

Bewegungsurlaub

in der bayerischen Rhön

Heigl-Kurs Sa 24. Juni bis Di 04. Juli 2023 (abends)
97708 Bad Bocklet

Leitung:
Hildegard Hutzenlaub
(Dr. phil.)

Lehrkraft:
Bewegungstraining
Methode Heigl

Heigl, was ist das?

Sanfte, lockernde Bewegungsübungen im Freien führen zu gesunder Haltung und stetig zunehmender Stabilität und Kondition, geeignet für alle Altersstufen. Heigl erhöht das Körperbewußtsein und –gefühl, trainiert den Gleichgewichtssinn. Es bewirkt Leichtgängigkeit unserer Gelenke und Muskeln, fördert den Aufbau der Körpersymmetrie, belebt die Atmung und erhöht den geistigen Wachheitsgrad und die geistige Vernetzung von Gehirn und Körper. **Ziele** sind: wieder leichten Fußes durchs Leben gehen – frei durchatmen und die Flügel schwingen können – Förderung unseres Wohlbefindens, mehr Leistungsfähigkeit und Gesundheit – sinnvolle Sturzprophylaxe. Und ganz nebenbei ergeben sich Kontakte zu Gleichgesinnten.

Heinz Heigl (1901-1987), Sporttrainer, gelangte durch Kontakt mit einem japanischen Obersten in einem Gefangenenlager zu der Erkenntnis, dass man durch tägliches Training körperliche und seelische Kräfte zum Überleben mobilisieren kann. Nach dem Krieg mündeten seine Erfolge bei schmerzgeplagten Bauern in die Gründung eines Vereins. Besonders wirksam ist tägliches Üben, wozu dieser Kurs einlädt. (Siehe auch unter www.heigl.de)

Wie wird trainiert?

Die leichten, schwingenden, sich täglich steigenden Bewegungen und Dehnungen üben wir vormittags eine bis anderthalb Stunden, danach ½ Stunde Bettruhe, damit die Regeneration optimal im gesamten Organismus wirken kann.

Nachmittags gegen 16 Uhr unternehmen wir ca. zweistündige Spaziergänge zu ausgesuchten Zielen in der Umgebung mit Pause und Trainingsintervall. Besonderes Augenmerk richten wir auf die Entspannung, Atmung, Bewegung bei optimaler Körperhaltung. Jedoch **oberstes Maß ist immer die eigene Verfassung!**

Entsprechend wird die Gruppe eingeteilt. Die Abende sowie zwei Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Bequeme Sportschuhe und –kleidung (auch Regenkleidung) sind unerlässlich.

Kursbeginn: Sa 24. Juni 2023 um 16 h. **Kursende:** Di 4. Juli mit dem gemeinsamen Abend, deshalb Rückfahrt erst am Mittwoch.

Eine frühere Anreise empfiehlt sich. Bad Bocklet bietet die Annehmlichkeiten eines Kurbades, Behandlungen u.a. mit Naturmooranwendungen, Massagen, Stahlbädern. Die

Kurtaxe beträgt 2,30 Euro pro Tag. Darin enthalten ist u.a. die kostenfreie Benutzung der Linienbusse in und um Bad Kissingen sowie zum Kreuzberg. Die ideale Lage mit vielen lohnenden Ausflugszielen sollte man einige Tage auch nach dem Kurs genießen.

Quartier: Hotels oder Privatunterkünfte. Tourist-Info Bad Bocklet: Tel.: 09708/707030 – Fax: 09708/707039. e-mail: info@badbocklet.de www.badbocklet.de Gratis-Hotline: 0800/2625 538. Bitte rechtzeitig reservieren! Bei der Suche kann ich Ihnen gerne behilflich sein.

Bad Bocklet liegt 230 m ü.NN an der fränkischen Saale im Norden Bayerns. Nach Würzburg und Fulda sind es jeweils 60 km. Bad Kissingen liegt nur 8 km entfernt. Das idyllische Bad erfreut sich noch wohltuender Ruhe. In dem weiten Tal der Fränkischen Saale liegt der Ort geschützt, mit der Hauptfront nach Süden, an einem bewaldeten Ausläufer der Rhön. Die Stahlquelle „Balthasar- Neumann“ kann bedenkenlos täglich getrunken werden und wirkt sich positiv auf Herz-/Kreislauf-, Rheumaerkrankungen usw. aus.

Anreise:

Auto: Von Norden **A7** Ausfahrt Nr. 95 Bad Brückenau-Wildflecken auf die **B286** (Richtung Bad Kissingen) bis Abfahrt Burkardroth oder Stralsbach nach Aschach/Bad Bocklet. Von Süden **A7** Ausfahrt Bad Kissingen/Oberthulba. Von Westen **A3** Abfahrt Weibersbrunn, durch den Spessart **B26/B27** Lohr, Gemünden, Hammelburg oder **A66** Ausfahrt Schlüchtern-Süd, Richtung Sinntal – Bad Brückenau – Stadt Brückenau – Richtung Bad Kissingen **B286** bis zur Abfahrt Burkardroth – Bad Bocklet.

Anmeldung/Information: Dr. Hildegard Hutzenlaub, Hauptstr. 42, 78224 Singen, Tel.: 07731-912 73 63
e-mail: h.hutzenlaub@t-online.de
Schriftliche Anmeldung erbeten bis spätestens Mitte Mai 2023.

Kursgebühr: 200 Euro.

Anzahlung von 40 Euro bitte auf das Konto (oder bar):
Hildegard Hutzenlaub 78224 Singen,
IBAN DE75 6927 0024 0079 0931 00
BIC DEUT DEDB 692

Bestätigung mit Einzelheiten und letzten Informationen erfolgt Anfang Juni 2023.

Anmeldung/Anzahlung (zu Ihrer Erinnerung) erfolgte am:

.....

(bitte diese Seite abtrennen und bald zurücksenden)

Anmeldung zum Kurs **Bewegungsurlaub in der bayerischen Rhön**

Methode Heigl vom 24. 6. bis 4. Juli 2023 in 97708 Bad Bocklet

Name und Anschrift:

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

Handy:.....Geb.- Datum:.....
Tel./Fax/e-mail

.....

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

Quartier bestellt bei:

.....

Anreise am:

.....mit eigenem Auto / Ich kann Person(en) (oder Gepäck) mitnehmen

..... mit Zug

..... benötige Mitfahrgelegenheit

Mit einer Versendung der Teilnehmerliste zusammen mit der Bestätigung bin ich einverstanden:

Ja

Nein

Unterschrift:

.....

Eigene Bemerkungen: