

Das Heigln

hat seinen Namen von Heinz Heigl, der u.a. Sportlehrer und erfolgreicher Olympia-Trainer war. Er entwickelte die Basis für das Bewegungstraining Methode Heigl, das von ausgebildeten und geprüften Heigl-Lehrkräften deutschlandweit angeboten wird.



Über mich ...

Annette Schaar-Becker

Seppenser Mühlenweg 33, 21244 Buchholz i.d.N.

Tel.: 04181 / 1377066

schaar-becker@schaar-becker.de

www.schaar-becker.de

Bewegung und Entspannung in der Natur

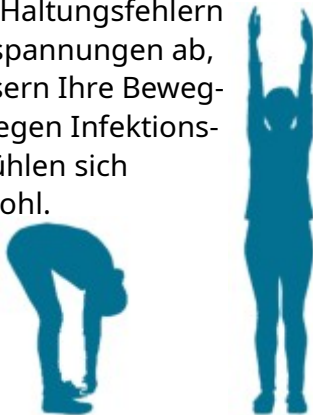
Das Bewegungstraining besteht aus Schwung-, Dehn-, Streck-, Kräftigungs-, Lauf- und Entspannungsübungen, wobei es mehr um Schwung und Lockerheit als um Kraft geht.

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

Viele gute Gründe zum Heigln

Bewegung ist Gesundheitspflege! Mit Heigln 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!



Gesundheitsberaterin

- Sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkmassage nach Dieter Dorn
- Energetische Rückenmassage nach Rudolph Breuss
- Klangmassage nach Peter Hess
- Integrale Ernährung und Körperbewusstheit
- Burnout- und Stressprävention (Zertifiziert durch Paracelsus-HP-Schule)



Heigl-Lehrkraft

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

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gern!



Heigln Sie mit und bleiben Sie fit

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

Heigln kann jeder, der etwas Gutes für sich tun möchte.

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 Joggingsschuhe 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 Landgast-Haus „Grüner Jäger“

Montags

April bis September 18:30-19:30 Uhr
Oktober bis März 15:30-16:30 Uhr

