

# Mit Schwung und Leichtigkeit wandern

Heigl-Freizeit im Harz 4.-9. April 2025

Auf den höchsten Berg im Harz, den Brocken mit seinen 1.141 Metern über NN (mit alpinem Klima) gelangt man als Flachländer mit a) der Brockenbahn, b) mit großer Anstrengung oder c) locker mit uns.

Wir nehmen uns Zeit und bauen die eigene Kondition langsam auf, wie von Irmhild und Heinz Heigl empfohlen, und steigen eines Tages mit Schwung und Leichtigkeit auf- und ab. Macht ihr mit?  
Wetterfeste Kleidung und Wanderschuhe sind angesagt:  
Handschuhe, Mütze, Schal...



Schnarcherklippen Foto E.S.



## Programm

Täglich im Programm ist eine Stunde Heigl und eine wetterabhängige Wanderung, auf der wir die Gegend und Geschichte rund um Schierke, die Schnarcherklippen, alte Grenzstreifen, etc. erkunden. Pausen sind selbstverständlich. Abkürzungen und Erweiterungen bei den Wanderungen sind individuell eigenverantwortlich möglich. Zusätzlich biete ich Frühaufstehern 20 min Heigl vorm Frühstück an.

Wir starten langsam, schwingen uns in mehr Beweglichkeit, atmen ganz nebenbei tiefer; so steigern wir unsere Kondition (= Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer).

**„Kondition ist unser Schicksal!“**  
Zitat von Heinz Heigl.

## Unterkunft

Ich habe in der Jugendherberge des Luftkurortes **Schierke** Zimmer mit Halbpension vom 4.-10. April gebucht [www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schierke](http://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schierke) Das Haus steht direkt am Nationalpark Harz, über der Bode und ist mit öffentlichem Nahverkehr gut zu erreichen. Einzelne Parkplätze gehören zum Haus. Weitere sind kostenpflichtige 300m entfernt vorhanden. Kurgäste fahren nach dem Einchecken mit öffentlichen Bussen im Harz gratis!

Die Küche stellt sich auch auf Veganer und Allergiker ein, bitte alle Wünsche angeben!

## An- und Abreise

Wir starten am Freitag, 4. April 2025, (Abendessen 17:30-19:00 Uhr) für alle Anwesenden um 19:00 Uhr mit Anheigl, Treffpunkt Jugendherberge Schierke, Brockenstr. 48 · 38879 Schierke  
Der Kurs endet Mittwochabend 9.4.2025, die Herberge habe ich bis Donnerstag 10. April 2025 nach dem Frühstück gebucht.

## Kursbeitrag etc.

150 €/Person für den Kurs, für Unterbringung, Kurtaxe, Verpflegung Halbpension 276 €.

**Achtung: wer eine zweite Person zur Heiglfreizeit mitbringt und beide in der Jugendherberge übernachten, zahlt nur 50 € für den Kurs!** Da ich uns als Gruppe in der Jugendherberge angemeldet habe, ist kein Herbergsausweis nötig. Dafür sind Stornierungen nach dem 14.2.25 kostenpflichtig. Eintrittskosten sind ggf. zusätzlich zu entrichten.

## Anmeldung - Fragen - Anregungen

Anmeldung mit Unterkunft in der Jugendherberge bis **31.1.2025**, sonst auch später möglich, bei Eva Sassen, Lessingstr. 136, 27753 Delmenhorst, siehe folgendes Formular. Fragen versuche ich über Tel 0151 – 25 25 70 25 oder 04221 490 390 und [evasassen@web.de](mailto:evasassen@web.de) zu beantworten. Anregungen nehme ich gerne entgegen. Infos auch unter [www.heigl.de](http://www.heigl.de) .

## Anmeldung zur Heigl-Freizeit im Harz 4.-9. April 2025



- Anmeldeschluss **31.1.2025**, später bitte nachfragen! -

- Hiermit melde ich mich verbindlich zur Heiglfreizeit im April 2025 im Harz an.
- Ich möchte ein Bett im Zwei-Bett-Zimmer (Stockbetten) zusammen mit \_\_\_\_\_ .  
Dabei teilen sich zwei Zimmer ein Badezimmer. Kosten: 46,-€/Person/Nacht incl. Frühstück,  
Abendessen und Kurtaxe.
- Ich möchte von der vergünstigten Kursgebühr Gebrauch machen und bringe \_\_\_\_\_ mit.

### Bei Rückfragen Eva anrufen!

- Ich bin damit einverstanden, dass folgende Kontaktdaten auf einer Gruppenliste stehen.
- Ich melde für die Küche folgende Unverträglichkeiten und Allergien \_\_\_\_\_

| Für die Anmeldung     | Für die Gruppenliste  |
|-----------------------|-----------------------|
| Vorname               | Vorname               |
|                       |                       |
| Name                  | Name                  |
|                       |                       |
| Straße und Hausnummer | Straße und Hausnummer |
|                       |                       |
| Postleitzahl          | Postleitzahl          |
|                       |                       |
| Ort                   | Ort                   |
|                       |                       |
| Tel                   | Tel                   |
|                       |                       |
|                       |                       |
| Email                 | Email                 |
|                       |                       |
| Nachricht             | Nachricht             |
|                       |                       |

- Mir ist bewusst, dass ich nicht bis zu meiner körperlichen Belastungsgrenze gehen soll.

Ich gehe/wandere im Mittelgebirge ohne Mühe ca. \_\_\_ km in zwei bis drei Stunden.

**Nach Eingang der Anmeldung** wird mir die Kontoverbindung mitgeteilt. Im Falle eines Rücktritts, fallen 50 € Bearbeitungsgebühren an. Sollte der volle Betrag auf dem Konto von Eva Sassen nicht eingehen, wird der Platz frei gegeben. Für die Jugendherberge gilt ein kostenfreies Rücktrittsrecht bis **14.2.2025**.

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Die Anmeldung bitte senden an:

**Eva Sassen, Lessingstr.136, 27753 Delmenhorst oder [evasassen@web.de](mailto:evasassen@web.de)**