

# Angebote im Dezember 2024

Weitere Informationen unter [www.gesundheit.prinzeugenpark.de](http://www.gesundheit.prinzeugenpark.de) und [www.prinzeugenpark.de](http://www.prinzeugenpark.de)  
Rückfragen gerne an [gesundheit@gego.de](mailto:gesundheit@gego.de) oder 089- 45 23 55 99

für  
Erwachsene

**Shivamuckis – Yoga mit Schmackes** (offenes Angebot – auf Spendenbasis)  
ab 09.10. mittwochs (ohne Ferien), 18:45 – 20:00 Uhr, Raum Kiefer Ruth-Drexel-Str. 3

Der Yoga- und Sportlehrer Bastian Bartel bietet euch wieder seine lebendige Mischung aus dynamischem Yoga, Atmung und Entspannung. Das Programm richtet sich an sportlich aktive Menschen, es werden u.a. fortgeschrittene Asanas wie Kopf- und Handstand geübt. Die Stunden werden durch Tiefenentspannung abgerundet. Der Einstieg zum Saisonstart ist besonders sinnvoll, da am Anfang die Grundtechniken wiederholt werden.

[>>> weitere Informationen](#)

**Frauentanz** (ohne Anmeldung – auf Spendenbasis)  
September – Dezember 2024 (ohne Ferien), mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, Raum Ahorn Jörg-Hube-Straße 22

Beim Tanzen können wir so viel fühlen: Vor allem pure Freude, manchmal Verbundenheit mit Anderen oder auch Nostalgie ... Es kann viele Dinge geben, die sich in uns verändern, wenn wir uns im Rhythmus bewegen. Es ist bekannt und auch erwiesen, dass Tanzen viele Vorteile für die körperliche Gesundheit, aber gerade auch für unser geistiges Wohlbefinden hat. In diesem Angebot geht es besonders um Leichtigkeit und Lebensfreude beim gemeinsamen Tanzen mit anderen Frauen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich, Tanzerfahrung ist nicht notwendig. Um leichter reinzukommen, könnt ihr jeweils schon um 19 Uhr kommen. Hier gibt's einen schnellen Einstieg in die jeweiligen Tanzschritte der Tanzstunde.

[>>> weitere Informationen](#)

**Frauengymnastik & Yoga** (kostenfrei)  
mittwochs (ohne Ferien), 11:45 – 12:30 Uhr, Raum Kiefer Ruth-Drexel-Str. 3

Für alle interessierten Frauen gibt es jetzt eine Möglichkeit gemeinsam in Bewegung zu kommen. Nana richtet die Stunde nach den Bedürfnissen der Frauen aus. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einer ausführlichen Dehnung und Entspannung. Bitte in bequemer Kleidung kommen und Antirutschsocken mitbringen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

[>>> weitere Informationen](#)

**Faszien- und Rückentraining** (auf Spendenbasis)  
mittwochs, 17:45 – 18:45 Uhr, Raum Linde Ruth-Drexel-Str. 98

Bei diesem Rückenkurs wird die Aufspannung der Wirbelsäule und die aufrechte Haltung trainiert. Das effektive Tiefen-Muskulatur-Training wird um Faszien-Übungen ergänzt. Faszien durchziehen unseren Körper von Kopf bis Fuß und stabilisieren ihn. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu kräftigen, zu dehnen und zu lösen, sind eine Wohltat für den Körper und optimieren die Trainingsmöglichkeiten, kombiniert mit der Rückenstärkung.

[>>> weitere Informationen](#)

### **Nordic Walking (kostenfrei)**

*mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, Treffpunkt: Ecke Stradellastr./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. Die Gruppe organisiert sich in einer WhatsApp-Gruppe, zu der wir euch bei Interesse gerne hinzufügen.

[>>> weitere Informationen](#)

### **Lauftreff (kostenfrei)**

*sonntags, 8:30-9:30 Uhr, Treffpunkt: Ruth-Drexel-Str. 140*

„Wer sich nicht bewegt, kann auch nicht ankommen“ hat mal ein kluger Kopf festgestellt. Und dazu passend geht es beim Lauftreff Prinz Eugen Park um mehr als nur reine Körperertüchtigung.

Klar: 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. Alle aktuellen Infos gibt es in einer Signalgruppe.

[>>> weitere Informationen](#)

### **Yoga, Meditation und Atmung (kostenfrei)**

*mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr, Raum Ahorn Jörg-Hube-Str. 22*

Aurelias Idee ist eine Selbsthilfegruppe der etwas anderen Art. Sie will nicht in Massen reden, sondern in Maßen. Stattdessen taucht ihr in den Körper ein, kommt zur Ruhe und geht achtsam in kräftigende Körperübungen. Sie regt zu verschiedenen Übungen an und freut sich über gegenseitige Inspiration. Letztlich geht es darum, seine Autonomie zurückzuerlangen und zu lernen bzw. zu erkennen, was jede in diesem Moment gerade wirklich braucht. Aurelia ist keine Yogalehrerin, praktiziert jedoch seit vielen Jahren vor allem Yin- und Yang-Yoga, verschiedene Atemtechniken und Meditation.

