

# Bewegungsurlaub

## in der bayerischen Rhön

Heigl-Kurs Sa 26. Juni bis Di 06. Juli 2021 (abends)

97708 Bad Bocklet

Leitung:  
Hildegard Hutzenlaub  
(Dr. phil.)

Lehrkraft:  
Bewegungstraining  
Methode Heigl

### Heigln, was ist das?

Sanfte, lockernde Bewegungsübungen - stets im Freien - führen zu gesunder Haltung und stetig zunehmender Stabilität und Kondition, geeignet für alle Altersstufen. Heigln erhöht das Körperbewußtsein und –gefühl, trainiert den Gleichgewichtssinn. Es bewirkt Leichtgängigkeit unserer Gelenke und Muskeln, fördert den Aufbau der Körpersymmetrie, belebt die Atmung und erhöht den geistigen Wachheitsgrad und die geistige Vernetzung von Gehirn und Körper. Ziele dabei sind:

- o wieder leichten Fußes durchs Leben gehen
- o frei durchatmen und die Flügel schwingen können
- o Förderung unseres Wohlbefindens, Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- o eine sinnvolle Sturzprophylaxe (und ganz nebenbei ergeben sich soziale Kontakte zu Gleichgesinnten).

Heinz Heigl (1901-1987), Sporttrainer, gelangte durch Kontakt mit einem japanischen Obersten in einem Gefangenenlager zu der Erkenntnis, daß man durch tägliches Training körperliche und seelische Kräfte zum Überleben mobilisieren kann. Nach dem Krieg mündeten seine Erfolge bei schmerzgeplagten Bauern in die Gründung eines Vereins. Besonders wirksam ist tägliches Üben, wozu dieser Kurs einlädt. (Siehe auch unter [www.heigln.de](http://www.heigln.de))

### Wie wird trainiert?

Die leichten, schwingenden, sich täglich steigernden Bewegungen und Dehnungen üben wir vormittags eine bis anderthalb Stunden, danach ½ Stunde Bettruhe, damit die Regeneration optimal im gesamten Organismus wirken kann. Nachmittags unternehmen wir geführte Spaziergänge oder Ausflüge zu ausgesuchten Zielen in der Umgebung mit Pause und Trainingsintervall je nach Kondition der Teilnehmer. Besonderes Augenmerk richten wir auf die Entspannung, Atmung, Bewegung bei optimaler Körperhaltung. Jedoch **oberstes Maß ist immer die eigene Verfassung!**

Entsprechend wird die Gruppe eingeteilt. Die Abende sowie zwei Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Bequeme Sportschuhe und –kleidung (auch Regenkleidung) sind unerlässlich.

**Kursbeginn:** Sa 26. 6. 2021 um 15 h. **Kursende:** Di 6.7. mit dem gemeinsamen Abend, deshalb Rückfahrt erst am Mittwoch, 7.7.

Eine frühere Anreise empfiehlt sich. Bad Bocklet bietet die Annehmlichkeiten eines Kurbades, Behandlungen u.a. mit Naturmooranwendungen, Massagen, Stahlbädern. Die Kurtaxe beträgt 2,30 Euro pro Tag. Darin enthalten ist u.a. die kostenfreie Benutzung der Linienbusse in und um Bad Kissingen sowie zum Kreuzberg. Die ideale Lage mit vielen lohnenden Ausflugszielen sollte man einige Tage auch nach dem Kurs genießen.

**Quartier:** Hotels oder Privatunterkünfte. Tourist-Info Bad Bocklet: Tel.: 09708/707030 – Fax: 09708/707039. e-mail: [info@badbocklet.de](mailto:info@badbocklet.de)  
[www.badbocklet.de](http://www.badbocklet.de) Gratis-Hotline: 0800/2625 538.  
Bitte rechtzeitig reservieren!

Bad Bocklet liegt 230 m ü.NN an der fränkischen Saale im Norden Bayerns. Nach Würzburg und Fulda sind es jeweils 60 km. Bad Kissingen liegt nur 8 km entfernt. Das idyllische Bad erfreut sich noch wohltuender Ruhe. In dem weiten Tal der Fränkischen Saale liegt der Ort geschützt, mit der Hauptfront nach Süden, an einem bewaldeten Ausläufer der Rhön.

Die Stahlquelle „Balthasar-Neumann“ kann bedenkenlos täglich getrunken werden und wirkt sich positiv auf Herz-/Kreislauf-, Rheumaerkrankungen usw. aus.

### **Anreise:**

**Auto:** Von Norden **A7** Ausfahrt Nr. 95 Bad Brückenau-Wildflecken auf die **B286** (Richtung Bad Kissingen) bis Abfahrt Burkardroth oder Stralsbach nach Aschach/Bad Bocklet. Von Süden **A7** Ausfahrt Bad Kissingen/Oberthulba. Von Westen **A3** Abfahrt Weibersbrunn, durch den Spessart **B26/B27** Lohr, Gemünden, Hammelburg oder **A66** Ausfahrt Schlüchtern-Süd, Richtung Sinntal – Bad Brückenau – Stadt Brückenau – Richtung Bad Kissingen **B286** bis zur Abfahrt Burkardroth – Bad Bocklet.

**Anmeldung/Information:** Hildegard Hutzenlaub, Altkönigstr. 42, 61476 Kronberg, Tel.: 06173/61107  
e-mail: [h.hutzenlaub@t-online.de](mailto:h.hutzenlaub@t-online.de)

**Schriftliche Anmeldung** erbeten bis spätestens Mitte Mai 2021.

**Kursgebühr:**            200 Euro.

Anzahlung von 40 Euro bitte bar an die Kursleiterin oder auf das Konto:

Ernst Hutzenlaub 61476 Kronberg,  
IBAN DE 46 5019 0000 0076 6940 01  
BIC FFVBDEFF

**Bestätigung** mit Einzelheiten und letzten Informationen erfolgt spätestens Anfang Juni 2021.

Anmeldung/Anzahlung (zu Ihrer Erinnerung) erfolgte am:

.....

(bitte untenstehenden Abschnitt abtrennen und bald zurücksenden)

---

Anmeldung zum Kurs **Bewegungsurlaub in der bayerischen Rhön**

Methode Heigl vom 26. Juni. bis 6. Juli 2021 in 97708 Bad Bocklet

Name und Anschrift:

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

Handy:.....Geb.:.....

Tel./Fax/e-mail

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

Quartier bestellt bei: .....

.....  
Anreise am: .....

Unterschrift:

.....