

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl

Frühjahrskurse Nordsee-Insel Föhr 2018

Intensivkurs: 20. – 31. Mai

Wochenkurs 20. – 26. Mai / Steigerungskurs 27. – 31. Mai

Leitung: Elisabeth Neumann-Beuerle (Lehrkraft Bewegungstraining Methode Heigl)



Die Methode Heigl

ist ein ganzheitlich wirkendes Training. Es hilft, den Folgen unserer unnatürlichen Lebensweise entgegenzuwirken, in dem sich:

- Bewegungseinschränkungen lösen
- Muskulatur lockert und stärkt
- (Rücken-)Schmerzen lindern
- Organtätigkeit aktiviert
- allgemeine Erschöpfung regeneriert
- eine natürliche Aufrichtung entwickelt als Grundlage all unserer (Bewegungs-)Funktionen
- die Kondition aufbaut und steigert

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 Spannung und Entspannung
- ohne alle Geräte

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 schönen und günstigen Ferienwohnungen und Pensionen.

Seit 1998 trainiere ich mit meinen Kursen jährlich in Nieblum auf Föhr, wo auch der Erfinder und Namensgeber Heinz Heigl (1901-1987) wirkte (siehe auch: www.heigln.de).

Das Angebot berücksichtigt diejenigen, die aus den verschiedensten Gründen nur eine Woche teilnehmen können. Meine Empfehlung für eine spürbarere Stabilisierung, einen deutlicheren Kureffekt, ist das Angebot des 12-tägigen Intensivkurses. Für Heigl-Erfahrene, auch für Azubis der Ausbildung zur Heigl-Lehrkraft, bietet sich auch der Steigerungskurs an. (Heinz Heigls Angebot in Wyk war dreiwöchig.)

Also: Wochenkurs + nachfolgender Steigerungskurs ist der Intensivkurs.

Zeiten: Intensivkurs: **Pfingstsonntag, 20.5.18, 15 Uhr bis Donnerstag, 31.5., 12 Uhr**

Wochenkurs: **Pfingstsonntag, 20.5.18, 15 Uhr bis Samstag, 26.5., 12 Uhr**

Steigerungskurs: **Sonntag, 27.5.18, 15 Uhr bis Donnerstag, 31.5.12 Uhr**

Tagesablauf: vormittags ca. 1 ½ Std. Training; nachmittags 2-3 Stunden geführte Wanderungen in wechselndem Gelände zu den schönsten Plätzen der Insel + Training;

Der Wochenkurs hat einen freien Nachmittag; Der Intensivkurs hat 3 freie halbe Tage.

Quartier: Ich bin gerne behilflich! Gastgeberverzeichnis über: *Nordseebad Nieblum, Kurverwaltung, Dörpshus, 25938 Nieblum / Föhr; Tel: 04681-2559, Fax: -3411; nieblum@foehr.de*

Anreise: Mit Bahn oder Auto bis Hafen Dagebüll, 45 min. Auto-Fähre bis Wyk auf Föhr.

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

Kursgebühr: € 220,- (Intensivkurs); € 150,- (Wochenkurs); € 120,- (Steigerungskurs)

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

Tel.: 06173- 61707 elisabethneumann@web.de - siehe Seite 2 -

Anmeldung

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

Tel.: 06173- 61707 elisabethneumann@web.de

Frühzeitige Anmeldung mit unterem Abschnitt - möglichst bis 01.03.2018 - erbeten.

Bestätigung mit allen Informationen erfolgt sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.
Eine Anzahlung / Bearbeitungsgebühr von € 30,- wird dann erbeten.

bitte alles vollständig gut leserlich ausfüllen!

**Anmeldung für den - Kurs Bewegungstraining Methode Heigl vom
..... Mai bis Mai 2018 in Nieblum / Föhr bei Elisabeth Neumann-Beuerle**

Vorname, Nachname:,

Adresse:,

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

Geboren am:

E-mail:@.....

Ärztlicherseits ist bei mir nichts gegen die Teilnahme am Bewegungstraining Methode Heigl einzuwenden. (Im Zweifel Rücksprache mit Kursleitung)

Mir ist die Methode Heigl bekannt: ja / nein - Seit wann?..... Durch wen?

Regelmäßiges Training?..... Alleine - oder in Gruppe bei:

Quartier (falls schon gebucht) Adr.+ , Tel. :

Anreise am:Abreise am:

mit Bahn/Auto. Bei nachmittäglichen Fahrten könnte ich weitere Personen der Gruppe mitnehmen.
nicht Zutreffendes bitte streichen

Ort, Datum u. Unterschrift: