

# B e w e g u n g s u r l a u b in der bayerischen Rhön

Heigl-Kurs Sa 29. Juni bis Di 09. Juli 2024 (abends)  
97708 Bad Bocklet

Leitung:  
Hildegard Hutzenlaub  
(Dr. phil.)

Lehrkraft:  
Bewegungstraining  
Methode Heigl

## Heigln, was ist das?

**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.heigln.de](http://www.heigln.de))

Das Besondere am **Heigl-Training (immer im Freien)** ist die vermehrte Sauerstoff-Aufnahme, dringend benötigt u.a. zur Immunstärkung. Durch den Kontakt zum natürlichen Boden (Wiese, Wald, Sand) werden die Bewegungen weicher, was sich wohltuend auf unsere Gelenke, Muskeln, Wirbelsäule und das Gehirn auswirkt. Automatisch wird die Körpersymmetrie verbessert und der geistige Wachheitsgrad erhöht.

**Ziele:** 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.

## Wie wird trainiert?

Die leichten, schwingenden, sich täglich steigernden Bewegungen und Dehnungen üben wir vormittags eine bis anderthalb Stunden, danach ½ Stunde Bettruhe, damit die Regeneration optimal im gesamten Organismus wirken kann. Nachmittags unternehmen wir geführte Spaziergänge oder Ausflüge zu ausgesuchten Zielen in der Umgebung mit Pause und Trainingsintervall je nach Kondition der Teilnehmer. 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 29. 6. 2024 um 16 h. **Kursende:** Di 9.7. mit dem gemeinsamen Abend, deshalb Rückfahrt erst am Mittwoch, 10.7.

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](mailto:info@badbocklet.de)  
www.badbocklet.de Gratis-Hotline: 0800/2625 538.  
Bitte rechtzeitig reservieren!

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:** Hildegard Hutzenlaub, Hauptstr. 42, 78224 Singen, Tel.: 07731/912 73 63  
e-mail: [h.hutzenlaub@t-online.de](mailto:h.hutzenlaub@t-online.de)

**Schriftliche Anmeldung** erbeten bis spätestens Mitte Mai 2024.

**Kursgebühr:** 200 Euro.

Anzahlung von 40 Euro bitte bar an die Kursleiterin oder auf das Konto:

Hildegard Hutzenlaub 78224 Singen  
IBAN: DE 75 6927 0024 0079 0931 00  
BIC: DEUTDEDB692

Bestätigung mit Einzelheiten und letzten Informationen erfolgt  
spätestens Anfang Juni 2024.

Anmeldung/Anzahlung (zu Ihrer Erinnerung) erfolgte  
am: .....

(bitte nebenstehenden Abschnitt abtrennen und bald zurücksenden)

Anmeldung zum Kurs **Bewegungsurlaub in der bayerischen Rhön**  
Methode Heigl vom 29. Juni. bis 9. Juli 2024 in 97708 Bad Bocklet

Name und Anschrift:

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

Handy:..... Geb.:.....  
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: .....

Unterschrift: .....