

# BEWEGUNGSTRAINING

## Methode Heigl

### Herbstkurs Flachau / Salzburger Land 2021

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

**Sa, 9. Oktober – Sa, 16. Oktober**

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, die breite Palette der Standardübungen inklusiv vieler Varianten erweitert sich täglich, die gesamte Beweglichkeit und deren Selbstwahrnehmung verfeinern sich zunehmend.

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, ein individuelles Ausführen der genauen Vorgaben ist möglich – siehe auch [www.heigl.de](http://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

Trainiert wird auf dem Rasen des **Hofes Egglbauer (1045 m ü.NN)** auf dem Höhenrücken Feuersang, Sonne von früh bis spät, inmitten einer traumhaften Landschaft am Ausläufer des 2100 m hohen Lackenkogels und mit weitem Panoramablick rundum, auch auf die Dreitausender des Hohen Dachsteingebirges.

Seit 2001 ist der Feuersang mit meinen jährlich stattfindenden Herbstkursen zu einem österreichischen Heiglzentrum geworden.

Wechselnde Gelände, gewachsener Boden, Schritte ohne Gleichförmigkeit, die Anforderung des Bergsteigens: All dies ist Trainingsintensivierung, wie es nur das Gebirge bieten kann.

Kursbeginn: **Samstag, 9.10. 2020, 10:00 Uhr;** Kursende: **Samstag, 16. 10. 2021, 12:00 Uhr**

Tagesablauf: Vormittag: ausführliches Training; Nachmittag: bei stabilem Wetter Angebot kleinerer Wanderungen zu ausgesuchten Zielen der Umgebung, (teilw. mit kürzeren Anfahrten), Terrainlauf oder Lauf- + Gehschule, ein freier Nachmittag;

Quartier: FeWo od. Zi. / Frühst. in versch. Höfen, alle auf dem sonnigen Feuersang-Höhenrücken; Bitte wenden Sie sich an Frau Linde Winter (Egglbauer): Am Feuersang 35, A 5542 Flachau, mob.: 0043 – 6643934995, fest: - 64572526, e-mail: [info@egglbauer.com](mailto:info@egglbauer.com) , [www.egglbauer.com](http://www.egglbauer.com)

Anreise: Flachau ist bequem über die Tauernautobahn zu erreichen, ca. 30 Automin. südl. von Salzburg, bzw. mit der Bahn bis Radstadt (Kurswagen) od. Altenmarkt.

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

Kursgebühr: € 180,-

Anmeldung + Information: Elisabeth Neumann-Beuerle, Hauburgsteinweg 3, D 61476 Kronberg

**Tel.: 06173- 61707 [elisabethneumann@web.de](mailto:elisabethneumann@web.de) bis 26. 6. 2021** 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 bis **26. 06. 2021** erbeten

**Die Anmeldebestätigung mit allen Informationen erfolgt sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bitte erst nach Erhalt der Anmeldebestätigung die verbindliche Quartierbuchung vornehmen.**

Eine Anzahlung / Bearbeitungsgebühr von € 40,- (Paare zusammen € 60,-) wird mit erfolgter Anmeldebestätigung erbeten,

Restzahlung von € 140,-/Pers. bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

Bei Rücktritt vom Kurs wird nur die Bearbeitungsgebühr einbehalten.

---

**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 für den Herbstkurs Bewegungstraining Methode Heigl vom

**Sa, 9. Okt. - Sa, 16. Okt. 2021 in Flachau / Salzburger Land, Ltg.: Elisabeth Neumann-Beuerle**

\*Vorname, Nachname: ....., .....

\*Adresse: ....., .....

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

\*Geboren am: .....

\*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 Beeinträchtigungen? 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:**