



# Bewegungstraining Methode Heigl e.V.

## www.heigln.de

Herzklopfen  
im Handgepäck  
und jede Menge Gedanken  
zwischen  
Wenn und Aber –  
und doch bleibt  
nichts anderes  
als den Sprung  
kopfüber,  
landunter,  
mit beiden Füßen voraus  
ins JETZT

Isabella Schnieder

**Lehrkräftetreffen vom 20. – 22.03.2026  
im Kulturzentrum Martinskirche  
mit angrenzendem Bürgerpark,  
Kirchstraße 29, 27318 Hoya**

Freitag ab 9.30 Uhr Erste-Hilfe-Kurs  
Freitag ab 17.00 Uhr Korrekturtraining  
Samstag ab 9.30 Uhr  
Sonntag ab 9.30 Uhr

Details entnehmt bitte der angehängten  
Tagesordnung

Liebe Lehrkräfte, Mitglieder und Gäste,

zu unserem Frühjahrstreffen inkl. Mitgliederversammlung laden wir Euch alle ganz herzlich ein. Wir freuen uns auf Euch, auf anregende Gespräche, auf die Entwicklung von Zukunftsplänen, auf Informationen aus Euren Gruppen und natürlich auf viel Bewegung.

Am Freitag ist das Kulturzentrum ab 9.00 Uhr geöffnet. Pünktlich um 9.30 Uhr beginnt Herr Riethmöller den Erste-Hilfe-Kurs für Sportvereine. Die Teilnahme ist auf 25 Personen begrenzt. Im Dezember-Rundbrief haben wir den Kurs angekündigt und sofort einige Anmeldungen erhalten. Einige Plätze sind noch zu vergeben. Bei Interesse meldet Euch bitte direkt bei Andrea Wartnig Tel. 04202 – 889734 bzw. E-Mail [awartnig@outlook.de](mailto:awartnig@outlook.de). Sie hat den Überblick über die Belegung. Für den Kurs erheben wir einen Obolus von EUR 20,00. Ein Teilnahme-Zertifikat wird am Ende ausgestellt.

Der offizielle Beginn des Treffens ist dann um 17.30 Uhr. Nach einem Aufwärmtraining teilen wir uns in Kleingruppen auf zum Korrekturtraining.

Das erste Heigl-Training am Samstagmorgen gehört traditionell den „neuen“ Lehrkräften. Sie stellen sich mit ihrer Stunde den Mitgliedern vor. Während des Wochenendes gibt es parallel zu der „großen Gruppe“ separate Heigl-Einheiten für die Auszubildenden.

Vorsitzende  
Heike Rötger  
Hellweg 3  
49326 Melle  
Tel. 05428 -1467  
[hroetger@osnanet.de](mailto:hroetger@osnanet.de)

Stellv. Vorsitzende  
Andrea Wartnig  
Am Westerfeld 41  
28832 Achim  
Tel. 04202 - 889734  
[awartnig@outlook.de](mailto:awartnig@outlook.de)

Schatzmeisterin  
Sabine Storm  
Lageweg 14  
29342 Wienhausen  
Tel. 05149-578  
[storm.sabine69@gmail.com](mailto:storm.sabine69@gmail.com)

Schriftführerin  
Edith Griese-Hüsemann  
Haarzhorn 1  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel. 05037 -3439  
[edgri@web.de](mailto:edgri@web.de)



## Bewegungstraining Methode Heigl e.V.

[www.heigln.de](http://www.heigln.de)

Den Samstag gestalten maßgeblich Elke Seehusen und Annette Schaar-Becker. Sie bringen uns das Thema Faszien nahe. Bewegung hält das faserige Bindegewebe geschmeidig, durchfeuchtet es und verhindert Verklebungen, die durch Bewegungsmangel entstehen können, was zu Steifheit und Schmerzen führt. Vor diesem Hintergrund führen die beiden uns in Theorie und Praxis durch die Heigl-Übungen.

