

# BEWEGUNGSTRAINING

## Methode Heigl

### Pfingst - 4 -Tage - Kurs Nordsee - Insel Föhr

Für einen ersten Kontakt mit der Methode Heigl, für ein Auffrischen, sowie eine intensivierende Verlängerung des vorangehenden Frühsommerkurses

**Samstag, 4. Juni** (vor Pfingsten) – **Dienstag, 7. Juni 2022**

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 und entfalten ihre volle Wirkung, wenn die in entspannter Aufmerksamkeit geschulte Selbstwahrnehmung uns sanft die Grenzen unserer Beweglichkeit erkennen und behutsam erweitern lässt.

Die einzigartige Methode wurde vom Profi-Sportler Heinz Heigl (1901-1987) entwickelt und kann zum allgemeinen Konditions- und Leistungstraining

gesteigert werden. Wegen ihrer Anwendbarkeit in vielen Niveau-Stufen wird sie jedoch auch von sportlich weniger geübten Menschen gerne erlernt, allerdings hat sie weder den Anspruch noch das Potential einer physiotherapeutischen Behandlung.

Der Kurs wendet sich also an Teilnehmer mit „stabiler“ Konstitution, die ihre **Kondition aufbauen** möchten.

#### Wie wird trainiert?

- in der Gruppe - individuell angeleitet
- im Freien, auf „gewachsenem“ Boden, manchmal sogar direkt auf dem Watt
- 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

Das milde Reizklima und das beliebte Ambiente des kleinen Ortes **Nieblum** bieten ein wunderschönes, ideales Terrain für das Bewegungstraining Methode Heigl und für einen Urlaub direkt am Wattenmeer.

Es gibt ein reichhaltiges Angebot an Ferienwohnungen und auch einige Pensionen.

Seit 1998 trainiere ich mit meinen Kursen jährlich in Nieblum auf Föhr, wo auch der Namensgeber Heinz Heigl erfolgreich wirkte. Siehe auch: [www.heigln.de](http://www.heigln.de)

Kursbeginn: **Sa, 4.6. 2022, 16 Uhr**

Kursende: **Die, 7.6. 2022, 11:30 Uhr**

Zeitplan: Sa: ca. 1,5 Std Training, So + Mo: vorm. Training + nachm. bei stabilem Wetter Angebot geführter kleiner Wanderungen in wechselndem Gelände zu schönen Plätzen der Insel + Training (teilw. mit kurzer Anfahrt), Terrainlauf oder Lauf- + Gehschule. Die: Training

Quartier: Ich bin gerne behilflich! Gastgeberverzeichnis über: *Nordseebad Nieblum, Kurverwaltung, Dörpshus, 25938 Nieblum / Föhr; Tel: 04681-3043, Fax: -3068; [nieblum@foehr.de](mailto:nieblum@foehr.de)*

Anreise: Mit Bahn oder Auto bis Hafen Dagebüll, 50 Min. Auto-Fähre bis Wyk/Föhr. Bus oder Taxi bis Nieblum (5 km).

Kursgebühr: € 90,- (als Folgekurs zum Intensivkurs 25.5.- 3.6. : € 65,-)

Information + Organisation: Elisabeth Neumann-Beuerle und Karl-Christoph Neumann, Hauburgsteinweg 3, 61476 Kronberg, **Tel.: 06173- 61707** [elisabethneumann@web.de](mailto:elisabethneumann@web.de)

Anmeldung: aus Quartier-Organisationsgründen möglichst frühzeitig empfohlen!

- siehe S 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 möglichst frühzeitig! Bitte informieren Sie mich zeitgleich oder vor der Quartierreservierung von Ihrem Kursinteresse / Ihrer Anmeldung.

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

Eine Anzahlung / Bearbeitungsgebühr von € 25,- wird nach erfolgter Anmeldebestätigung erbeten, die Restzahlung von € 65,- / Pers. (bzw. € 40,- /Pers. als Folgekurs) bis 15. 5. 2022.

Bei Rücktritt vom Kurs wird nur die Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Wegen der evtl. Verpflichtung gegenüber dem Gastgeber empfiehlt sich u.U. eine Rücktrittsversicherung.

---

**bitte alle \* Punkte ausfüllen, für jede Person ein eigenes Anmeldeblatt!**

Die personenbezogenen Daten werden nur für die Durchführung des Kurses erhoben und nicht an Dritte weitergegeben.

**Anmeldung Pfingst-4-Tagekurs vom 4.6. bis 7.6.2022 in Nieblum/Föhr, Ltg. Elisabeth Neumann-Beuerle**

\*Vorname, Nachname: .....

\*Adresse: .....

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

\*Geburtsjahr: ..... Geburtstag:.....

\*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 Einschränkungen, besonders bzgl. des Trainings? 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 25,-€.

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.

**\* Ort, Datum u. Unterschrift:**

.....