

Freundeskreis **KONDITIONSTRAINING** Methode HEIGL

Leitung **URSEL GUT**

Am Lehester Deich 48 · 28357 Bremen · Tel. (0421) 27 18 80

## **EINLADUNG ZUM KURSUS AUF AMRUM 2021: zwei Wochen KONDITIONSTRAINING NACH DER METHODE H. HEIGL**

**Seit 1987 leite ich – neben meinen ständigen Bremer Gruppen - alljährlich im Spätsommer auf dieser schönen Nordseeinsel in Norddorf ein zweiwöchiges Training nach der Bewegungslehre des Olympiatrainers und Menschenfreundes HEINZ HEIGL (1901 – 1987), der mich nach persönlichem Kennenlernen noch selbst ausbildete.**

Mehr als 30 Jahre – ein langer Zeitraum des Kennenlernens zahlreicher (hunderter) interessanter Menschen! Eine Zeit der gemeinsamen fröhlichen und auch kritischen Erinnerungen, des intensiven Lebens, insbesondere jedoch des „Bewegtseins“ auf einem für Gesundheit und Wohlbefinden lebensnotwendigen Weg.

Sinn des Kurses ist, Entspannung, Erholung zu finden, ebenso Freude und Spaß, vor allem aber, auf sanfte Weise, in geeigneter Methodik, Dosierung und ohne Leistungsdruck die eigene KONDITION zu verbessern. Natur: Wetter und Klima, Wald, Sand und Meer werden dabei einbezogen. Zweimalige Messungen geben Aufschluss über das Erreichte, schriftliche Empfehlungen zu Kursusende unterstützen das Weiterüben zu Hause.

Sporadisch oder regelmäßig teilnehmende Heigl-Lehrkräfte und -Auszubildende erleben den Kursus darüber hinaus als Anregung, Aus- und Weiterbildung. Sie erfahren durch diese längere Trainingseinheit von zwei Wochen die besondere Wirkung der Methode Heigl in Unterrichtsstunden, Übungen, Gesprächen, Korrekturen ganz intensiv an sich selbst und können das Erlebte den eigenen Teilnehmern weitervermitteln.

Das Vormittagstraining am Meer wird mit Wassertreten „abgerundet“. Bei den nachmittäglichen „Atem- und Geländegehängen“ erwandern wir die ganze Insel, zwischendurch Pausen, ein Erfrischungstraining, auch Bodenübungen werden - wenn es das Wetter zulässt - angeboten, eine Geh- und Laufschulung als Organ- und Kreislauftraining und vieles andere.

Zwischen all den Aktivitäten gibt es ausreichende Pausen zum Regenerieren, auch trainingsfreie Tage. Nach einem gemeinsamen Essen am letzten Abend mit Gesprächen und Beiträgen, in denen die Teilnehmer noch einmal Rückblick halten auf die bewegte und bewegende Zeit weit weg vom Alltag, müssen wir uns wieder von einander verabschieden, und häufig ist das gleich eine Verabredung für das nächste oder übernächste Jahr...

**KURSUSTERMIN 2021: Sonntag, 29. August bis Samstag, 11. September 21**  
(Ankunft in Norddorf spätestens am Sa., 28.8., Abreise frühestens am Sa., 11.9.2021)  
**KURSUSBEITRAG: € 320,--**

Rufen Sie mich gerne an, wenn Sie mehr über den Kursus, die Trainingsmethode, die Insel erfahren oder die Anmeldeunterlagen erhalten möchten. Die Insel ist sehr beliebt, es empfiehlt sich daher sehr, schon Anfang 2021 eine passende Unterkunft in **Norddorf** / Amrum zu finden

Mit freundlichen Grüßen – Ursel Gut

Insel-Informationen auch unter  
[www.amrum.de](http://www.amrum.de) oder  
Amrum-Touristik, Tel. 04682-94030