

HEIGLN

Kennen Sie noch nicht?



Bewegen im Wohlfühlbereich

Angebote in Westerkappeln für 2022



Heute, in unserer stressigen, bewegungsarmen Zeit, ist die **Methode Heigl** attraktiver und hilfreicher denn je. Schwingen, dehnen, strecken, kräftigen - locker & leicht darf es sein. Gutes Bewegen ist unsere Altersvorsorge! Im Wohlfühlbereich. Draußen an der frischen Luft auf gewachsenem Boden. Immer.

Für eine natürliche Aufrichtung und zur Verbesserung unserer körperlichen, seelischen und geistigen Kondition.

Bewegen-Atmen-Entspannen.

Ohne Leistungsdruck. Ohne Geräte. Ohne Vorkenntnisse.

Ohne Vereinszugehörigkeit.

Mit Wetterkleidung, Aufmerksamkeit und Freude.

Wander-Heigl 2022

Corona konform - immer noch

27.03.2022: Frühlingsheigl von 11.00 - 12.30 Uhr an den Sloopsteinen, Westerkappeln. Gerne auch zum Kennenlernen

15.05.2022: Heigl-Wanderung von 11.00 - 15.00 Uhr auf der Sloopsteener Seerunde, 8 km, danach Cafe' - Besuch

17.07.2022: Heigl-Ausflug zum Kloster und Kunsthaus Gravenhorst. Wandern - Heigl - Genießen ab 11.00 Uhr bis ?

07.08.2022: Heigl-Wanderung von 11.00 - 15.00 Uhr auf der Sloopsteener Seerunde, 8 km, danach Cafe' - Besuch



Heigl Sie mit, bleiben Sie fit!

**In Westerkappeln immer montags von
19 - 20 Uhr**

Weitere Infos/Anmeldung: Birgit Weiner,
Physiotherapeutin, Heigllehrkraft

Tel.: 05404/72217

www.hp-physio-weiner.de www.heigl.de