

# BEWEGUNGSTRAINING

## Methode Heigl

### Frühjahrskurs Nordsee-Insel Föhr 2019

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

**Fr, 31. Mai – Fr, 7. Juni (optional ab Mi, 29. Mai)**

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
- 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 Pensionen.

Seit 1998 trainiere ich mit meinen Kursen jährlich in Nieblum auf Föhr, wo auch der Namensgeber Heinz Heigl (1901-1987) wirkte (siehe auch: [www.heigl.de](http://www.heigl.de)).

Kursbeginn: Intensivkurs: Fr, 31.5., 11 Uhr    Kursende: Fr, 7.6., 12 Uhr

Optional hinzuwählbar: Vorkurs: Mi, 29.5., 15 Uhr + Do, 30.5. nach Absprache

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

Der Intensivkurs hat zwei freie Nachmittage; Der Vorkurs besteht aus zwei Trainingseinheiten.

Quartier: Ich bin gerne behilflich! Gastgeberverzeichnis über: *Nordseebad Nieblum, Kurverwaltung, Dörpshus, 25938 Nieblum / Föhr; Tel: 04681-2559, Fax: -3411; [nieblum@foehr.de](mailto: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 - zum behutsamen Akklimatisieren empfiehlt sich auch die Abreise am „Folgetag“ - oder später – zum allmählichen Ausklingen.

Kursgebühr: € 170,- (Intensivkurs); € 180,- (mit Vorkurs)

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

Tel.: 06173- 61707 [elisabethneumann@web.de](mailto:elisabethneumann@web.de)

Anmeldung: aus Quartier- und Organisationsgründen bis **15.1.2019** 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](mailto:elisabethneumann@web.de)

Anmeldung mit unterem Abschnitt bis **15.01.2019** 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 € 140,- (Intensivkurs), bzw. € 150,- (einschl. Vorkurs) bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

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!**

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

---

## Anmeldung für den Intensivkurs Bewegungstraining Methode Heigl vom

\*O 31. Mai bis 7. Juni 2019 in Nieblum / Föhr bei Elisabeth Neumann-Beuerle

\* Vorkurs 29. + 30. Mai 2019: O ja O nein

\*Vorname, Nachname: ....., .....

\*Adresse: ....., .....

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

\*Geboren am: .....

E-mail: .....@.....

\*O **Ärztlicherseits - soweit bekannt - ist nichts gegen meine Teilnahme am Bewegungstraining Methode Heigl einzuwenden.** Etwaige Unsicherheiten bitte auf jeden Fall mit der Kursleiterin besprechen und klären - vor der verbindlichen Anmeldung (und ggf. auch vor einer Wohnungsreservierung).

---

\* **Bestehen körperliche Beeinträchtigungen? O ja O 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:**