

## Das Heigl

hat seinen Namen von Heinz Heigl, der u.a. Sportlehrer und erfolgreicher Olympia-Trainer war. Seit 1963 wurde aus dem Sport die von Heinz Heigl entwickelte Konditionstherapie Methode Heigl – die Basis für das heutige Bewegungstraining Methode Heigl, die von ausgebildeten und geprüften Heigl-Lehrkräften deutschlandweit angeboten wird.

## Bewegung und Entspannung in der Natur

Das Bewegungstraining besteht aus Schwung-, Dehn-, Streck-, Kräftigungs-, Lauf- und Entspannungsübungen, wobei es mehr um Schwung und Lockerheit als um Kraft geht.

Von zentraler Bedeutung ist die Aufrichtung der Wirbelsäule und die allgemeine Verbesserung des seelischen, körperlichen und geistigen Befindens.

## Viele gute Gründe zum Heigl

Bewegung ist Gesundheitspflege!  
Mit Heigl wirken Sie Haltungsfehlern entgegen, bauen Verspannungen ab, erhalten oder verbessern Ihre Beweglichkeit, härten sich gegen Infektionskrankheiten ab und fühlen sich einfach rundherum wohl.  
Eine Sportart für Jung und Alt!

## Über mich ...

### Annette Schaar-Becker

Seppenser Mühlenweg 33  
21244 Buchholz i.d.N.  
Tel.: 04181 / 1377066

Mail: [schaar-becker@schaar-becker.de](mailto:schaar-becker@schaar-becker.de)  
Web: [www.schaar-becker.de](http://www.schaar-becker.de)

### Gesundheitsberaterin

- Sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkmassage nach Dieter Dorn
- Energetische Rückenmassage nach Rudolph Breuss
- Klassische Rückenmassage
- Integrale Ernährung und Körperbewusstheit
- Burnoutprävention und Resilienzstärkung

### Heigl-Lehrkraft

- Training in der Gruppe  
Termine und Orte  
siehe umseitig
- Einzeltraining oder Kleingruppen nach individueller Absprache



## *Heigl Sie mit und bleiben Sie fit*

Das Bewegungstraining Methode Heigl (kurz: Heigl) ist eine herrlich entspannte Art, sich an frischer Luft, auf natürlichem Boden, bei jedem Wetter, in Gemeinschaft zu bewegen.

***Heigl kann jeder,  
der etwas Gutes für sich  
tun möchte.***

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gern!

## Allgemeine Infos

Das Heigln findet bei nahezu jedem Wetter statt – nur Unwetter (Sturm, Gewitter) und Glatteis halten uns davon ab!

## Bekleidung

Lockere, sportliche und der Witterung angepasste Kleidung.

Sport-, Turn- oder Joggingschuhe sind ideal, es darf aber auch jeder andere bequeme und absatzlose Schuh sein.

## Teilnahmebedingungen

Bitte informieren Sie mich vor Kursbeginn über gesundheitliche Einschränkungen.

Die Übungen können individuell angepasst werden.

„Jeder wie er kann!“ – Heigln ist Bewegung im Wohlfühlbereich.

Trotzdem nimmt jeder auf eigene Gefahr am Trainingsprogramm teil und sollte ggf. vorher Rücksprache mit seinem Arzt halten.

## Beitrag

Nehmen Sie mein Kursangebot ohne den Zwang von monatlichen Festbeiträgen wahr :

Sie zahlen 5 EUR pro Person nur für die Trainingsstunden (je ca. 60 Min), an denen Sie teilnehmen.

# Trainingszeiten und Orte:

## Ort: **Buchholz-Seppensen**

auf der Wiese am „Sniers Hus“

Mittwochs 18:30-19:30 Uhr



## Ort: **Itzenbüttel**

Klecker Wald hinter dem Landgasthaus „Grüner Jäger“

Montags

April bis September

18:30-19:30 Uhr

Oktober bis März

15:30-16:30 Uhr

