

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...



Schnarckerklippen 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 Schnarckerklippen, 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 vom 4.-10. April gebucht www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schierke Das Haus steht direkt am Nationalpark Harz, über der Bode und ist mit öffentlichem Nahverkehr gut zu erreichen. Die Küche stellt sich auf Wunsch auch auf Veganer und Allergiker ein.

An- und Abreise

Wir starten am Freitag, 4. April 2025, für alle Anwesenden um 19 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 €/erwachsene Person, 30 €/Kind ab 10 Jahre, 50 €/Jugendliche ab 14 Jahre.

Unterbringung, Kurtaxe, Verpflegung und Eintrittskosten sind zusätzlich zu entrichten, siehe Anmeldung.

Wenn alles klappt und ich uns als Gruppe in der Jugendherberge anmelden kann, ist kein Herbergsausweis nötig.

Kurgäste fahren nach dem Einchecken mit öffentlichen Bussen im Harz gratis.

Anmeldung - Fragen - Anregungen

Anmeldung 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 zu beantworten. Anregungen nehme ich gerne entgegen. Infos auch unter www.heigl.de und evasassen.eu

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

- Anmeldeschluss 5.2.25, 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: 38,50€/Person/Nacht incl. Frühstück und Kurtaxe.
- Ich möchte zusammen mit 1. _____ 2. _____ 3. _____ ein
Appartement (ein Stockbett und ein Doppelbett mit einem 2. Zimmer mit Sofa und Tisch und
eigenem Bad). Kosten: 38,50€/Person/Nacht inklusive Frühstück und Kurtaxe + 7€ für das
Appartement.

Bei Rückfragen Eva anrufen!

- Ich möchte fünf mal ein Lunchpaket, zusätzlich je 8,50 €/Tag .
- Ich möchte warmes Abendessen zusätzlich je 8,50 €/Tag ab Freitag Samstag.
- Ich bin damit einverstanden, dass folgende Kontaktdaten auf einer Gruppenliste stehen.

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.

Nach Eingang der Anmeldung wird mir die Kontoverbindung mitgeteilt. Ich zahle die Kursgebühr und ggf. Unterkunft bis zum 5. Februar 2025. Im Falle eines Rücktritts, fallen 50 € Bearbeitungsgebühr an. Sollte der volle Betrag auf dem Konto von Eva Sassen nicht eingehen, wird der Platz frei gegeben.

Ort

Datum

Unterschrift