

# Heigl-Kurs in Königswinter

Mo 06. bis Do 09. September 2021

## Heigl, was ist das?

Sanfte, lockernde Bewegungsübungen im Freien mit entsprechender Atmung 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.

Besonders wirksam ist tägliches Üben, wozu dieser Kurs einlädt. (Siehe auch unter [www.heigl.de](http://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: Montag, 06. Sept. 2021 bis 10:30 Uhr  
Treffpunkt: Haus Schlesien um 11 Uhr  
Dollendorfer Str. 412  
53639 Königswinter-Heisterbacherrott  
Tel.: 02244/886-0  
e-mail: [info@hausschlesien.de](mailto:info@hausschlesien.de)

Wir bilden Fahrgemeinschaften.

### Unterkunft mit Frühstück

EZ 51 Euro/Tag, DZ 84,00 Euro/p.Zimmer zuzüglich 5 % Beherbergungssteuer, wird individuell im Haus bezahlt.

Alle Zimmer haben Dusche/WC. Restaurant im Haus.

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

Kursgebühr: 4 Tage 70 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 Ende August 2021.

Ende des Kurses: Donnerstag, 9.9. 2021 nachmittags

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

---

### Anreise von Süden:

A 3 Richtung Köln, Ausfahrt 33 Siebengebirge, Oberpleis,

L 268 Richtung Oberdollendorf bis Heisterbacherrott, das Ziel liegt  
rechts, der Parkplatz links.

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 06.-09. September 2021**

Name, Anschrift:

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

Geb.-Datum .....

.....

e-mail/Tel: .....

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

.....  
Datum, Unterschrift