

Aktuelle Angebote im Juni 2022

Weitere Informationen unter www.gesundheit.prinzeugenpark.de und www.prinzeugenpark.de
Rückfragen gerne an gesundheit@geqo.de oder 089- 45 23 55 99

für Erwachsene

Meditation und Innehalten im Café GeQo

seit April, Weiterführung ab 30.06., 5 Termine. Donnerstag, 20:30-21:30 Uhr, Café GeQo

Alle sind herzlich willkommen. Einfach vorbeikommen, keine Anmeldung, kostenlose Teilnahme.
Findet bis zu den Sommerferien statt.

>>> [Weitere Informationen](#)

Outdoor Fit – Kostengünstige flexible Angebote

seit April, jeden Montag, Mittwoch & Samstag, untersch. Uhrzeiten, Große Wiese im Tannhäuserpark

Seit Mitte April bietet Katharina mehrere Angebote an - allen gemein ist, dass sie draußen an der frischen Luft stattfinden, flexibel nutzbar und kostengünstig sind. Je nach Angebot ist eine Anmeldung erforderlich oder nicht. Ein Einstieg ist jederzeit flexibel möglich.

>>> [Weitere Informationen \(Funktionelles Training\)](#) >>> [Weitere Informationen \(Faszientraining\)](#)
>>> [Weitere Informationen \(Zirkeltraining\)](#) >>> [Weitere Informationen \(Mobilisieren und Dehnen\)](#)

Fit im Park – Fitness Power

seit Mai, jeden Donnerstag (auch Ferien), 18-19 Uhr, Große Wiese im Tannhäuserpark

"Fit im Park" ist ein vielfältiges Angebot des FreizeitSport München. Der Kurs Fitness Power ist ein Ganzkörpertraining - für alle Körperpartien ist etwas dabei und ihr kommt richtig in Schwing! **Das Beste:** Das Angebot ist komplett kostenfrei, draußen an der frischen Luft und findet jede Woche statt (außer bei Regen)! Ein Einstieg ist jederzeit flexibel möglich. >>> [Weitere Informationen](#)

Wandergruppe des AK „Älter werden im Quartier“

1 Mal im Monat, Mittwoch, 15.06., 9:25 Uhr, Treffpunkt: Café GeQo, Maria-Nindl-Platz 6

Die Schluchtwanderung zum Starnberger See ist ca. 6 km lang mit 90 hm (Dauer ca. 1,5-2 Stunden). Mit der S-Bahn geht es nach Possenhofen. Vom Bahnhof aus geht es auf einem Waldlehrpfad durch die Wolfs- oder Starzenbachschlucht zum Starnberger See.

>>> [Weitere Informationen](#)

Vinyasa Yoga

Kurse ab Ende Juni, Kurse mit je 5 Terminen, Gemeinschaftsraum Kiefer

Nach den Pfingstferien startet Eva wieder drei Yogakurse bis zu den Sommerferien. In zwei Abendkursen (Dienstag) und einem Vormittagskurs (Freitag) könnt ihr Vinyasa Yoga im Quartier kennenlernen. >>> [Weitere Informationen](#)

Afghanischer Koch- und Kulturabend

regelmäßig geplant, Freitag, 01.07., 18-21 Uhr, 15 € Unkostenbeitrag, Gemeinschaftsraum Tanne

Seid Teil unseres ersten Koch- und Kulturabends im Prinz Eugen Park. Frau Takal stammt ursprünglich aus Afghanistan und lebt im Prinz Eugen Park. Sie hat bereits mehrere Kulturabende in verschiedenen Organisationen in Deutschland durchgeführt. Gerne unterstützen wir euch auch dabei weitere Abende zu organisieren – welches Land möchtet ihr euren Nachbar*innen näher bringen?

Nehmt gerne Kontakt mit uns auf!

>>> [Weitere Informationen](#)

Aktuelle Angebote im Juni 2022

Weitere Informationen unter www.gesundheit.prinzeugenpark.de und www.prinzeugenpark.de
Rückfragen gerne an gesundheit@geqo.de oder 089- 45 23 55 99

Nordic Walking

Mittwochs, 18-19 Uhr, Treffpunkt Ecke Stradellastraße/Rienziplatz

Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung steht neben dem Erlernen der Technik oder der Auffrischung dieser im Vordergrund. Wer anfangs zum Reinschnuppern Leihstöcke benötigt, muss dies bitte rechtzeitig per Mail anmelden. Wer Lust hat, bewegt in den Sommer zu starten: Auf gehts!

>>> [Weitere Informationen](#)

Lauftreff

Mittwochs, 19 Uhr und sonntags, 8:30 Uhr, Treffpunkt Pavillon WagnisPARK, Ruth-Drexel-Str. 140

Wir wollen fit bleiben – aber auch die für viele noch neue Umgebung erkunden, nette Nachbar*innen aus dem Quartier kennenlernen und uns gegenseitig motivieren. Wenn auch du keine Lust auf einsame Laufrunden hast, bist du bei uns genau richtig.

>>> [Weitere Informationen](#)

Ihr findet unsere Angebote auch auf Facebook, Instagram und in unserem Newsletter!



für Kids

Dance mit Dennis – Für Kids & Teens

ab Montag, 20.06., 6 Termine, 16:30-17:30 Uhr, evtl. zusätzlich 17:30-18:30 Uhr,
Gemeinschaftsraum Ahorn

Dennis ist staatlich geprüfter Gymnastiklehrer mit Schwerpunkt Tanz. Er hat bereits mehrere Schnupperkurse im Prinz Eugen Park angeboten. Unterstützt vom Projekt „Gesundheit mit PEP“ der GeQo eG gibt es im Juni wieder ein Angebot. Für euch gibt's eine bunte Mischung aus Hip-Hop, Jazz und rhythmischer Bewegung. Egal ob Freestyle, Streetstyle oder Choreografie – am Ende habt ihr eine gute Zeit zusammen und startet mit Spaß ins Wochenende! Der Kurs ist prinzipiell offen für alle interessierten Kids (ab 6 Jahren) - Dennis wird dann eine altersgerechte Aufteilung vornehmen und bei Bedarf einen zweiten Kurs direkt im Anschluss anbieten. Nehmt einfach Kontakt auf!

>>> [Weitere Informationen](#)

Fit im Park – Family Fit

Mai bis September, jeden Donnerstag (auch Ferien), 17-17:45 Uhr, Große Wiese im Tannhäuserpark

"Fit im Park" ist ein vielfältiges Angebot des FreizeitSport München. Beim Kurs Family Fit können Eltern und Kinder hier gemeinsam trainieren und Spaß haben. **Das Beste:** Die Angebote sind komplett kostenfrei, draußen an der frischen Luft und finden jede Woche statt (außer bei Regen)! Ein Einstieg ist jederzeit flexibel möglich.

>>> [Weitere Informationen](#)