[>>> weitere Informationen](#)

### **Die Fünf Esslinger – Ein Ganzkörpertraining für Ältere (kostenfrei – ohne Anmeldung)**

*montags, 8:30-9:30 Uhr, grüne Mitte hinter dem Wasserspielplatz*

In Kooperation mit unserer Senioren-Beirätin Elisabeth Robles startet das Team vom Familientreff langsam auch mit unseren Angeboten für die ältere Generation als Vorläufer zum 13. Bürger- und Kulturtreff. Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes an der frischen Luft und machen Sie mit bei den speziellen Übungen zur Stärkung der gesamten Körpermuskulatur. Das Angebot ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht nötig. Lediglich bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk sind notwendig.

[>>> weitere Informationen](#)

### Senioren-Fitness der Mitterfelder

dienstags von 10:00 – 11:00 Uhr & mittwochs von 10:00 – 11:00 Uhr, 5 € pro Termin, Wohncafé der Mitterfelder, Cosimastr. 100

Auch im Alter können Sie noch viele Sportarten machen.

In Zusammenarbeit mit der Personaltrainerin und Ernährungsberaterin Katharina Wieser bieten wir gelenkschonende Sportarten an, die auf sanfte Weise die Ausdauer trainieren – wie zum Beispiel Fitnesstraining speziell für Senioren. So verbessern Sie mit spezieller Gymnastik, Koordinations- sowie Reha-Übungen Ihre Fitness.

Konsultieren Sie vorab einen Arzt, um festzulegen, welche Übungen von Ihnen ausgeführt werden können und auf welche Sie lieber verzichten sollten.

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich entweder telefonisch unter 0152/321 661 57 oder per E-Mail an [wiv-bogenhausen@die-mitterfelder.de](mailto:wiv-bogenhausen@die-mitterfelder.de).

[>>>Terminkalender der Mitterfelder](#)

### Nordic Walking mit Baby und in der Schwangerschaft

mittwochs, 10:00 Uhr, Treffpunkt: St. Emmeram

Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Babys im tragefähigen Alter wunderbar geeignet, um mit den Kindern in einer geeigneten Tragehilfe oder im Tuch gemeinsam Bewegung in der Natur zu genießen. Auch für alle werdenden Mamas, die gerne in Gesellschaft sanften Sport treiben möchten und sich dabei gleichzeitig auf die kommende Zeit mit Baby vorbereiten wollen, bietet dieser Kurs eine perfekte Gelegenheit, beides zu verbinden.

[>>> weitere Informationen](#)

### “Entzücken für den Rücken” – Feldenkrais (laufender Kurs)

montags (ohne Feiertage), 18:00 – 19:00 Uhr, Raum Linde Ruth-Drexel-Str. 98

In einer FELDENKRAIS-Stunde werden auf leichte und spielerische Weise (meistens im Liegen) einfache Bewegungsabläufe variiert. Weitere Informationen im Text oben.

Der Kurs ist ein laufender Kurs, bei dem eine Teilnahme mit 5er oder 10er Karten möglich ist.

[>>> weitere Informationen](#)

### Sweat & Flow – Workout & Slow Yoga (einzelne Veranstaltung)

Sonntag, 15.12.24, 18:00 – 19:30 Uhr (18:00 – 18:45 Uhr Workout, 18:45 – 19:30 Uhr Slow Yoga), 12 €/Einheit, 20 € beide Einheiten, Raum Kiefer Ruth-Drexel-Str. 3

Power dich beim Ganzkörper-Workout aus und komm dann mit einer sanften Yoga-Einheit zur Ruhe. Die perfekte Kombination zwischen Kraft und Beweglichkeit. Die Stunden sind auch einzeln buchbar.

[>>> weitere Informationen](#)

### Gemeinschaftsräume im Prinz Eugen Park

Kiefer (Ruth-Drexel-Str. 3), Birke (Ruth-Drexel-Str. 46), Linde (Ruth-Drexel-Str. 98)

Kreativatelier (Ruth-Drexel-Str. 113), Progeno Park e.V. (Ruth-Drexel-Str. 154), Tanne (Ruth-Drexel-Str. 211)

Ahorn (Jörg-Hube-Str. 22), Kleiner Prinz (Jörg-Hube-Str. 105)

# Angebote im Dezember 2024

Weitere Informationen unter [www.gesundheit.prinzeugenpark.de](http://www.gesundheit.prinzeugenpark.de) und [www.prinzeugenpark.de](http://www.prinzeugenpark.de)  
Rückfragen gerne an [gesundheits@gego.de](mailto:gesundheits@gego.de) oder 089- 45 23 55 99

für Kinder und Jugendliche

## Nightball für Jugendliche und junge Erwachsene (14 – 24 Jahre, kostenfrei)

freitags (ohne Schulferien), 21:30 - 23:30 Uhr, Dreifachhalle der Grundschule Ruth-Drexel-Str. 27

In der Dreifachhalle wird freitagabends zusammen Hallenfußball, Basketball und Volleyball mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen gespielt. Das Angebot ist offen und kostenfrei und v.a. für Jugendliche und junge Erwachsene aus dem Stadtbezirk 13 Bogenhausen.

