

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl
in Kombination mit

Wandern in der Bergwelt rundum Intensivkurs in den Radstädter-Tauern

Sa, 28. September – Sa, 5. Oktober 2024

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



Die Methode Heigl

ist eine ganzheitlich wirkende Trainingsidee, die uns hilft in unserem bewegungsarmen Alltag wieder mehr körperliche Mobilität zu entwickeln. Orientiert an den naturgegebenen Gesetzmäßigkeiten von Bewegungen bringt sie uns auf den Weg zu einer gesunden Haltung.

➔ **Für Alle, die einen faszinierenden Ausgleich in steigender Fitness suchen!**

Die Bewegungen sind leicht zu erlernen, Standardübungen und viele Varianten derselben verfeinern die Selbstwahrnehmung für das Ziel einer

➔ **bleibenden Aufrichtung in „vollkommener Gelöstheit“.**

Die Methode Heigl, vom ehem. Olympiasportler Heinz Heigl (1901 – 1987) entwickelt, wendet sich an Teilnehmer mit „stabiler“ Konstitution, die ihre Kondition aufbauen möchten.

Auch weniger sportliche Menschen finden im Training ihren Platz, indem es nach dem eigenen Maß in vielen Niveaustufen ausgeführt werden kann. – siehe auch <https://www.heigl.de/>

Wie wird trainiert?

- in der Gruppe - individuell angeleitet
- immer im Freien, auf „gewachsenem“ Boden
- in möglichst guter, sauerstoffreicher Luft, möglichst abseits von alltäglichen Lärmquellen
- die Bewegungen sind einfach, leicht, sanft, schwingend, haltend, stabilisierend, aufbauend
- fließende Bewegungsabläufe, ständiger Wechsel von „Aufspannung“ und Entspannung
- ohne Geräte oder sonstige Hilfsmittel

Trainiert wird auf der Wiese des **Hofes Egglbauer (1045 m ü.NN, in Alleinlage)** auf dem Höhenrücken Feuersang, oberhalb Flachau und Altenmarkt in den Radstädter Tauern im südl. Salzburger Land, Sonne von früh bis spät, inmitten einer traumhaften Landschaft am Ausläufer des 2100 m hohen Lacken Kogels und mit Blick auf die Bergwelt rundum, auch auf die Dreitausender des Hohen Dachsteingebirges.

Seit 2001 ist der Feuersang mit meinen jährlich stattfindenden Herbstkursen zu einem österreichischen Heigl-Zentrum geworden.

Wechselnde Gelände, gewachsener Boden, Schritte ohne Gleichförmigkeit, die Anforderung des Berggehens: All dies ist Trainingsintensivierung, wie es nur das Gebirge bieten kann.

Kursbeginn: **Samstag, 28.09. 2024, 10:00 Uhr;** Kursende: **Samstag, 5. 10. 2024, 12:00 Uhr**

Tagesablauf: **Vormittag:** ausführliches Training; **Nachmittag:** bei stabilem Wetter Angebot von leichten Wanderungen zu ausgesuchten Zielen der Umgebung – optional, entsprechend der eigenen Kondition - (teilw. mit kürzeren Anfahrten), Terrainlauf oder Lauf- + Gehschule, ein freier Nachmittag;

Quartier: FeWo od. Zi. / Frühst. in versch. Höfen (Egglbauer, Demlbauer, Ederbauer, ...) - **alle auf dem Höhenrücken Feuersang** (ca. 1050 m ü,NN) fußläufig verbunden – sind ausreichend vorhanden. Die Vermieter heißen die Heigl-Gäste herzlich willkommen. Quartierorganisation: Frau Linde Winter (Egglbauer): Am Feuersang 35, A 5542 Flachau, mobil.: 0043 - (0)6643934995, Tel: 0043 - (0)64572526,

E-Mail: info@egglbauer.com , <http://www.egglbauer.com/de/sommer>

Anreise: Flachau ist bequem über die Tauernautobahn A10 zu erreichen, ca. 45 Autominuten südlich von Salzburg, bzw. mit der Bahn bis Radstadt (Kurswagen) oder Altenmarkt. Entsprechend der Anreise am „Vortag“ - oder früher - empfiehlt sich die Abreise am „Folgetag“- oder später - zum behutsamen Akklimatisieren bzw. zum allmählichen Ausklingen.

