



Aktiv-Urlaub im Osnabrücker Land vom 12. – 17. Juli 2025 in Bad Laer

Bad Laer, als charmantes kleines Sole-Heilbad ist ein idealer Ausgangspunkt für unsere Freizeit.

Heigl im Kurpark, Wassertreten im Kneipbecken am Barfußpfad, Wanderungen und Ausflüge in die nähere Umgebung, Schwimmen in warmer Sole, gutes Essen und ausreichend Schlaf.

Heigl mit –
bleib fit !!

Alle, die sich gerne in Gemeinschaft bewegen möchten, sind herzlich willkommen bei dieser Heigl-Freizeit. Heigl ist ein ganzheitliches Bewegungstraining und findet immer an frischer Luft und auf natürlichem Boden statt. Es besteht aus einfachen Dehn-, Streck-, Schwung-, Koordinations-, Lauf- und Entspannungsübungen, die variabel zu einem harmonischen Ablauf verbunden werden. Die Aufrichtung der Wirbelsäule spielt dabei eine zentrale Rolle. Heigl regt zudem den Kreislauf an, trainiert die inneren Organe und stärkt die Muskeln, Bänder und Sehnen. Die natürliche Atmung wird intensiviert sowie die Körperwahrnehmung und Koordination geschult. Mehr Informationen über das Bewegungstraining Methode Heigl unter www.heigl.de

Ergänzt wird das tägliche Heigl-Training durch Wanderungen .

Beginn Samstag 12.07.2025, 14.00 Uhr im Kurpark
Tägliches heigl von 10.00 bis 11.00 Uhr mit anschließendem Wassertreten
Nachmittags Wanderungen in de näheren Umgebung.
Ende des Kurses Donnerstag 17.07.2025 gegen 14.00 Uhr.
Kursgebühr: € 100,00
Teilnehmerzahl: begrenzt auf 12 Personen

Der Termin liegt in den Sommerferien – daher bitte nicht zu lange warten mit dem Buchen der Unterkunft.

Übernachtungs-Möglichkeiten unter: <https://www.bad-laer.de/urlaub/buchen/uebersicht-aller-unterkuenfte>
Dazu kommt Kurtaxe pro Person/Tag € 1,80.

Anmeldung zum Kurs und Information bei der Kursleiterin: Heike Rötger, Tel. 05428/1467,
E-Mail: hroetger@osnanet.de, Hellweg 3, 49326 Melle

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung erfolgt zeitnah eine erste Bestätigung. Information zum konkreten Rahmen-Programm erfolgt Anfang Juni 2025.

Anmeldung zur Heigl-Freizeit
vom 12. – 17.07.2025 in Bad Laer



(Bitte vollständig und gut leserlich ausfüllen!)

Ich melde mich verbindlich an für den „Aktiv-Urlaub im Osnabrücker Land“ vom 12.-17. Juli 2025 mit Heike Rötger:

Name:.....

Vorname:.....

Ort, Straße, Hausnr.:.....

Telefon / Mobil:.....

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 Heike Rötger oder deren Vertretung(en) auf eigene Verantwortung 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 dann 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)

Tel/Mobil:.....

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

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und ist verbindlich mit Bezahlung der Kursgebühr auf das Konto von Heike Rötger, Kreissparkasse Melle IBAN DE57 26552286 0000 3551 80. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt (+ ggf. 2 Auszubildende zur Lehrkräften der Methode Heigl). Bei Anmeldungen über diese Zahl hinaus gilt: „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“.

Bei einem Rücktritt von der Anmeldung nach dem 01.06.2025 fällt eine Stornierungspauschale von EUR 40,00 an.

Ort, Datum und Unterschrift.....