Am Samstag-Nachmittag steht die jährliche Mitgliederversammlung an, für die eine separate Einladung beigelegt ist. Neben den satzungsgebundenen Punkten wie Geschäfts- und Kassenbericht und Ehrungen, steht die Wahl des Schatzmeisters an. Bei Interesse nehmt bitte Kontakt zu uns auf. Weiterhin wollen wir den Blick auf die Zukunft des Vereins richten.

Für den Sonntagvormittag haben wir uns etwas ganz Besonderes vorgenommen. Der Start ist wie üblich eine Heigl-Einheit im Bürgerpark. Im weiteren Verkauf befassen wir uns dann mit den Bodenübungen von Heinz Heigl. Sie wurden immer mal wieder angefragt und wir denken, jetzt ist der Zeitpunkt dafür.

Nach der Anstrengung ist „Entspannung – Wohlfühlen – Genießen“ angesagt. Doris Brüning und Barbara Burmeister nehmen uns mit in die Welt der Klänge, lassen ihre Klangschalen sprechen und kleiden uns ein in bei Klang-Bad. *Da der menschliche Körper zu einem großen Teil aus Wasser besteht, übertragen die Schwingungen der Klangschale diese Vibrationen wie Wellen durch Blut, Lymphe und Gewebe, was eine tiefe Entspannung mit sich bringt. Seid dabei!*

Für den Sonntag sind mitzubringen: Isomatte, Decke und ein kleines Kopfkissen.

Zur besseren Planung sendet bitte Eure Anmeldung bis zum 10.03.2025 an  
Andrea Wartnig, Tel. 04202 – 889734, E-Mail [awartning@outlook.de](mailto:awartning@outlook.de)  
Anschrift: Am Westerfeld 41, 28832 Achim



Habt eine gute Zeit, bleibt gesund und in Bewegung bis zum Treffen.

Mit herzlichen Grüßen

Heike, Andrea, Sabine und Edith

Melle, 25.01.2026

Vorsitzende  
Heike Rötger  
Hellweg 3  
49326 Melle  
Tel. 05428 -1467  
[hroetger@osnanet.de](mailto:hroetger@osnanet.de)

Stellv. Vorsitzende  
Andrea Wartnig  
Am Westerfeld 41  
28832 Achim  
Tel. 04202 - 889734  
[awartning@outlook.de](mailto:awartning@outlook.de)

Schatzmeisterin  
Sabine Storm  
Lageweg 14  
29342 Wienhausen  
Tel. 05149-578  
[storm.sabine69@gmail.com](mailto:storm.sabine69@gmail.com)

Schriftführerin  
Edith Griesse-Hüsemann  
Haarzhorn 1  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel. 05037 -3439  
[edgri@web.de](mailto:edgri@web.de)



# Bewegungstraining Methode Heigl e.V.

[www.heigln.de](http://www.heigln.de)

**Anmeldung:** (bitte leserlich ausfüllen und Zutreffendes ankreuzen)

Name	Vorname
PLZ	Ort
Tel. / Handy	E-Mail
Anmerkungen: z.B. Suche nach einer Mitfahrmöglichkeit vom Bahnhof (wann?)	
Wenn Interessierte aus euren Gruppen teilnehmen möchten, so ist dies möglich und gern gesehen. Sie melden sich bitte mit einer separaten Anmeldung an, auf der sie ihre Teilnahme als Gast angeben. Teilnahmegebühr für Nicht-Mitglieder EUR 10,00	

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Bei Interesse am Erste-Hilfe-Kurs für Sportvereine (20.03.2026 ab 9.30 Uhr) **bitte zeitnah Kontakt zu Andrea Wartnig aufnehmen.** Sie hat den Überblick, wie viele Plätze noch frei sind.

