

Aktuelle Angebote im August & September 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

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, 31.08., 8:25Uhr, Treffpunkt: Café GeQo, Maria-Nindl-Platz 6

Mit der BOB fahren wir nach Bayrischzell und wandern dort den beliebten Erlebnisweg entlang. Am Bergcafé Siglhof machen wir Rast, und wandern anschließend die vorgegebene Runde weiter zum Kurpark in Bayrischzell.

[>>> Weitere Informationen](#)

Hula Hoop Dance für Anfänger*innen

Kurse ab 26.08., je 5 Termine (2-wöchentlich), 18-19 Uhr, Gemeinschaftsraum Kiefer

Mit Corinna könnt ihr den Hulla Hoop Dance kennenlernen - es gibt einen Kurs für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren, sowie einen Kurs für Erwachsene. Die Besonderheit: Der Kurs mit 5 Einheiten findet nur alle 2 Wochen statt - so bleibt man flexibel und bleibt dennoch am Ball bzw. Reifen! Die Termine passen nicht? Kein Problem – einfach Kontakt mit Corinna aufnehmen und bei einem anderen Kurs mit dabei sein!

[>>> Weitere Informationen](#)

Yoga – Ina Bendixen

Kurse ab 03.09./12.09./13.09./15.09, Gemeinschaftsräume im Quartier/online

Es gibt Kurse am Abend oder am Vormittag, sowie am Wochenende. Dabei werden die Gruppen in verschiedene Level aufgeteilt. Neben Schwangerschafts-Yoga, gibt es auch Yoga zur Rückbildung, sowie Yoga und Pilates (mit Baby).

[>>> Weitere Informationen](#)

Bauchtanz für alle – mit und ohne Vorkenntnisse

Kurs ab 14.09., 20-21:15 Uhr, 10 Termine, Gemeinschaftsraum Kiefer

Der Orientalische Tanz lehrt uns, unseren Körper so anzunehmen, wie er ist. Wir lernen, uns zu zeigen – uns selbst, den anderen Frauen in der Gruppe und wenn gewünscht, einem kleinen Publikum bei einer Vorführung. "Ganz nebenbei" trainieren wir die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur sowie den Beckenboden.

[>>> Weitere Informationen](#)

Hatha Yoga (BAKAYOGA) – Kostenfreier Schnupperkurs und weitere Kurse

Sommerspecial 02./09.08., Kurse ab 15.09., je 12 Termine, Gemeinschaftsräume im Quartier

Schnuppern könnt ihr bei mehreren Stunden Anfang August (in hybrider Form). Wer Hatha Yoga kennenlernen möchte, kann im September einen kostenfreien Schnupperkurs besuchen. Für alle anderen (und auch besonders für die Altersgruppe 55plus) gibt es verschiedene Kursangebote (teilweise in hybrider Form) im Quartier oder bei der VHS Nord.

[>>> Weitere Informationen](#)

Workshop - Yoga üben und Gemeinschaft erleben

03.09., 9-11 Uhr, Gemeinschaftsraum Kiefer

Der Workshop „Erfahrungsraum Yoga und Gemeinschaft“ ermöglicht dir eine intensive Körpererfahrung durch Yoga nach den 5 Elementen in Verbindung mit einem spannenden, gemeinschaftsbildenden Workshop. Wir entdecken, erforschen, entwickeln und erleben die Verbindung zu uns selbst und zu anderen.

[>>> Weitere Informationen](#)

Klassische Homöopathie für Kinder und Erwachsene – Kostenfreier Vortrag

Montag, 19.09. 19-21 Uhr und 26.09. 10-12 Uhr, Café GeQo

Wie funktioniert klassische Homöopathie wirklich und worauf kommt es an? Frau Tönsfeldt (MFA, Heilpraktikerin, Homöopathin) ermöglicht einen Einblick und es gibt viel Raum für Fragen.

[>>> Weitere Informationen](#) (Abendtermin)

[>>> Weitere Informationen](#) (Vormittagstermin)

Javina Yoga – Eva Fuchs

Kurse ab 20.09/22.09./23.09., je 9 Termine, Gemeinschaftsraum Kiefer

Es gibt Kurse am Abend oder am Vormittag, für Anfänger und Fortgeschrittene. Vinyasa Yoga ist eine Kombination aus körperlicher Herausforderung und innerer Ausgeglichenheit. Der Spaß an der Bewegung kommt dabei nie zu kurz. Dynamik, Atem, Kraft, Flow, Konzentration, Dehnung, Ruhe und Entspannung sind Grundelemente von Evas Yogastunden.

[>>> Weitere Informationen](#)

Weitere Angebote sind in Planung, z.B.

- Autogenes Training
- QiGong (Schnupper- und Fortgeschrittenenkurs)
- Outdoor-Cross-Training des FreizeitSport München als Fortsetzung von Fit im Park

Aktuelle Angebote im August & September 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 Kids &
Teens

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](#)

Ballett und kreativer Kindertanz (3-12 Jahre)

Fortlaufendes Angebot, Re-Start ab 15./16.09.,

Einstieg jederzeit möglich, Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz

Donnerstag- und Freitagnachmittag Kurse in Kreativem Kindertanz für die Kleineren (2-4 Jahre) und Kurse in Ballett/Modern Dance für Kinder ab 5 bis 12 Jahren statt. Die Freude der Kinder an der Bewegung steht im Vordergrund.

>>> [Weitere Informationen](#)

Hula Hoop Dance für Anfänger*innen

Kurse ab 26.08., je 5 Termine (2-wöchentlich), 18-19 Uhr, Gemeinschaftsraum Kiefer

Mit Corinna könnt ihr den Hula Hoop Dance kennenlernen - es gibt einen Kurs für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren, sowie einen Kurs für Erwachsene. Die Besonderheit: Der Kurs mit 5 Einheiten findet nur alle 2 Wochen statt - so bleibt man flexibel und bleibt dennoch am Ball bzw. Reifen! Die Termine passen nicht? Kein Problem – einfach Kontakt mit Corinna aufnehmen und bei einem anderen Kurs mit dabei sein!

>>> [Weitere Informationen](#)

Weitere Angebote sind in Planung, z.B.

- Kinderturnen (Vor- und Grundschule)
- „Mental starke Kids“ im Oktober