

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl

Intensivkurs in den Radstädter-Tauern auf dem Feuersang 1050 m ü.NN Salzburger Land

1 Woche Leben mit der Natur!

Sa, 3. Oktober – Sa, 10. Oktober 2026

Elisabeth Neumann-Beuerle (Trainerin / Ausbilderin Methode Heigl / Violin-Pädagogin)



Die Methode Heigl

ist eine ganzheitlich wirkende Trainingsidee, die uns hilft in unserem bewegungsarmen Alltag 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“.** Für das weitere selbständige Training zu Hause erhalten die Teilnehmer einen Trainingsplan.

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.heigln.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

Trainiert wird auf der Wiese des **Hofes Egglbauer (1045 m ü.NN, in Alleinlage)** auf dem Höhenrücken Feuersang, oberhalb Flachau und Altenmarkt in den Radstädter Tauern im südl. Salzburger Land, Sonne von früh bis spät, inmitten einer traumhaften Landschaft am Ausläufer des 2100 m hohen Lackenkogels und mit Blick auf die Bergwelt rundum, auch auf die Dreitausender des Hohen Dachsteingebirges.

Seit 2001 ist der Feuersang mit meinen jährlich stattfindenden Herbstkursen zu einem österreichischen Heigl-Zentrum geworden.

Wechselnde Gelände, gewachsener Boden, Schritte ohne Gleichförmigkeit, die Anforderung des Bergehens: All dies ist Trainingsintensivierung, wie es nur das Gebirge bieten kann.

Kursbeginn: **Samstag, 3. 10. 2026, 14:00 Uhr** Kursende: **Samstag, 10. 10. 2026, 12:00 Uhr**

Tagesablauf: **Vormittag:** ausführliches Training am Hof; **Nachmittag** nach Lust und Laune und bei stabilem Wetter mögliche Angebote für gemeinsame Unternehmungen: Leichte bis mittlere, kleine Wanderungen zu ausgesuchten Zielen der Umgebung (teilw. mit Anfahrten) zur Steigerung der eigenen Kondition und Erleben der wunderbaren Bergwelt dieser Gegend.

Quartier: FeWo od. Zi. / Frühst. in versch. Höfen (Egglbauer, Demlbauer, Ederbauer, ...) - **alle auf dem Höhenrücken Feuersang** (ca. 1050 m ü.NN) fußläufig verbunden – sind ausreichend vorhanden. Die Vermieter heißen die Heigl-Gäste herzlich willkommen. Quartierorganisation: Linde Winter (Egglbauer): Am Feuersang 35, A 5542 Flachau, mobil.: 0043 - (0)6643934995, Tel: 0043 - (0)64572526, info@egglbauer.com , <http://www.egglbauer.com/de/sommer>

Anreise: Flachau ist bequem über die Tauernautobahn A10 zu erreichen, ca. 45 Autominuten südlich von Salzburg, bzw. mit der Bahn bis Radstadt (Kurswagen) oder Altenmarkt. Entsprechend der Anreise am „Vortag“ - oder früher - empfiehlt sich die Abreise am „Folgetag“- oder später - zum behutsamen Akklimatisieren bzw. zum allmählichen Ausklingen.

Sonstiges: Altenmarkt Erlebnis-Therme Amadé, Heimatmuseum besonderer Art, Sehenswürdigkeiten

Kursgebühr: Anmeldegebühr 40,- (Paare zus. 60,-) + Kursbeitrag 160,-

Anmeldung + Information: Elisabeth Neumann-Beuerle, Hauburgsteinweg 3, D 61476 Kronberg
Tel.: 06173 – 61707 , elisabethneumann@web.de bis **30. 6. 2026** erbeten - siehe Seite 3



Anmeldung

an: **Elisabeth Neumann-Beuerle** Tel.: **06173- 61707**
Hauburgsteinweg 3, D 61476 Kronberg oder per mail: **elisabethneumann@web.de**

Anmeldung mit unterem Abschnitt - aus organisatorischer Notwendigkeit aller Beteiligten - bitte möglichst bis **30. 06. 2026** erbeten. Wir behalten uns vor, die Durchführung des Kurses abzusagen, sofern nicht genügend Anmeldungen eingegangen sind.

Die Anmeldebestätigung mit allen weiteren Informationen erfolgt, sobald genügend schriftliche Anmeldungen eingegangen sind.

(möglichst erst nach Erhalt der Anmeldebestätigung die Quartierreservierung verbindlich buchen)

Nachdem Sie die Anmeldebestätigung erhalten haben, wird eine Anmeldegebühr von € 40,- (Paare zusammen € 60,-) erbeten. Erst damit ist Ihre schriftl. Anmeldung dann wirksam. Zahlung der Kursgebühr von € 160,- / Pers. bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

bitte alle * Punkte ausfüllen, für jede Person ein separates Anmeldungsblatt!

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

Anmeldung für den Intensivkurs Bewegungstraining Methode Heigl vom

Sa, 3. Okt. - Sa, 10. Okt. 2026 in den Radstädter Tauern, Ltg.: Elisabeth Neumann-Beuerle

*Vorname, Nachname:,

*Adresse:,

*Telefon: * mobil:

*Geburtsjahr: Geburtstag:

*E-mail:@.....

Ich bin interessiert an weiteren Informationen bezgl. der Kurse Methode Heigl per 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 Kontakt auf.
Je differenzierter die Mitteilungen sind, desto individueller kann das Training begleitet werden.*

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“)

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt nur schriftlich und - nach erhaltener Anmeldebestätigung - durch Anzahlung von 40,-€ (Paare zus. 60,-€).

Mir ist die Methode Heigl bekannt: ja / nein - Seit wann?..... Durch wen?

.....

Quartier *(falls schon anvisiert)* Adr.+ Tel.:

Anreise am: Abreise am: mit Bahn / Auto.

Bei nachmittäglichen Fahrten im Rahmen des Kurses könnte ich in meinem Auto weitere Personen der Gruppe mitnehmen.

* Ort, Datum

*Unterschrift
