

# Bewegung und Entspannung in Mardorf am Steinhuder Meer

vom 28. September bis 3. Oktober 2023



Das Bewegungstraining Heigl besteht aus vorwiegend einfachen Schwung-, Dehn-, Streck-, Kräftigungs-, Lauf- und Entspannungsübungen, wobei es mehr um Schwung und Lockerheit als um Kraft geht. Von zentraler Bedeutung ist die Aufrichtung der Wirbelsäule und die allgemeine Verbesserung des seelischen, körperlichen und geistigen Befindens.

**Bleiben Sie fit, heigl Sie mit!**

Wir heigl immer auf natürlich gewachsenem Boden im Freien, das schon Sehnen, Bänder und Gelenke, es fördert die Sauerstoffaufnahme und dient der Regeneration des Körpers. Mit Heigl wirken wir Haltungsfehlern entgegen, bauen Verspannungen ab, erhalten oder verbessern unsere Beweglichkeit, härten uns gegen Infektionskrankheiten ab und fühlen uns einfach rundherum wohl.

**Eine Sportart für Jung und Alt!**

Tagesablauf: Vormittags und nachmittags je 1-1 ½ Stunden Training mit Atemgängen und/oder Wassertreten, Wanderungen oder Spaziergänge in der näheren Umgebung und zu den schönsten Plätzen im Umkreis von Mardorf, morgens oder abends Entspannungsangebote, spirituelle Impulse und Gesprächsangebote, im Tagesverlauf ausreichende Pausen zum Regenerieren und Entspannen.

Kursbeitrag: 120€ - bei kürzerer Anwesenheitszeit kann die Kursgebühr nicht reduziert werden

Kursbeginn: Donnerstag, 28.09.2023 um 16 Uhr

Kursende: Dienstag, 03.10.2023 ca. 11:30 Uhr

Unterkunft und Anreise: Mardorf ist ein beschauliches Reiseziel am nördlichen Steinhuder Meer und hat Unterkünfte verschiedener Preis- und Komfortkategorien. Unser Treffpunkt wird i.d.R. am Uferweg nahe dem Naturpark-Haus liegen, das sei zur Planung der Unterkunft zu bedenken, um längere Wege vor Ort zu vermeiden. Es empfiehlt sich rechtzeitig zu buchen, Unterstützung bietet die Touristen- Information: Mardorfer Straße 8b, 31535 Mardorf, Tel. 05036-92121, [✉mardorf@steinhuder-meer.de](mailto:mardorf@steinhuder-meer.de), [🌐www.steihuder-meer.de](http://www.steihuder-meer.de). Die Anreise kann natürlich per Auto aber auch gern per ÖPNV erfolgen, vor Ort werden wir weitestgehend ohne Auto auskommen, an manchen Tagen wäre ein (Leih-)fahrrad für die Tagesgestaltung vorteilhaft.

Anmeldung und Information: Annette Schaar-Becker, Seppenser Mühlenweg 33, 21244 Buchholz, Tel. 04181-1377066, [✉schaar-becker@schaar-becker.de](mailto:schaar-becker@schaar-becker.de), [🌐www.schaar-becker.de](http://www.schaar-becker.de)

Die schriftliche Anmeldung mit dem angefügten Formular sollte bis spätestens 28.08.2023 erfolgen. Eine schriftliche Bestätigung mit allen Einzelheiten erfolgt Anfang September.

# Bewegung und Entspannung in Mardorf am Steinhuder Meer

Anmeldung und Information: Annette Schaar-Becker, Seppenser Mühlenweg 33, 21244 Buchholz, Tel. 04181-1377066, [✉schaar-becker@schaar-becker.de](mailto:schaar-becker@schaar-becker.de), [🌐www.schaar-becker.de](http://www.schaar-becker.de)

Die schriftliche Anmeldung mit dem unteren Abschnitt sollte bis spätestens 28.08.2023 erfolgen. Eine schriftliche Bestätigung mit allen Einzelheiten erfolgt Anfang September. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 (+ ggf. 2 Auszubildende zu Lehrkräften der Methode Heigl) begrenzt. Bei Anmeldungen über diese Zahl hinaus gilt: „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“. Sollte es begründete Rücktritte von der Anmeldung geben, möchte ich bitten, mir diese schnellstmöglich mitzuteilen, bei Absagen nach dem 28.08. werden 2/3 des Kursbeitrags (= 80€) bei Absagen nach dem 10.09. wird der gesamte Kursbeitrag fällig.

(Bitte vollständig und gut leserlich ausfüllen!)

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für den Kurs „Bewegung und Entspannung in Mardorf am Steinhuder Meer“ vom 28.September bis 3.Oktober 2023 mit Annette Schaar-Becker an:

Name, Vorname:.....

Ort, Straße, Hausnr.:.....

Telefon, Mobilnummer:.....

E-Mail:.....

Geburtsdatum:.....

- Ich bin einverstanden, dass meine Emailadresse und mein Wohnort an die anderen Teilnehmer weitergegeben werden darf, um möglicherweise Fahrgemeinschaften zu bilden.
- Ich willige ein, dass Bildaufnahmen meiner Person im Rahmen von Veranstaltungen sowie zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung genutzt werden dürfen.

Hiermit bestätige ich, dass ich an den Trainingsstunden nach dem „Bewegungstraining Methode Heigl“ unter der Leitung von Annette Schaar-Becker oder deren Vertretung(en) auf eigene Gefahr teilnehme.

Mir ist bekannt, dass die Haftung des Veranstalters auf grob fahrlässiges Verhalten beschränkt ist.

Mir ist bewusst, dass ich bei bestehenden oder entstehenden Bedenken oder Problemen meinen Arzt konsultieren sollte. An den Trainingsstunden nehme ich nur teil, wenn ärztlicherseits keine Bedenken bestehen.

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

Ich trainiere regelmäßig: ja/nein - allein oder in der Gruppe bei: .....

Ich bin in der Ausbildung zur Heigl-Lehrkraft: ja/nein

Quartier (falls bereits gebucht) Adr. + Tel.: .....

Anreise (falls schon bekannt) am..... um..... Auto/Bahn (nicht Zutreffendes streichen)

Ort, Datum und Unterschrift.....