Sonstiges: Altenmarkt Erlebnis-Therme Amadé, Heimatmuseum besonderer Art, Sehenswürdigkeiten

Kursgebühr: Anzahlung (Bearbeitungsgebühr) 40,- (Paare zus. 60,-) + Kursbeitrag 160,-

Anmeldung + Information: Elisabeth Neumann-Beuerle, Hauburgsteinweg 3, D 61476 Kronberg
Tel.: 06173 – 61707 , elisabethneumann@web.de bis **30. 6. 2024** erbeten - siehe Seite 3



Anmeldung

Bitte senden an: **Elisabeth Neumann-Beuerle**
Hauburgsteinweg 3
D 61476 Kronberg

Tel.: 06173- 61707
oder per mail an:
elisabethneumann@web.de

Anmeldung mit unterem Abschnitt - aus organisatorischer Notwendigkeit aller Beteiligten - bitte möglichst bis **30. 06. 2024** erbeten

Die Anmeldebestätigung mit allen weiteren Informationen erfolgt sobald die Mindestteilnehmerzahl (genügend schriftliche Anmeldungen) erreicht ist.

(möglichst erst nach Erhalt der Anmeldebestätigung die Quartierbuchung verbindlich bestätigen)

Nachdem Sie die Anmeldebestätigung erhalten haben, wird eine Anzahlung (Bearbeitungsgebühr) von € 40,- (Paare zusammen € 60,-) erbeten. Erst damit ist Ihre schriftl. Anmeldung dann wirksam. Zahlung der Kursgebühr von € 160,- / Pers. bis 2 Wochen vor Kursbeginn. Bei Rücktritt vor Kursbeginn wird nur die Bearbeitungsgebühr einbehalten.

bitte alle * Punkte ausfüllen, für jede Person ein separates Anmeldeblatt!

Die personenbezogenen Daten werden nur für die Durchführung des Kurses erhoben und nicht an Dritte weitergegeben.

**Anmeldung für den Intensivkurs Bewegungstraining Methode Heigl vom
Sa, 28. Sept. - Sa, 5. Okt. 2024 in den Radstädter Tauern, Ltg.: Elisabeth Neumann-Beuerle**

*Vorname, Nachname:,

*Adresse:

*Telefon: * mobil:

*Geburtsjahr: Geburtstag:

*E-Mail:@

Mir ist bewusst, dass ich bei bestehenden oder entstehenden Bedenken oder Problemen meinen Arzt konsultieren sollte. An den Trainingsstunden nehme ich nur teil, wenn ärztlicherseits keine Bedenken bestehen.

* Gibt es Besonderheiten / Einschränkungen bezügl. des Trainings und der nachmittägl. Unternehmungen?

Nein: Ja: Gegebenenfalls welche?.....

Im Zweifel nehmen Sie bitte mit der Kursleiterin - vor der verbindlichen Anmeldung - Kontakt auf.

Ich willige ein, dass **Bildaufnahmen** meiner Person in der Gruppe im Rahmen dieser Veranstaltung zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung genutzt werden dürfen. *(Bei Nichteinwilligung bitte streichen)*

Ich nehme an dem obigen Kurs, Leitung. E. Neumann-Beuerle und gegebenenfalls deren Vertretungen, **auf eigene Verantwortung** teil. (Haftung des Veranstalters nur bei „grober Fahrlässigkeit“)

Meine Anmeldung ist hiermit verbindlich und wird durch Anzahlung von 40,-€ /Paare zus. 60,-€ wirksam.

Mir ist die Methode Heigl bekannt: ja / nein - Seit wann?..... Durch wen?

Regelmäßiges Heigl-Training in einer Gruppe bei:

Quartier: *(falls schon anvisiert)* Adr.+ Tel.:

Anreise am: Abreise am: mit Bahn Auto

Bei Fahrten im Rahmen des Kurses könnte ich in meinem Auto weitere Personen der Gruppe mitnehmen.

* Ort, Datum u. Unterschrift:,