[>>> weitere Informationen](#)

## FAM Parkour Kids outdoor / Parkour 10+ outdoor

dienstags & freitags (ohne Ferien/Feiertage), 16:00-17:00 & 17:00-18:00 Uhr, Parkour-Anlage in der Jörg-Hube-Str.

Der Verein FAM München e.V. (Free Arts of Movement) bietet seit April 2024 ein wöchentliches Parkour Training für Kinder im Prinz Eugen Park an. Weitere Infos und Onlineanmeldung über die FAM Webseite.

[>>> weitere Informationen](#)

## Kostenfreie Probestunde: Karate-Anfängerkurse für Kinder

donnerstags (ohne Ferien), Anfänger Bonsai (4-6 Jahre): 15:00 - 15:45 Uhr,  
Anfänger Kids ab 7 Jahre: 16:30 - 17:15 Uhr, Raum Kiefer Ruth-Drexel-Straße 3

In Karate lernt ihr in erster Linie Selbstverteidigung und erste Techniken zum Selbstschutz. Auf spielerische Art werden die Techniken vertieft und regelmäßig wiederholt. Im Training werden auch Koordination und Beweglichkeit gefordert und gefördert. Gegenseitiger Respekt wird im Karate groß geschrieben, den wir den Kindern ebenfalls vermitteln.

Für ein kostenloses Probetraining kann man sich [hier](#) anmelden. Zum Probetraining reichen bequeme Sportklamotten und etwas zu trinken. Trainiert wird barfuß, also sind keine Sportschuhe notwendig. Informationen über die Kosten der Mitgliedschaft erhältst du beim Probetraining oder auf Anfrage direkt bei der Teisho Karate Akademie.

[>>> weitere Informationen](#)

## Kostenfreie Probestunde: Capoeira für MINIS & KIDS

dienstags (ohne Ferien), 15:00 – 15:45 Uhr (3 – 5 Jahre), 16:00 – 16:50 Uhr und 17:00 – 17:50 (6 – 10 Jahre),  
Raum Kiefer Ruth-Drexel-Str. 3

Capoeira - das heißt Beweglichkeit, Selbstvertrauen, Musik, Kondition, Teamwork und Freude am Bewegen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ALLE sind willkommen!

Die kostenfreie Probestunde ist jederzeit online buchbar: [zur Webseite des Anbieters](#)

Weitere Infos zur Mitgliedschaft: [Kalendereintrag PEP](#)

Bei weiteren Fragen, gerne an den Anbieter wenden: [alfredocastro@gmx.de](mailto:alfredocastro@gmx.de)

**Verschiedene Tanzangebote für unterschiedliche Altersgruppen**  
*dienstags, mittwochs und freitags (ohne Ferien), unterschiedliche Uhrzeiten*

Die Tanzschule My Dance Planet bietet unterschiedliche Tanzkurse, von kreativem Kindertanz, Kinderballett bis hin zu Modern Dance für Kinder an. Bei den Angeboten ist selbst für kleinere Kinder etwas dabei. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Kurse My Dance Planet im Prinz Eugen Park: [Kurse am Dienstag](#), [Kurse am Mittwoch](#), [Kurse am Freitag](#)

Anmeldung und Rückfragen: [info@mydanceplanet.de](mailto:info@mydanceplanet.de)

**Neue Kinderschwimmkurse**

Der TSV Turnerbund bietet wieder neue Schwimmkurse für Kinder an. Egal ob für Kinder, die ihre ersten Schwimmerlebnisse sammeln, ihre ersten Schwimmerfolge festigen oder ihre Schwimmfertigkeiten um wettkampfkongforme Bewegungen erweitern möchten – für alle ist etwas dabei. Übrigens: Auch für Erwachsene sind Angebote dabei.

[>>> weitere Informationen](#)

**Gemeinschaftsräume im Prinz Eugen Park**

Kiefer (Ruth-Drexel-Str. 3), Birke (Ruth-Drexel-Str. 46), Linde (Ruth-Drexel-Str. 98)  
Kreativatelier (Ruth-Drexel-Str. 113), Progeno Park e.V. (Ruth-Drexel-Str. 154), Tanne (Ruth-Drexel-Str. 211)  
Ahorn (Jörg-Hube-Str. 22), Kleiner Prinz (Jörg-Hube-Str. 105)