

LEADER-Projektbeschreibung

(Word-Vorlage zum Download: Inhalte/Gliederungspunkte sind verpflichtend, Ergänzungen mit Bezug zu Projektauswahlkriterien der LAG sind möglich.)

Projekttitle:

Barfuß-Erlebnispfad (Barfuß Parkour)

Antragsteller:

Gemeinde Rohrbach, Projektgruppe: „Kultur, Freizeit, Vereine, Tourismus“ Arbeitsgruppe: „Barfuß Parkour“

Gesamtkosten (netto): 19.700€ netto

- 14.700€ Barfußpfad
 - 1.200€ Öffentlichkeitsarbeit
 - 1.600€ medizinische Textung für 2 Infotafeln und Honorar für med. Fachvortrag auf Eröffnungsfeier
 - 2.000€ Layout und Druck von 2 Wegweisern und 2 Infotafeln
 - 200€ wetterfestes Schuhregal
-

LAG:

Landkreis Pfaffenhofen

Kurzdarstellung des Projekts:

(stichpunktartig; v.a. Kooperation oder Einzelprojekt, Projektbestandteile, Umsetzungszeitraum, Projektbeteiligte, ggf. geplante Eigenleistung, etc.)

Barfuß-Erlebnispfad (Barfuß Parkour)

Barfuß-Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Form der Fortbewegung.

Schuhe, einst zum Schutz gegen Kälte, Hitze und widrige Bodenverhältnisse erfunden, halten viele Menschen heutzutage für unentbehrlich. Sie werden einfach immer getragen. Dabei wird oft übersehen, dass die hochkomplexe Fußmuskulatur verkümmert, sich Fehlstellungen bilden können, und Krankheitserreger über das Milieu in den Schuhen in den Körper eindringen können.

Häufigeres Barfuß-Gehen wirkt vielen Nachteilen unseres Schuhwerks entgegen. Es werden die Sehnen, Bänder und Muskeln im Fußbereich trainiert. Davon profitiert der gesamte Bewegungsapparat. Bein- und Rückenmuskulatur wird gestärkt, die Beweglichkeit, Koordination, Haltung und der Gleichgewichtssinn wird gefördert. Die Kälte- und Wärmereize, die automatische „Fußreflexzonenmassage“ regen die Durchblutung an und unterstützen das Immunsystem.

Dafür will die Arbeitsgruppe „Barfuß Parkour“ eine Plattform in Form eines Barfuß-Erlebnispfades schaffen. Gut zu erreichen, am Ortsrand, ca. 500m lang, umgeben von unserer schönen Landschaft, bestückt mit Stationen mit unterschiedlichen Untergründen. Sand, Kies, Steine, Split Hackschnitzel, Mulch, Moos, Baumstämme, Hopfenreben, und vieles mehr.

Derzeit ein Einzelprojekt: Umsetzung Frühjahr/Sommer/Herbst 2018 angestrebt.

Projektbeteiligte: Arbeitsgruppe „Barfuß Parkour“, der Projektgruppe „Kultur, Freizeit, Vereine und Tourismus“, der Gemeinde Rohrbach und weitere interessierte Bürger die sich, nach einem Aufruf gemeldet haben.

Eigenleistung bei der Errichtung und Pflege durch Bürger, eventuell auch durch Vereine / Sportgruppen möglich.

Der Barfuß Parkour würde in das Wanderkonzept des Landkreises Pfaffenhofen integriert und entsprechend ausgedeutet werden.

Projektziele:

(unmittelbare Projektziele und in Bezug zur LES, z.B. Beitrag zu Wertschöpfung, Lebensqualität, regionaler Identität etc.)

Angebot zur Gesundheitsförderung schaffen, Natur hautnah zu erleben.

Der Barfuß-Erlebnispfad leistet damit einen Beitrag zum Entwicklungsziel 4.3 „Ganzheitliche Bildung fördern“.

Zwei Infotafeln, entsprechende Flyer und Artikel auf der Gemeindehomepage sollen medizinisches Fachwissen darstellen, darüber was sich durch das Barfußlaufen in unserem Körper abspielt und wie sich dies positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann. Zudem wird zur Eröffnungsfeier des Barfuß-Erlebnispfades ein medizinischer Fachvortrag die Auswirkungen des Barfußlaufens auf unsere Gesundheit vermitteln. Darüber hinaus ist angestrebt die Krankenkassen für eine Mitwirkung und Unterstützung zu gewinnen.

Innovative Aspekte des Projekts:

Barfuß gehen ist gesund, sollte deshalb wieder mehr in den Vordergrund gestellt werden.

Wer heute häufig barfuß geht, liegt deshalb voll im Trend der Zeit, denn diese Art der Fortbewegung

- spricht alle unsere Sinne an,
- bedeutet Freiheit und Ungezwungenheit,
- gibt uns Kraft durch „Erdung“,
- ist ein ausgesprochenen Genuss,

- hält Beine und Füße fit und in Form,
- wird von Ärzten empfohlen und
- hat obendrein ein unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis!

Bezug des Projekts zu den Themen „Umwelt“ und „Klima“:

Umwelt = Natur, in der ursprünglichsten Form erleben und erfühlen. Förderung des Bewusstseins für Umwelt und Klima, z.B. Kälte, Hitze, widrige Bodenverhältnisse etc.

Bezug des Projekts zum Thema „Demographie“:

Generations-, altersübergreifend und familienfreundlich. Ältere Menschen werden zurückgeführt in natürlichere Bewegungsabläufe, junge Menschen dazu angeleitet. Der Barfuß-Erlebnispfad soll zur Schulung des Bewusstseins für eine gesunde Lebensweise beitragen.

Bedeutung des Projekts für das LAG-Gebiet:

Erweiterung / Ergänzung zu den bestehenden Gesundheits- und Fitnessangeboten wie Wander- und Radfahrkonzept im Landkreis PAF.

Einbindung von Bürgern, Vereinen o. ä. in das Projekt:

Entstanden aus der Bürgerbeteiligung über die Projektgruppen „Kultur, Freizeit, Vereine, Tourismus“ sowie der Projektgruppe „Jugend und Familie“. Beteiligung auch bei der Errichtung und Pflege des Parcours. Siehe auch öffentliche Protokolle unter:

<http://www.rohrbach-ilm.de/index.php?id=0,279>

Darüber hinaus ist angestrebt die Krankenkassen für eine Mitwirkung und Unterstützung zu gewinnen.

Vernetzung des Projekts in der Region / ggf. überregionale Vernetzung:

Ausweitung auf mehrere unterschiedlich lange Barfußpfade im Landkreis und Barfußwanderwege denkbar. Einbindung in das angedachte, landkreisweite Wanderwegkonzept sowie in das Radfahrkonzept des Kommunalunternehmens Strukturentwicklung (KUS) des Landkreises Pfaffenhofen (geplant).

Erwartete nachhaltige Wirkung / Sicherung von Betrieb und Nutzung des Projekts:

Öffentlich, Nutzung durch Sportgruppen / Vereine, Schulen und Kindergärten wünschenswert. Instandhaltung, Pflege durch Arbeitsgruppe „Barfuß Parkour“ und weitere interessierte Bürger.

Ggf. Ergänzungen mit Bezug zu Projektauswahlkriterien der LAG:

Am Barfuß Parkour werden Schautafeln mit Gesundheitsaspekten aufgestellt.

Datum

Unterschrift Projektträger