

# Heigl-Kurs in Königswinter

Mi 4. bis Sa 7. April 2018

## 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](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 je nach Kondition der Teilnehmer.

Treffpunkt: Mittwoch, 4. April 2018      11.00 Uhr  
Haus Marienhof  
Königswinterer Str. 414  
53639 Königswinter-Ittenbach  
Tel.: 02223/2980-0  
e-mail: [info@haus-marienhof.de](mailto:info@haus-marienhof.de)

Unterkunft mit VP: EZ 58 Euro/Tag, DZ 50,50 Euro/p.P.  
zuzüglich 5 % Beherbergungssteuer  
Alle Zimmer haben Dusche/WC, Telefon. Föhn kann ausgeliehen  
werden.  
Fahrstuhl und kostenloser Parkplatz.

Zimmerreservierung: Bitte reservieren Sie **möglichst frühzeitig**  
Ihre Zimmer bei mir (vor allem bei früherer Anreise). Ich habe ein  
Kontingent von 2 DZ und 10 EZ. Falls dies nicht reichen sollte,  
müßte ich die Anzahl bald erhöhen. Bei Stornierung entfallen  
keine Kosten.

Kursgebühr: 70 Euro

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

Anreise von Süden:  
A 3 Richtung Köln, Ausfahrt 33 Siebengebirge, rechts auf der  
L 331 Richtung Ittenbach/Margaretenhöhe, hinter Ortsausgang  
ca. 500 m rechts.

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

Bestätigung: Erfolgt Anfang März 2018.

Ende des Kurses: Samstag, 7. April 2018 mittags

---

Heigl-Möglichkeit in Kronberg-Oberhöchstadt:  
jeden Montag und Freitag.  
Zu Ihrer Erinnerung:  
Anmeldung und Zahlung erfolgte am: .....

---

(Bitte untenstehenden Abschnitt abtrennen und bald  
zurücksenden.)

---

**Anmeldung zum Heigl-Kurs Königswinter  
vom 4. - 7. April 2018**

Name, Anschrift:

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

Geb.-Datum

.....

e-mail/Tel: .....

Anreise am: .....

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

.....  
Datum, Unterschrift