Ich komme am <u>Freitag</u> , ab 17:00 Uhr	20.03.2026	
Ich komme am <u>Samstag</u> zum Lehrkräftetreffen	21.03.2026	
Ich komme am Samstag zur Mitgliederversammlung	21.03.2026	
Ich komme am Sonntag zum Lehrkräftetreffen	22.03.2025	
Ich benötige eine Teilnahmebescheinigung		

**Tagungsorte:**

Fr-So: Kulturzentrum Martinskirche, Kirchstraße 29, 27318 Hoya und im angrenzenden Bürgerpark

Vorsitzende  
Heike Rötger  
Hellweg 3  
49326 Melle  
Tel. 05428 -1467  
[hroetger@osnanet.de](mailto:hroetger@osnanet.de)

Stellv. Vorsitzende  
Andrea Wartnig  
Am Westerfeld 41  
28832 Achim  
Tel. 04202 - 889734  
[awartnig@outlook.de](mailto:awartnig@outlook.de)

Schatzmeisterin  
Sabine Storm  
Lageweg 14  
29342 Wienhausen  
Tel. 05149-578  
[storm.sabine69@gmail.com](mailto:storm.sabine69@gmail.com)

Schriftführerin  
Edith Griese-Hüsemann  
Haarzhorn 1  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel. 05037 -3439  
[edgri@web.de](mailto:edgri@web.de)



# Bewegungstraining Methode Heigl e.V.

[www.heigln.de](http://www.heigln.de)

**Bitte denkt an Eure Namensschilder!!**

**Verpflegung während des Treffens:  
(Barzahlung ab Freitag /Samstag vor Ort – Bitte Bargeld)**

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

21.03.2026: Mittagessen im Kulturzentrum Martinskirche: Salat, Dressing, Baguette, Gemüseeintopf, Würstchen extra, Rote Grütze, Vanillesauce	16,50 €		
21.03.2026: Abendessen im Kulturzentrum: Schnittchen mit Wurst und Käse	12,00 €		
Eigene Verpflegung kann mitgebracht werden. Es besteht jedoch keine Möglichkeit etwas aufzuwärmen.			
<p>Getränke wie Kaffee, Tee, Mineralwasser, Softdrinks, Wein und Bier stehen wieder zur Verfügung. Abgabe gegen Selbstkosten - Vertrauenskasse</p> <p>Nichts geht über selbst gebackenen Kuchen. Wer einen beisteuern möchte, melde sich bitte bei Andrea Wartnig.</p>			
<p>Wer uns beim Küchendienst (Kochen von Kaffee, Geschirrspülen etc.) oder der Betreuung des Büchertisches helfen möchte, melde sich bitte ebenfalls bei Andrea Wartnig</p> <p>Vielen Dank schon jetzt für all die helfenden, unterstützenden, anpackenden Hände!!</p>			

**Anmeldung zur Tagung und Buchung der Verpflegung  
bitte bis zum 10.03.2025 an**

Andrea Wartnig, Tel. 04202 – 889734, E-Mail [awartnig@outlook.de](mailto:awartnig@outlook.de)  
Anschrift: Am Westerfeld 41, 28832 Achim

**Die Übernachtungen sind selbstständig zu organisieren.**

Vorsitzende  
Heike Rötger  
Hellweg 3  
49326 Melle  
Tel. 05428 -1467  
[hroetger@osnanet.de](mailto:hroetger@osnanet.de)

Stellv. Vorsitzende  
Andrea Wartnig  
Am Westerfeld 41  
28832 Achim  
Tel. 04202 - 889734  
[awartnig@outlook.de](mailto:awartnig@outlook.de)

Schatzmeisterin  
Sabine Storm  
Lageweg 14  
29342 Wienhausen  
Tel. 05149-578  
[storm.sabine69@gmail.com](mailto:storm.sabine69@gmail.com)

Schriftführerin  
Edith Griese-Hüsemann  
Haarzhorn 1  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel. 05037 -3439  
[edgri@web.de](mailto:edgri@web.de)