

Bewegungstraining Methode Heigl

- Ein Weg zur Gesunderhaltung

von Elisabeth Neumann-Beuerle



Schmerzen, das Thema dieses Verbandes, wohl dem, der dies nicht kennt!

Das Bewegungstraining Methode Heigl, so genannt nach dem Erfinder, dem Profisportler Heinz Heigl, (1901 – 1987) zeigt einen Weg, der eigenen Gesundheit Gutes zu tun, sie so weit wie möglich zu erhalten.

Heinz Heigl entwickelte seine Methode, geprägt durch diverse Lebenseindrücke, die mit seinen Erfahrungen als Sportler und später Trainer im Fünfkampf bei Olympiawettbewerben begannen und weiteren, z.T. kriegsbedingten, Stationen - besonders zu nennen sein Weg durch die russische Kriegsgefangenschaft nach 1945.

Die Erschöpfung nach den harten Arbeitstagen der Gefangenen war so groß, dass man sich natürlicherweise am Abend hinlegte, Pause, Schonung, nichts mehr möglich...
- Dagegen fiel dem Sportler Heinz Heigl eine japanische

Gruppe unter den Mitgefangenen auf, die stattdessen ein täglich abendliches Training absolvierten und ganz offensichtlich eine auffallende, relative Fitness erreichten (die Krankheits- und Todesfälle der Asiaten waren an Zahl deutlich kleiner). Heinz Heigl entschloss sich, dieses Training auch im deutschen Lager einzuführen.... Dies und weitere Erlebnisse, z.B. die unvergessen aufrechten Menschen, die ihm auffielen während Auslandsaufenthalten (Libanon, Afrika, Syrien) war sein fachlicher Hintergrund für die Fortführung und Weiterentwicklung des Angebotes Methode Heigl.

Sein gekonnter Blick für Formen, Figuren, sein inneres Auge ließen ihn nicht vorbeischaun an seinen Mitmenschen im ländlichen Norddeutschland, wo er seit seinem Ruhestand lebte. In Einzel-Lektionen und im angeleiteten Gruppen-Training entwickelte er seine Methode weiter. Bald praktizierte er nicht nur „zu Hause“ zwischen Han-