

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl

Herbstkurs Flachau / Salzburger Land 2019

Für Alle, die Lust haben auf einen wunderbaren Ausgleich, orientiert an der Natürlichkeit unserer gesunden Haltung und Bewegung

Sa, 28.09. – Sa, 05.10.2019

Leitung: Elisabeth Neumann-Beuerle (Lehrkraft Bewegungstraining 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 Methode wurde vom professionellen Sportler Heinz Heigl 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
- immer im Freien, auf „gewachsenem“ Boden
- 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

Trainiert wird auf den Wiesen des **Hofes Egglbauer (1045 m ü.NN)** auf dem Höhenrücken Feuersang, Sonne von früh bis spät, inmitten einer traumhaften Landschaft am Ausläufer des 2100 m hohen Lackenkogels und mit weitem Panoramablick rundum, auch auf die Dreitausender des Hohen Dachsteingebirges.

Seit 2001 ist der Feuersang mit meinen jährlich stattfindenden Herbstkursen zu einem österreichischen Heiglzentrum geworden, der Erfinder und Namensgeber Heinz Heigl (1901-1987) wirkte viele Jahre auf der benachbarten Loferer Alm. (siehe auch www.heigl.n.de)

Wechselnde Gelände, gewachsener Boden, Schritte ohne Gleichförmigkeit, die Anforderung des Bergsteigens: All dies ist Trainingsintensivierung, wie es nur das Gebirge bieten kann.

Kursbeginn: **Samstag, 28.9.2019, 10:00 Uhr;** Kursende: **Samstag, 5.10.2019, 12:00 Uhr**

Tagesablauf: vormittags Training; nachmittags kleinere Wanderungen zu ausgesuchten Zielen der Umgebung, (teilw. mit kürzeren Anfahrten), Terrainlauf oder Lauf- + Gehschule, ein freier Nachmittag;

Quartier: FeWo od. Zi. / Frühst. in versch. Höfen, alle auf dem sonnigen Feuersang-Höhenrücken;

Bitte wenden Sie sich an Frau Linde Winter (Egglbauer): Am Feuersang 35, A 5542 Flachau, Tel. + Fax: 0043 – 6457 – 2526, e-mail: info@egglbauer.com ; www.egglbauer.com

Anreise: Flachau ist bequem über die Tauernautobahn zu erreichen, ca. 30 Automin. südl. von Salzburg, bzw. mit der Bahn bis Radstadt (Kurswagen) od. Altenmarkt.

Entsprechend der Anreise am „Vortag“ - oder früher - empfiehlt sich die Abreise am „Folgetag“- oder später - zum behutsamen Akklimatisieren bzw. zum allmählichen Ausklingen.

Kursgebühr: € 175,-

Anmeldung + Information: Elisabeth Neumann-Beuerle, Hauburgsteinweg 3, D 61476 Kronberg

Tel.: 06173- 61707 elisabethneumann@web.de bis **20.6.2019** erbeten - siehe Seite 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 bis **20.06.2019** erbeten

Die Anmeldebestätigung mit allen Informationen erfolgt sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bitte erst nach Erhalt der Anmeldebestätigung die verbindliche Quartierbuchung vornehmen.

Eine Anzahlung / Bearbeitungsgebühr von € 30,- wird mit erfolgter Anmeldebestätigung erbeten, Restzahlung von € 145,- bis 2 Wochen vor Kursbeginn.
Bei Rücktritt vom Kurs wird nur die Bearbeitungsgebühr einbehalten.

bitte alle * Punkte ausfüllen!

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

Anmeldung für den Herbstkurs Bewegungstraining Methode Heigl vom

***O 28. Sept. bis 5. Okt. 2019 in Flachau / Salzburger Land bei Elisabeth Neumann-Beuerle**

***Vorname, Nachname:**,

***Adresse:**,

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

***Geboren am:**

E-mail:@.....

***O Ärztlicherseits - soweit bekannt - ist nichts gegen meine Teilnahme am Bewegungstraining Methode Heigl (im Gebirge 1000-1800m ü.NN) einzuwenden.** Etwaige Unsicherheiten bitte auf jeden Fall mit der Kursleiterin abklären - vor der verbindlichen Anmeldung (und ggf. auch vor einer Wohnungsreservierung).

*** Bestehen körperliche Beeinträchtigungen? ja nein**

*** Wenn ja, welche?**.....

.....

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. Bei nachmittäglichen Fahrten im Rahmen des Kurses könnte ich weitere Personen der Gruppe mitnehmen.....

nicht Zutreffendes bitte streichen

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