



Aktiv-Urlaub im Osnabrücker Land vom 13. – 18. Juli 2024 in Bad Laer

Bad Laer, als charmantes kleines Sole-Heilbad ist ein idealer Ausgangspunkt für unsere Freizeit.

Heigl im Kurpark, Wassertreten im Kneipbecken, Wandern im Teutoburger Wald, Ausflüge nach Bad Iburg oder Hagen, Schwimmen in 34°C warmer Sole, gutes Essen und ausreichend Schlaf.

Heigl mit –
bleib fit !!

Alle, die sich gerne in Gemeinschaft bewegen, sind herzlich willkommen bei dieser Heigl-Freizeit. Heigl ist ein ganzheitliches Bewegungstraining und findet immer an frischer Luft und auf natürlichem Boden statt. Es besteht aus einfachen Dehn-, Streck-, Schwung-, Koordinations-, Lauf- und Entspannungsübungen, die variabel zu einem harmonischen Ablauf verbunden werden. Die Aufrichtung der Wirbelsäule spielt dabei eine zentrale Rolle. Heigl regt zudem den Kreislauf an, trainiert die inneren Organe und stärkt die Muskeln, Bänder und Sehnen. Die natürliche Atmung wird intensiviert sowie die Körperwahrnehmung und Koordination geschult. Mehr Informationen über das Bewegungstraining Methode Heigl unter www.heigl.de

Wir heigl vormittags und am frühen Abend je eine Stunde. Wanderungen mit leichten Steigungen in der näheren Umgebung, Besichtigungen und Verkostungen lokaler Produkte ergänzen die Auszeit.

Start des Kurses am Samstag **13.07.2024, 14.00 Uhr** im Kurpark Bad Laer
Danach Sonntag bis Donnerstag Heigl von 10.00 bis 11.00 Uhr
Wanderungen und weiteres Heigl im Verlauf des Tages gemäß Absprache vor Ort
Ende des Kurses Donnerstag 18.07.2024 gegen 14.00 Uhr.
Kursgebühr: € 100,00 (Frühbucher bis 20.02.2024: € 90,00)
Teilnehmerzahl: begrenzt auf 12 Personen

Der Termin liegt in den Sommerferien – daher bitte nicht zu lange warten mit dem Buchen der Unterkunft.

Übernachtungs-Möglichkeiten unter: <https://www.bad-laer.de/urlaub/buchen/uebersicht-aller-unterkuenfte>
Dazu kommt Kurtaxe pro Person/Tag € 1,80

Anmeldung zum Kurs und Information bei der Kursleiterin: Heike Rötger, Tel. 05428/1467,
E-Mail: hroetger@osnanet.de, Hellweg 3, 49326 Melle

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung erfolgt zeitnah eine erste Bestätigung. Information zum Programm erfolgt Anfang Juni 2024.

Anmeldung zur Heigl-Freizeit
vom 13. – 18.07.2024 in Bad Laer



(Bitte vollständig und gut leserlich ausfüllen!)

Ich melde mich verbindlich an für den „Aktiv-Urlaub im Osnabrücker Land“ vom 13.-18. Juli 2024 mit Heike Rötger:

Name:.....

Vorname:.....

Ort, Straße, Hausnr.:.....

Telefon / Mobil:.....

E-Mail:.....

Geburtsdatum:.....

- Ich bin einverstanden, dass meine Emailadresse und mein Wohnort an die anderen Teilnehmer weitergegeben werden darf, um möglicherweise Fahrgemeinschaften zu bilden.
- Ich willige ein, dass Bildaufnahmen meiner Person im Rahmen von Veranstaltungen sowie zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung genutzt werden dürfen. Hiermit bestätige ich, dass ich an den Trainingsstunden nach dem „Bewegungstraining Methode Heigl“ unter der Leitung von Heike Rötger oder deren Vertretung(en) auf eigene Verantwortung teilnehme. Mir ist bekannt, dass die Haftung des Veranstalters auf grob fahrlässiges Verhalten beschränkt ist. Mir ist bewusst, dass ich bei bestehenden oder entstehenden Bedenken oder Problemen meinen Arzt konsultieren sollte. An den Trainingsstunden nehme ich dann nur teil, wenn ärztlicherseits keine Bedenken bestehen.

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

Durch wen?..... Ich trainiere regelmäßig: ja/nein.....

allein oder in der Gruppe bei.....

Ich bin in der Ausbildung zur Heigl-Lehrkraft: ja/nein

Quartier (falls bereits gebucht)

Tel/Mobil:.....

Anreise (falls schon bekannt) am..... um..... mit Auto/Bahn (nicht Zutreffendes streichen)

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt schriftlich UND Bezahlung der Kursgebühr auf das Konto von Heike Rötger, Kreissparkasse Melle IBAN DE57 26552286 0000 3551 80. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 (+ ggf. 2 Auszubildende zu Lehrkräften der Methode Heigl) begrenzt. Bei Anmeldungen über diese Zahl hinaus gilt: „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“.

Bei einem Rücktritt von der Anmeldung nach dem 13.06.2024 fällt eine Stornierungspauschale an von EUR 40,00 an.

Ort, Datum und Unterschrift.....