

# BEWEGUNGSTRAINING

## Methode Heigl

### Frühsommer-Kurs Nordsee-Insel Föhr 2021

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

**Mi, 26. Mai – Mi, 2. Juni (optional ab Pfingst-Mo, 24. Mai)**

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



#### Die Methode Heigl

ist ein ganzheitlich wirkendes Bewegungstraining, das uns hilft in unserem bewegungsarmen Alltag wieder mehr körperliche Mobilität zu entwickeln. Orientiert an dem Trainingsziel - spürbare, natürliche Aufrichtung - erreicht sie ein allgemeines Wohlbefinden.

Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und entfalten ihre volle Wirkung, wenn die in entspannter Aufmerksamkeit geschulte Selbstwahrnehmung uns sanft die Grenzen unserer Beweglichkeit erkennen und behutsam erweitern lässt.

Die einzigartige Methode wurde vom Profi-Sportler Heinz Heigl (1901-1987) entwickelt und kann zum allgemeinen Konditions- und Leistungstraining

gesteigert werden. Wegen ihrer Anwendbarkeit in vielen Niveau-Stufen wird sie jedoch auch von sportlich weniger geübten Menschen gerne erlernt, allerdings hat sie weder den Anspruch noch das Potential einer physiotherapeutischen Behandlung.

Der Kurs wendet sich also an Teilnehmer mit „stabiler“ Konstitution, die ihre **Kondition aufbauen** möchten.

#### Wie wird trainiert?

- in der Gruppe - individuell angeleitet
- im Freien, auf „gewachsenem“ Boden, manchmal sogar direkt auf dem 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.

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

Kursbeginn: **Intensivkurs: Mi, 26.5. 2021, 11 Uhr** Kursende: **Mi, 2.6. 2021, 12 Uhr**

Optional: **Vorkurs: Mo, 24. 5., 16 Uhr + Di, 25. 5., auch besonders für „Neueinsteiger“**

Tagesablauf: Vormittag: ca. 1 ½ Std. Training; Nachmittag: bei stabilem Wetter Angebot geführter Wanderungen in wechselndem Gelände zu den schönsten Plätzen der Insel + Training. (teilw. mit kürzeren Anfahrten), Terrainlauf oder Lauf- + Gehschule.

Der Intensivkurs hat ca. 2 freie Nachmittage; Der Vorkurs besteht aus 2 – 3 Trainingseinheiten.

Quartier: Ich bin gerne behilflich! Gastgeberverzeichnis über: *Nordseebad Nieblum, Kurverwaltung, Dörpshus, 25938 Nieblum / Föhr; Tel: 04681-2559, Fax: -3411; [nieblum@foehr.de](mailto:nieblum@foehr.de)*

Anreise: Mit Bahn oder Auto bis Hafen Dagebüll, 45 min. Auto-Fähre bis Wyk auf Föhr.

Entsprechend der Anreise am „Vortag“ - oder früher - zum behutsamen Akklimatisieren empfiehlt sich auch die Abreise am „Folgetag“ - oder später – zum allmählichen Ausklingen.

Kursgebühr: € 188,- (Intensivkurs); € 200,- (mit Vorkurs)

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- und Organisationsgründen bis **20. 11. 2020** erbeten! - siehe Seite 2 -

# 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 möglichst bis **20. 11. 2020** erbeten!

**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 € 148,- (Intensivkurs), bzw. € 160,- (einschl. Vorkurs) jeweils / Pers. bis 10. 5. 2021.  
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 Anmeldeblatt!**

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

**Anmeldung Intensivkurs vom 26. Mai bis 2. Juni 2021 in Nieblum/Föhr Ltg. Elisabeth Neumann-Beuerle**  
**\* einschl. Vorkurs 24. + 25. Mai 2021 Ltg. Elisabeth Neumann-Beuerle: \* ja / nein**

\*Vorname, Nachname: .....

\*Adresse: .....

\*Telefon: ..... mobil: .....

\*Geburtsdatum: .....

\*E-mail: .....@.....

**Ärztlicherseits - soweit bekannt - ist nichts gegen meine Teilnahme am Bewegungstraining Methode Heigl einzuwenden. Bei Unsicherheit diesbezüglich nehmen Sie bitte auf jeden Fall mit der Kursleiterin - vor der verbindlichen Anmeldung - Kontakt auf.**

**\* Bestehen körperliche Einschränkungen, besonders bzgl. des Trainings? Gegebenenfalls welche?**

Ich willige ein, dass **Bildaufnahmen** meiner Person im Rahmen dieser Veranstaltung zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung genutzt werden dürfen. *(Bei Nichtzutreffen 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 .... Personen der Gruppe mitnehmen.

**\* Ort, Datum u. Unterschrift:**