau MBA Petra Wolffhardt
Weidach 305
3105 Leutasch

wanderhotels.at/
petra.wolffhardt@tirolerwanderhotel.at

Für einen rundum gelungenen Berg- und Wanderurlaub Tirol, Österreich gibt es den perfekten Partner: die Wanderhotels Tirol sind für Wanderreisen, Wanderferien und Bergurlaub optimal ausgestattet und bieten umfassende Betreuung und viele Tipps für pures Wandervergnügen.

Anlage: Bild