

Heigl-Kurs in Königswinter

Sa 10. bis Mi 14. Oktober 2020

Heigl, was ist das?

Sanfte, lockernde Bewegungsübungen im Freien führen zu gesunder Haltung und stetig zunehmender Stabilität und Kondition; sie sind für alle Altersstufen geeignet. Der Gründer Heinz Heigl (1901-1987, ein Sporttrainer) half im Ruhestand schmerzgeplagten Bauern mit solchem Erfolg, dass er daraus eine Methode entwickelte, die vielen Menschen neuen Lebensmut gab. Heute gibt es, vor allem in Norddeutschland, zahlreiche Trainingsangebote, die sich langsam auch im Süden ausbreiten. Besonders wirksam ist tägliches Üben, wozu dieser Kurs einlädt. (Siehe auch unter www.heigl.de)

Wie wird trainiert?

Die leichten, schwingenden, sich langsam steigernden Bewegungen folgen einer kurzen Entspannungsphase. Oberstes Gebot bei jedem Training: **das eigene Maß gilt!** Wir bewegen uns immer im Freien, erarbeiten uns eine natürliche Haltung bei ruhigem Atmen. Bequeme Sportschuhe und -kleidung (auch Regenkleidung) sind selbstverständlich. Morgens 1 - 1 ½ Stunden, nachmittags kleine Wanderung oder Ausflug, je nach Kondition der Teilnehmer.

Anreise: Samstag, 10. Okt. 2020 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Haus Marienhof um 14 Uhr
Königswinterer Str. 414
53639 Königswinter-Ittenbach
Tel.: 02223/2980-0
e-mail: info@haus-marienhof.de

Unterkunft mit VP + Tee/Kaffee vormittags und nachmittags:
EZ 59 Euro/Tag, DZ 50,50 Euro/p.P. zuzüglich 5 % Beherbergungssteuer, wird individuell im Haus bezahlt.

Alle Zimmer haben Dusche/WC, Telefon. Föhn kann ausgeliehen werden.

Fahrstuhl und kostenloser Parkplatz.

Zimmerreservierung: Bitte reservieren Sie **möglichst frühzeitig** Ihre Zimmer **bei mir**.

Kursgebühr: 4 Tage 70 Euro, 5 Tage 90 Euro

Überweisung bitte auf das Konto (oder bar):
Ernst Hutzenlaub 61476 Kronberg,
IBAN DE 46 5019 0000 0076 6940 01
BIC FFVBDEFF

Anmeldung und Information: Dr. Hildegard Hutzenlaub,
Altkönigstr. 42, 61476 Kronberg, Tel.: 06173/61107 oder e-mail:
h.hutzenlaub@t-online.de.

Bitte **baldigst** persönlich oder schriftlich anmelden.

Bestätigung: Erfolgt Anfang Oktober 2020.

Ende des Kurses: Mittwoch, 14. Okt. 2020 nach dem Essen.

Heigl-Möglichkeit in Kronberg-Oberhöchstadt:
jeden Montag und Freitag.

Anreise von Süden:

A 3 Richtung Köln, Ausfahrt 33 Siebengebirge, rechts auf der
L 331 Richtung Königswinter-Ittenbach/Margaretenhöhe, hinter
Ortsausgang ca. 500 m rechts.

Zu Ihrer Erinnerung:
Anmeldung und Zahlung erfolgte am:

(Bitte diese Seite abtrennen und baldigst zurücksenden.)

Mit einer Versendung der Teilnehmerliste zusammen mit der
Bestätigung bin ich einverstanden:

ja

nein

**Anmeldung zum Heigl-Kurs Königswinter
vom 10.-14. Oktober 2020**

Name, Anschrift:

.....
.....
.....

Geb.-Datum

.....

e-mail/Tel:

Essen normal vegetarisch

Gegen ein Bewegungstraining liegen bei mir keine ärztlichen
Einwände vor. (Im Zweifel Rücksprache mit der Kursleitung.)

.....

Datum, Unterschrift