

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl

Heigl und Heilbad in Bad Birnbach 2024

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

1. Bad Birnbacher Heigl-Woche

Montag, 6. Mai - Freitag, 10. Mai 2024 jeweils 10 – 11.15 Uhr

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.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

Bad Birnbach, das ländliche Bad, liegt im Südosten Bayerns nahe Passau. Das Heilwasser der **Rottalterme** mit 70 Grad aus den Tiefen des Urgesteins wird nach den Regeln des deutschen Arzneimittelrechts auf nachhaltige Weise gewonnen. In 3 verschiedenen Thermen-Landschaften findet der (Kur-) Gast nach dem eigenen Gusto die passenden Anwendungen. Die Heilanzeigen zielt vor allem auf Verbesserung des Bewegungsapparats.

Weitere Infos dazu: <https://www.badbirnbach.de/rottal-terme>

Erstmals erweitert Bad Birnbach mit der Methode Heigl im Mai 2024 das Birnbacher Kultur- + Kur- Angebot mit 5 Heigl-Tagen.

Elisabeth Neumann-Beuerle leitet seit 25 Jahren mehrmals jährlich Kurse nach dieser Methode, sie empfiehlt: „Am besten ist es, diese zumeist unbekannt Methode als Kompaktwoche zu erleben, um den allmählichen Aufbau wahrzunehmen und um der Wirkung eine umfassende Chance zu geben. Aber auch das Schnuppern von Einzelstunden ist eine gute, erste Erfahrung“.

Die Kombination mit den nachmittags möglichen Badeeinheiten im warmen Heilwasser kann eine ideale Ergänzung zur Trainingsaktivität des Vormittags sein. Es sind also – anders als bei regelrechten Heigl-Intensivkursen -- keine gemeinsamen Nachmittags-Unternehmungen vorgesehen.

Bad Birnbach bietet neben seiner landschaftlichen Schönheit im Rottal seinen Gästen ein interessantes Kunst- und Kulturprogramm an, zusammengefasst im sog. „Kulturspatz“.

Siehe auch homepage des Heigl-Vereins: www.heigln.de

Wann: Montag, 6. Mai 2024 – Freitag, 10. Mai 2024, jeweils 10 – 11.15 Uhr

Wo: Das Training findet im Kurpark statt, bei starkem Regen ist für Überdachung gesorgt.

Ausrüstung: Kleidung für jedes Wetter, Sport-Schuhe, manchmal Handschuhe, Sonnenschutz

Kosten: € 50.- / Pers. für die 5 Trainings dieser Woche

od.: € 12,- / Pers. für jedes einzelne Training, bitte zu zahlen vor Ort

Treffpunkt: Brunnen am Artrium, bei Schlechtwetter vor der Gästefo im Artrium

Teilnahme auch spontan und an einzelnen Tagen möglich, sofern es die Gruppengröße zulässt.

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 **15.02.2024** erbeten!



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. 02. 2024** erbeten!

Die Anmeldebestätigung mit allen Informationen erfolgt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

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 zum Heigl vom 6. Mai – 10. Mai 2024 in Bad Birnbach, 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.

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

Nein Ja: _____

*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 den obigen Heigl-Trainings, Ltg. E. Neumann-Beuerle und gegebenenfalls deren Vertretungen, **auf eigene Verantwortung** teil. (Haftung des Veranstalters nur bei „grober Fahrlässigkeit“)

* Ort, Datum

*Unterschrift



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