

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl

Heigl und Heilbad in Bad Birnbach 2025

Für Alle, die einen wunderbaren Ausgleich suchen, orientiert an der Natürlichkeit unserer gesunden Haltung und Bewegung

2. Bad Birnbacher Heigl-Woche

Montag, 5. Mai - Freitag, 9. Mai 2025 jeweils 10 – 11.15 Uhr

Leitung: Elisabeth Neumann-Beuerle (Trainerin / Ausbilderin Methode Heigl)



Die Methode Heigl

ist eine ganzheitlich wirkende Trainingsidee, die uns hilft in unserem bewegungsarmen Alltag - Blockaden lösend - wieder mehr körperliche Mobilität zu entwickeln. Orientiert an den naturgegebenen Gesetzmäßigkeiten von Bewegungen bringt sie uns auf den Weg zu einer gesunden Haltung.

Für Alle, die einen faszinierenden Ausgleich in steigender Fitness suchen!

Die Bewegungen sind leicht zu erlernen, Standardübungen und viele Varianten derselben verfeinern die Selbstwahrnehmung für das Ziel einer

bleibenden Aufrichtung in „vollkommener Gelöstheit“.

Die Methode Heigl, vom ehem. Olympiasportler Heinz Heigl (1901 – 1987) entwickelt, wendet sich an Teilnehmer mit „stabiler“ Konstitution, die ihre Kondition aufbauen möchten.

Auch weniger sportliche Menschen finden im Training ihren Platz, indem es nach dem eigenen Maß in vielen Niveaustufen ausgeführt werden kann. – siehe auch <https://www.heigl.de/>

Wie wird trainiert?

- in der Gruppe - individuell angeleitet
- immer im Freien, auf „gewachsenem“ Boden
- in möglichst guter, sauerstoffreicher Luft, möglichst abseits von alltäglichen Lärmquellen
- die Bewegungen sind einfach, leicht, sanft, schwingend, haltend, stabilisierend, aufbauend
- fließende Bewegungsabläufe, ständiger Wechsel von „Aufspannung“ und Entspannung
- ohne Geräte oder sonstige Hilfsmittel

Bad Birnbach, das ländliche Bad, liegt im Südosten Bayerns nahe Passau. Das Heilwasser der **Rottalterme** mit 70 Grad aus den Tiefen des Urgesteins wird nach den Regeln des deutschen Arzneimittelrechts auf nachhaltige Weise gewonnen. In 3 verschiedenen Thermen-Landschaften findet der (Kur-) Gast nach dem eigenen Gusto die passenden Anwendungen. Die Heilanzeigen zielt vor allem auf Verbesserung des Bewegungsapparats.

Weitere Infos dazu: <https://www.badbirnbach.de/rottal-terme>

Erstmalig erweiterte Bad Birnbach mit der Methode Heigl im Mai 2024 das Birnbacher Kultur- + Kur-Angebot mit 5 Heigl-Tagen.

Elisabeth Neumann-Beuerle leitet seit 25 Jahren mehrmals jährlich Kurse nach dieser Methode, sie empfiehlt: „Am besten ist es, diese zumeist unbekannt Methode als Kompaktwoche zu erleben, um den allmählichen Aufbau wahrzunehmen und um der Wirkung eine umfassende Chance zu geben. Aber auch das Schnuppern von Einzelstunden ist eine gute, erste Erfahrung“.

Die Kombination mit den nachmittags möglichen Badeeinheiten im warmen Heilwasser kann eine ideale Ergänzung zur Trainingsaktivität des Vormittags sein. Es sind also – anders als bei regelrechten Heigl-Intensivkursen -- keine gemeinsamen Nachmittags-Unternehmungen vorgesehen.

Bad Birnbach bietet neben seiner landschaftlichen Schönheit im Rottal seinen Gästen ein interessantes Kunst- und Kulturprogramm an, zusammengefasst im sog. „Kulturspatz“.

Siehe auch homepage des Heigl-Vereins: www.heigln.de

Wann: Montag, 5. Mai 2025 – Freitag, 9. Mai 2025, jeweils 10 – 11.15 Uhr

Wo: Das Training findet im Kurpark statt, bei starkem Regen ist Schutz vorgesehen.

Ausrüstung: Kleidung für jedes Wetter, Sport-Schuhe, manchmal Handschuhe, Sonnenschutz

Kosten: € 55.- / Pers. für die 5 Trainings dieser Woche

od.: € 12,- / Pers. für jedes einzelne Training, bitte zu zahlen vor Ort

Treffpunkt: Brunnen am Artrium, bei Schlechtwetter vor der Gästefo im Artrium

Teilnahme auch **spontan** und an einzelnen Tagen möglich, sofern es die Gruppengröße zulässt.

Für **Auszubildende der Methode Heigl:** mehr Zeit und ein evtl. etwas früherer Start wäre möglich, n. A.

Information + Organisation: Elisabeth Neumann-Beuerle und Karl-Christoph Neumann, Hauburgsteinweg 3, 61476 Kronberg, **Tel.: 06173- 61707** elisabethneumann@web.de

Anmeldung: aus Quartier-Organisationsgründen möglichst frühzeitig erbeten!



Anmeldung

Bitte senden an: **Elisabeth Neumann-Beuerle**
Hauburgsteinweg 3
D 61476 Kronberg

Tel.: 06173- 61707

oder per mail an: **elisabethneumann@web.de**

Anmeldung mit unterem Abschnitt möglichst frühzeitig erbeten!

Die Anmeldebestätigung mit allen Informationen erfolgt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

bitte alle * Punkte ausfüllen, für jede Person ein eigenes Anmeldeblatt!

Die personenbezogenen Daten werden nur für die Durchführung des Kurses erhoben und nicht an Dritte weitergegeben.

Anmeldung zum Heigl vom 5. Mai – 9. Mai 2025 in Bad Birnbach, Ltg. Elisabeth Neumann-Beuerle

*Vorname, Nachname:

*Adresse:

*Telefon:-..... * mobil:-.....

*Geburtsjahr: Geburtstag:

*E-mail:@.....

Mir ist bewusst, dass ich bei bestehenden oder entstehenden Bedenken oder Problemen meinen Arzt konsultieren sollte. An den Trainingsstunden nehme ich nur teil, wenn ärztlicherseits keine Bedenken bestehen.

* Bestehen körperliche Einschränkungen bzgl. eines Bewegungs-Trainings? Gegebenenfalls welche?

Nein

Ja: _____

Bei Unsicherheit diesbezüglich

nehmen Sie bitte auf jeden Fall mit der Kursleiterin - vor der verbindlichen Anmeldung - Kontakt auf.

Ich willige ein, dass **Bildaufnahmen** meiner Person in der Gruppe im Rahmen dieser Veranstaltung zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung genutzt werden dürfen. *(Bei Nichteinwilligung bitte streichen)*

Ich nehme an den obigen Heigl-Trainings, Ltg. E. Neumann-Beuerle und gegebenenfalls deren Vertretungen, **auf eigene Verantwortung** teil. (Haftung des Veranstalters nur bei „grober Fahrlässigkeit“)

* Ort, Datum

*Unterschrift