

# BEWEGUNGSTRAINING METHODE HEIGL mit Elisabeth Neumann-Beuerle Intensiv-Kurs Nordsee-Insel Föhr 2027

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

**10 Tage Sonntag, 23. Mai – Dienstag, 1. Juni 2027**  
**optional 8 Tage Dienstag, 25. Mai – Dienstag, 1. Juni 2027**



## **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.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

Das milde Reizklima und das beliebte Ambiente des kleinen Ortes **Nieblum** bieten ein wunderschönes, ideales Terrain für das Bewegungstraining Methode Heigl und für einen Urlaub mitten im Nationalpark und Weltnaturerbe Wattenmeer mit seiner Weite, Ruhe, Sauerstoffqualität und der einzigartigen Vogelwelt. Es gibt ein reichhaltiges Angebot an Ferienwohnungen und auch einige Pensionen, es empfiehlt sich frühzeitig zu reservieren!

Seit 1998 trainiere ich mit meinen Kursen jährlich in Nieblum auf Föhr, wo auch der Namensgeber der Methode Heinz Heigl erfolgreich wirkte. Siehe auch homepage des Heigl-Vereins: [www.heigln.de](http://www.heigln.de)

Kursbeginn: **So, 23.5. 2027, 16.30 Uhr** Kursende: **Die, 1.6. 2027, ca. 11.30 Uhr**

Für die ersten 2 Tage sind 3 Trainings-Einheiten vorgesehen mit dem Schwerpunkt:  
Lösen – Lockern – Leichtigkeit, als Grundlage des dann folgenden Aufbaus.

**Optionaler Kursbeginn auch möglich: Die, 25.5. 2027, 10.00 Uhr**

Der Termin liegt diesmal in den Süddeutschen Ferien, daher ist eine frühzeitige Quartiersuche und Anmeldung ratsam.

Tagesablauf: **vormittags** ausführliches Training (1-1,5 Std) an wechselnden Plätzen in Nieblum (auch auf dem Sand-Watt) – fußläufig erreichbar;

**nachmittags** in flexibler Gestaltung (2-4 Std), wetterabhängig und nach Konstitution der Teilnehmer: Kleine Wanderungen, „Terrainlauf“ od. „Lauf- und Gehschule“, kürzere Trainingseinheiten als Vertiefung, in wechselndem Gelände und – sofern kleinere Anfahrten mit genügend Autoplätzen bzw. fitten Radlern machbar sind - auch zu erlesenen Plätzen der Insel.

Es ergeben sich voraussichtlich 4 gemeinsam aktive und 3 freie Nachmittage.

Quartier: Im Rahmen des Kurses sollten Sie nach Möglichkeit in Nieblum wohnen. Ich gebe gerne Tipps!  
Gastgeberverzeichnis: *Nordseebad Nieblum, Kurverwaltung, Dörpshus, 25938 Nieblum / Föhr;*  
Tel: 04681-3043, Fax: -3068; [nieblum@foehr.de](mailto:nieblum@foehr.de) (private Gastgeber oft vorteilhaft)

Anreise: Föhr ist mit der Bahn sehr gut zu erreichen! Oder mit Auto, jeweils bis Hafen Dagebüll Mole. 50 min. Auto-Fähre bis Wyk auf Föhr. Bus oder Taxi bis Nieblum.  
Entsprechend der Anreise am „Vortag“ - oder früher - zum behutsamen Akklimatisieren empfiehlt sich sehr auch die Abreise erst am „Folgetag“ - oder später – zum allmählichen Ausklingen.

Kursgebühr: bei Kursbeginn 23.5.: € 210,- + Anzahlung € 40,- (Paare zus.€ 60,-)  
bei Kursbeginn 25.5.: € 180,- + Anzahlung € 40,- (Paare zus.€ 60,-)

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

Anmeldung: aus Quartier-Organisationsgründen frühzeitig, möglichst bis **15.9.2026** erbeten!  
Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung und der entsprechenden Quartierbuchung mit mir (tel.) Kontakt auf.

Hinweis: Bei genügend Interesse wäre eine Verlängerung, 2.- 4. Juni, täglich 1 Trainingsstunde, denkbar: Vertiefen, Steigern, eine positive Routine entwickeln. (Wird aktuell vor Ort entschieden.)

Elisabeth Neumann-Beuerle, Trainerin / Ausbilderin Methode Heigl,  
Violinpädagogin



Anmeldungsbogen siehe unten, Seite 3

# 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 bitte **frühzeitig**, möglichst bis **15. 9. 2026** erbeten!  
Bitte zeitgleich mit der Quartierreservierung das Kursinteresse bzw. die Anmeldung auch an mich.  
**Die Anmeldebestätigung mit allen Informationen erfolgt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.** Bitte erst nach Erhalt der Anmeldebestätigung die **verbindliche Buchung** des Quartiers vornehmen.

Eine **Anzahlung** von € 40,- (Paare zusammen € 60,-) wird **nach** erfolgter Anmeldebestätigung erbeten.  
Die **Restzahlung** der Kursgebühr von € 210,- (10 T.) ,bzw. € 180,- (8 T.) / Pers. erbitte ich bis 7. 5. 2027.  
Bei Rücktritt vom Kurs wird nur die Anzahlung einbehalten.  
Wegen der evtl. Verpflichtung gegenüber dem Gastgeber empfiehlt sich u.U. eine Rücktrittsversicherung.

**bitte alle \* Punkte ausfüllen, für jede Person bitte ein eigenes Anmeldeblatt!**  
Die personenbezogenen Daten werden nur für die Durchführung des Kurses erhoben und nicht an Dritte weitergegeben.

**Anmeldung zum Intensiv-Kurs in Nieblum/Föhr,** \* So, 23.5. - Di, 1.6.27 bitte ankreuzen  
\* Di, 25.5. – Di, 1.6.27 bitte ankreuzen

\*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.  
Bitte auch um Mitteilung, sofern sich aktuell etwas geändert hat. Auch bereits „Bekanntes“ erwähnen.*

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)*

Mein Name und mobil-Nr. darf auf einer Teilnehmer-Liste für alle stehen. *(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 – erst **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