



Intensiv-Tage für alle Interessierten mit Heigl-Vorerfahrungen vom 13.-16.04.2025



Sonntag 13.04.2025 ab 16.00 Uhr bis
Mittwoch, 16.04.2025 ca. 14.00 Uhr
In der Landesturnschule Melle
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str.16
49324 Melle

Die 3 Tage schließen sich direkt an das Anatomie-Wochenende (11.-13.4.2025) an – sind aber auch losgelöst davon buchbar.

Diese Intensiv-Tage sind gedacht für Alle, die das Heigl vertiefen möchten. Wir nehmen uns Zeit für die Übungen, geben uns Feedback und tragen Hintergrundinformationen / eigene Erfahrungen zusammen. Lasst uns gemeinsam dem nachfolgenden Zitat einer langjährigen Heiglerin auf die Spur kommen.

„Die 23 Übungen plus Variationen sind die Grundlage für die Gestaltung der Trainingsstunden, aber Heigl ist mehr. Ich sehe in und hinter den Übungen aus ganzheitlicher Sicht auf die innere Haltung. Die Heigl-Übungen fließend und in Gelöstheit auszuführen und dabei die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers auszuschöpfen sehe ich als Schulung für die innere, geistige Haltung bei allen Aufgaben, die uns das Leben stellt, auch in zwischenmenschlichen Begegnungen. Je gelöster, gelassener ich etwas tue, umso offener, effizienter bin ich.“

Programmpunkte:

- Mehrere Heigl-Einheiten von jeweils 60 Minuten
- Geh- und Laufschule
- Möglichkeit selber Heigl-Sequenzen bzw. Heigl-Einheiten anzuleiten
- Klärung von Fragen rund um die Ausbildung / Prüfungsvorbereitung
- kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung.

Organisation: Heike Rötger zusammen mit weiteren Ausbilderinnen und Lehrkräften

Kontakt: Heike Rötger E-Mail hroetger@osnanet.de Telf. 05528/1467

Anmeldung bitte bis zum 15.01.2025

Kursgebühr: EUR 50,00 - Barzahlung vor Ort.

Die 3 x Übernachtung/ Vollverpflegung zum Gesamtpreis EUR 245,00 werden direkt mit der Landesturnschule abgerechnet. Eine Reservierung von Zimmern ist vorgenommen.



Anmeldung zu den Intensiv-Tagen für alle Interessierten mit Heigl-Vorerfahrungen 13. – 16.04.2025

(Bitte vollständig und gut leserlich ausfüllen!)

Ich melde mich verbindlich an für die „Intensiv-Tage vom 13. – 16.04.2025 in der Landesturnschule Melle mit Heike Rötger und weiteren Ausbilderinnen und Lehrkräften

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

Übernachtung in der Landesturnschule, Anreise:

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt schriftlich

Bei einem Rücktritt von der Anmeldung nach dem 20.02.2025 fallen Stornierungskosten an. Bitte rechtzeitig melden damit wir reagieren können.

Ort, Datum und Unterschrift.....