

Kraft tanken vor dem Winter

An drei Tagen Bewegungstraining mit Wandern in Bergenweiler

A: Bewegungstraining? - Ich bewege mich den ganzen Tag!

B: Ja schon - auch wenn du dich weniger bewegst, fühlst du dich erschöpft!

A: Und dann soll ich noch zum Bewegungstraining???

B: Ja genau! Weil du in Bergenweiler lernst, wie du alle Gelenke geschmeidig machst, wie du möglichst effizient gehst, sogar wie du dich in der Bewegung entspannst. So macht Bewegung wieder Spaß, auch im Winter! Die Methode wurde von Heinz und Irmhild Heigl entwickelt und nennt sich heute „heigl“-versuchs mal!



heigl in Bruchhausen-Vilsen



und im Oktober 2025 auf dem Pfingstzellagerplatz

9. - 11. Oktober 2025, jeweils morgens von 10 Uhr bis ca. 11:30 Uhr. Anschließend eine Ruhepause einplanen. Ohne Regeneration kein Trainingserfolg!

Treffpunkt 89567 Bergenweiler, Erzgrubenweg 7, bei Familie Giefer

Ausstattung dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, worin man sich frei bewegen kann.

Voraussetzung eine Stunde gehen können, Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Preis ab 15 €/Tag nach Selbsteinschätzung.

Anmeldung per Mail oder SMS bis zum 6.10.25 evasassen@web.de 0151 25 25 70 25 körperliche Einschränkung bei der Anmeldung benennen.

Die Rückseite informiert weiter...

Heigl?



Bewegen – Atmen - Entspannen



Jede Heigl-Lehrkraft leitet in ihrer Weise die Teilnehmenden an. Worauf es mir ankommt, lest ihr hier:

1) **Entspannung**

In jeder Stunde möchte ich die Teilnehmenden von ihren Muskelanspannungen (zumindest teilweise) befreien und zu einer ruhig fließenden Atmung mit einem Lächeln auf dem Gesicht führen.

2) **Aufrichtung**

Verschiebungen im Becken, der Wirbelsäule und im Schulterbereich möchte ich behutsam in die natürliche Aufrichtung führen, welche keiner Anstrengung bedarf.

3) **Konditionsaufbau**

Eine gute Kondition (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Schnelligkeit) hilft bei allen Widrigkeiten des Lebens. Wir steigern sie langsam, damit alle Stoffwechselprozesse im Körper ihre Zeit bekommen, um z.B. Muskeln und Sehnen aufzubauen und Schadstoffe auszuscheiden.

4) **Beweglichkeit**

Mit Schwung und ohne Kraftanstrengung bewegen wir unsere Gelenke, damit sie mit körpereigenen Stoffen gut versorgt werden.

5) **Eigene Grenzen**

All zu oft gehen wir über unsere Grenzen, häufig, wenn körperliche Kräfte nachlassen. In jeder Heigl-Stunde üben wir, die eigene Belastungsgrenze zu erkennen und mit 70% unserer Leistungsfähigkeit zufrieden zu sein. Nach der Stunde bitte stets etwas trinken und ruhig liegen. Ohne Regeneration kein Trainingserfolg!

6) **Unterstützung der Natur**

Wer sich aus dem organischen Zusammenleben in der Natur entfernte und schwächelt, findet auf dem Heigl-Platz mit alten Bäumen, guter Luft und gewachsenem Boden Unterstützung in der Selbstheilung.

7) **Methode Heigl**

Entwickelt vom Sportlehrer Heinz Heigl und der Krankenschwester Irmhild Heigl, vom Verein „Bewegungstraining Methode Heigl eV“ (www.heigl.de) getragen, spürt in euch selbst hinein, wie es wirkt!

Heigl-Lehrkraft und -Ausbilderin Eva Sassen Tel.: 0151 25 25 70 25