

# BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl

## Intensiv-Kurs Nordsee-Insel Föhr 2026

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

**10 Tage Mittwoch, 13. Mai – Freitag, 22. Mai 2026**  
**optional 8 Tage Freitag, 15. Mai – Freitag, 22. Mai 2026**

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



### 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

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 mitten im Nationalpark und Weltnaturerbe Wattenmeer mit seiner Weite, Ruhe, Sauerstoffqualität und der einzigartigen Vogelwelt. Es gibt ein reichhaltiges Angebot an Ferienwohnungen und auch einige Pensionen, es empfiehlt sich frühzeitig zu reservieren!

Seit 1998 trainiere ich mit meinen Kursen jährlich in Nieblum auf Föhr, wo auch der Namensgeber der Methode Heinz Heigl erfolgreich wirkte. Siehe auch homepage des Heigl-Vereins: [www.heigln.de](http://www.heigln.de)

Kursbeginn: **Mi, 13.5. 2026, 16.30 Uhr** Kursende: **Fr, 22.5. 2026, ca. 11.30 Uhr**

Für die ersten 2 Tage sind 3 Trainings-Einheiten vorgesehen mit dem Schwerpunkt:  
Lösen – Lockern – Leichtigkeit, als Grundlage des dann folgenden Aufbaus.

**Optional Kursbeginn auch möglich: Fr, 15.5. 2026, 10.00 Uhr**

Tagesablauf: **vormittags** ausführliches Training (1-1,5 Std) an wechselnden Plätzen in Nieblum (auch auf dem Sand-Watt) – fußläufig erreichbar;

**nachmittags** in flexibler Gestaltung (2-4 Std), wetterabhängig und nach Konstitution der Teilnehmer: Kleine Wanderungen, „Terrainlauf“ od. „Lauf- und Gehschule“, kürzere Trainingseinheiten als Vertiefung, in wechselndem Gelände und – sofern kleinere Anfahrten mit genügend Autoplätzen bzw. fitten Radlern machbar sind - auch zu erlesenen Plätzen der Insel.

Es ergeben sich voraussichtlich 4 gemeinsame und 3 freie Nachmittage.

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](mailto: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 sehr auch die Abreise erst am „Folgetag“ - oder später – zum allmählichen Ausklingen.

Kursgebühr: bei Kursbeginn 13.5.: € 190,- + Anzahlung € 40,- (Paare zus.€ 60,-)  
bei Kursbeginn 15.5.: € 160,- + Anzahlung € 40,- (Paare zus.€ 60,-)

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

Anmeldung: aus Quartier-Organisationsgründen frühzeitig, möglichst bis **15.9.2025** erbeten!  
Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung und der entsprechenden Quartierbuchung mit mir (tel.) Kontakt auf.

Hinweis:

Dieser Kurs ist auch kombinierbar mit dem direkt nachfolgenden „Pfingst 4 - Tage-Kurs vom Sa, 23.5., 17 Uhr – Die, 26.5.26, ca 11:30 Uhr (bitte separate Anmeldung auf entsprechendem Anmeldebogen)







# 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](mailto:liesneumann@gmail.com)



Aktuelle Termine und weitere Informationen  
[www.heigln.de/freizeiten](http://www.heigln.de/freizeiten) [www.heigln.de/aktuelles](http://www.heigln.de/aktuelles)