

Kleiner Bericht des Kurses 2023

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl
in Kombination mit

Wandern in der Bergwelt rundum Intensivkurs in den Radstädter-Tauern

Sa, 30. September – Sa, 7. Oktober 2023

Leitung: Elisabeth Neumann-Beuerle (Trainerin / Ausbilderin Methode Heigl)

21 Teilnehmer, davon 7 männliche und auch 7 Lehrkräfte, trafen sich im sog. österreichischen Heigl-Zentrum für 8 intensive Trainings- und Wandertage. Wieder bot die erste Oktoberwoche uns eine spätsommerliche Sonnenzeit, bereitete Blicke über Blicke, im Nacherleben kaum auseinander zu halten. Dies gilt besonders für alle, die zum ersten Mal dabei waren, die meisten aus dem norddeutschen Raum und daher mit den Hochgebirge-typischen Eigenarten hier erstrecht intensiv konfrontiert.

Vormittags Trainingsplätze auf 1045 m Höhe mit Blickzielen in Täler und nahe und weite Höhen, kaum zu glauben, dass es so etwas gibt?



Nachmittags dann kleine Wanderungen, oft auch mit kleinen Anfahrten, um nebenbei Highlights der Gegend kennen zu lernen:



Schritte genug jeden Tag, ohne Konformität, da oft Forstwege, Steige, Wurzeln, Steine, Wiesenwege, etc. sich abwechselten:



Die Notwendigkeit von Bewegung überhaupt, herausgefordert durch die Anforderungen des täglichen Berggehens, bringt doch schon nach diesen wenigen Tagen einen gefühlten Kraftgewinn mit sich, den jeder am liebsten noch steigern würde.

Bleiben wir einfach da...?

Warum nicht, wo doch auch unsere 3 Stammquartiere Ettl-, Eder-, Deml-Hof so zum Wohlfühlen beitragen. Die Gastgeber sind selbst im Training und in die Gruppe integriert – hier entstand langjährige Freundschaft. Wunderbar!

Danke uns allen zusammen! (E.N.-B.)



Fotos: Karl-Christoph Neumann, und letzteres: Robert Leiding