



BEWEGUNGSTRAINING METHODE HEIGL



ganzheitliche Wirkung
Konditionsaufbau / Immunstärkung
für eine bleibende Fitness
einfach zu erlernen
Alter: 10 - 99
Intensität nach eigenem Maß
innere und äußere Aufrichtung



NATÜRLICHE AUFRICHTUNG
erkennen, bemerken, erobern

SCHWUNG STATT KRAFT
Erleben einer vollkommnen Gelöstheit

HALTUNG UND POSITION
dehnen, stabilisieren, Ausdauer

MOTIVATION / SPASS in der GRUPPE
individuell angeleitet

SAUERSTOFFVERSORGUNG
ausschließlich im Freien



TRAININGSTUNDEN
regelmäßig, ganzjährig in Kronberg
Naturgelände um das Altkönigstift
Einzelstunden, Privatkurse

INTENSIVKURSE
Nordsee-Insel Föhr im Frühsommer
Salzburger Land im Frühherbst

Ich freue mich über Neugier und Interesse und
einen informierenden Kontakt !

Elisabeth Neumann-Beuerle
Trainerin und Ausbilderin Methode Heigl
Diplom-Violinpädagogin

Tel: 06173 / 61 707
Mobil: 01523-3558780
E-Mail: liesneumann@gmail.com



Aktuelle Termine und weitere Informationen
www.heigln.de/freizeiten www.heigln.de/aktuelles

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl

Frühsommer-Kurs Nordsee-Insel Föhr 2024

Für Alle, die einen wunderbaren Ausgleich suchen, orientiert an der Natürlichkeit unserer gesunden Haltung und Bewegung

Mittwoch, 22. Mai – Freitag, 31. Mai 2024 (+ Vorkurs 20./21.Mai s.u.)

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



Die Methode Heigl

ist eine ganzheitlich wirkende Trainingsidee, die uns hilft in unserem bewegungsarmen Alltag - Blockaden lösend - 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.n.de/>

Wie wird trainiert?

- in der Gruppe - individuell angeleitet
- immer im Freien, auf „gewachsenem“ Boden, manchmal sogar direkt auf dem (Sand-) Watt
- 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

Das milde Reizklima und das beliebte Ambiente des kleinen Ortes **Nieblum** bieten ein wunderschönes, ideales Terrain für das Bewegungstraining Methode Heigl und für einen Urlaub direkt am Wattenmeer. Es gibt ein reichhaltiges Angebot an Ferienwohnungen und Pensionen, frühzeitig!
Seit 1998 trainiere ich mit meinen Kursen jährlich in Nieblum auf Föhr, wo auch der Namensgeber Heinz Heigl erfolgreich wirkte. Siehe auch homepage des Heigl-Vereins: www.heigl.de

Kursbeginn: **Mi, 22.5. 2024, 15.30 Uhr** Kursende: **Fr, 31.5. 2024, 11.30 Uhr**

Optional:

Mo, 20.5., 17 Uhr + Die, 21.5., n.V.: 2 Entspannungs- u. Lockerungs-Trainings voraus für einen ausführlicheren Konditionsaufbau durch insgesamt 12 Trainingstage, angeboten bei ausreichender Teilnehmerzahl

Tagesablauf: Vormittag: bis zu 1 ½ Std. Training; Nachmittag: bei stabilem Wetter Angebot leichter Wanderungen in wechselndem Gelände zu erlesenen Plätzen der Insel + Training. (teilw. mit kürzeren Anfahrten, Auto und/oder Fahrrad), „Terrainlauf“ oder „Lauf- + Gehschule“. Der Intensivkurs hat voraussichtlich 3 freie Nachmittage, auch wetterabhängig.

Quartier: Im Rahmen des Kurses sollten Sie nach Möglichkeit in Nieblum wohnen. Ich gebe gerne Tipps! Gastgeberverzeichnis: *Nordseebad Nieblum, Kurverwaltung, Dörpshus, 25938 Nieblum / Föhr; Tel: 04681-3043, Fax: -3068; nieblum@foehr.de (private Gastgeber oft vorteilhaft)*

Anreise: Föhr ist mit der Bahn sehr gut zu erreichen! Oder mit Auto, jeweils bis Hafen Dagebüll Mole. 50 min. Auto-Fähre bis Wyk auf Föhr. Bus oder Taxi bis Nieblum. Entsprechend der Anreise am „Vortag“ - oder früher - zum behutsamen Akklimatisieren empfiehlt sich auch die Abreise am „Folgetag“ - oder später – zum allmählichen Ausklingen.

Kursgebühr: € 200,- + Anmeldegebühr € 40,- (Paare zus.€ 60,-); Vorkurs: € 20,-

Information + Organisation: Elisabeth Neumann-Beuerle und Karl-Christoph Neumann, Hauburgsteinweg 3, 61476 Kronberg, **Tel.: 06173- 61707** elisabethneumann@web.de

Anmeldung: aus Quartier-Organisationsgründen frühzeitig, möglichst bis **15.10.2023** erbeten!

Anmeldungsbogen siehe unten, 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 bitte **frühzeitig**, möglichst bis **15. 10. 2023** erbeten!
Bitte zeitgleich mit der Quartierreservierung das Kursinteresse bzw. die Anmeldung auch an mich.
Die Anmeldebestätigung mit allen Informationen erfolgt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bitte erst nach Erhalt der Anmeldebestätigung die verbindliche **Buchung** des Quartiers vornehmen.

Eine Anzahlung / Bearbeitungsgebühr von € 40,- (Paare zusammen € 60,-) wird **nach** erfolgter Anmeldebestätigung erbeten,
die Restzahlung von € 200,- / Pers. und evtl. Vorkursgebühr von € 20,- erbitte ich bis 5. 5. 2024.
Bei Rücktritt vom Kurs wird nur die Bearbeitungsgebühr einbehalten.
Wegen der evtl. Verpflichtung gegenüber dem Gastgeber empfiehlt sich u.U. eine Rücktrittsversicherung.

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

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

Anmeldung Intensivkurs vom 22. – 31. Mai 2024 in Nieblum/Föhr, Ltg. Elisabeth Neumann-Beuerle
+ Anmeldung zum 2- tägigen Vorkurs 20./21. Mai 2024 (nichtzutreffendes bitte streichen)

*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.

*** Bestehen körperliche Einschränkungen bzgl. eines Bewegungs-Trainings? Gegebenenfalls welche?**

.....
Bei Unsicherheit diesbezüglich

nehmen Sie bitte auf jeden Fall 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, Ltg. E. Neumann-Beuerle und gegebenenfalls deren Vertretungen, **auf eigene Verantwortung** teil. (Haftung des Veranstalters nur bei „grober Fahrlässigkeit“)

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt nur schriftlich und - nach erhaltener Anmeldebestätigung - durch Anzahlung von 40,-€ (Paare zus. 60,-€).

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

Regelmäßiges Heigl-Training?..... Alleine - oder in Gruppe bei:

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

Anreise am: Abreise am: mit Bahn / Auto.

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

*** Ort, Datum u. Unterschrift**