

„Die frühe Ente fängt den Wurm“

8 x 30 Minuten Fußgymnastik am Bodensee

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und bekommen doch oft zu wenig Aufmerksamkeit!

In dieser achtteiligen Gymnastikreihe aktivieren und kräftigen wir unsere Füße, verbessern Beweglichkeit und Gleichgewicht und genießen dabei die frische Luft und die besondere Atmosphäre am See.

Die Teilnahme ist KOSTENLOS

Statt einer Teilnahmegebühr, freuen wir uns über freiwillige Spenden und/oder den Kauf einer der beliebten Badeenten

Der gesamte Erlös geht an den Verein „Netz für Kinder“ und kommt direkt Projekten für Kinder in Vorarlberg zugute.

Termine: 05.05.2026, 12.05.2026, 19.05.2026, 26.05.2026
02.06.2026, 09.06.2026, 16.06.2026, 23.06.2026

Uhrzeit: 07:00 – 07:30 Uhr

Ort: gleich beim Beginn des ersten Badeabschnittes nach dem Hafen Bregenz Richtung Lochau, auf der rechten Seite – vor dem Badesteg

Für wen: Für jede und jeden, der Lust hat sich und seinen Füßen etwas Gutes zu tun

Bitte ein Handtuch oder eine Gymnastikmatte und Gute Laune mitbringen

Gemeinsam bewegen – gemeinsam helfen.

Keine Anmeldung erforderlich - Ich freue mich auf alle die dabei sind!

Herzlichst,

Judith Gómez-Miranda

Physiotherapeutin & Osteopathin