

Angebote im Februar 2024

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

Yogakurse mit Ina Bendixen

Yoga zur Rückbildung / Lunch Yoga in der Mittagspause / Yoga für Schwangere
verschiedene Tage und Uhrzeiten, verschiedene Orte

Im Februar starten wieder neue Kurse bei Ina. Teilweise können die Kurskosten durch die Krankenkasse erstattet werden. Alle Informationen gibt es auf Inas Webseite.

[>>> Weitere Informationen](#)

Mit SlimFood die tunesische Kultur und Küche entdecken

Sonntag, 25.02., 10-13 Uhr, Gemeinschaftsraum Tanne

Slim, ein engagierter Nachbar aus dem Quartier, kocht mit großer Leidenschaft. Besonders gerne kocht er Gerichte aus seiner Heimat Tunesien und da kochen und essen in Gemeinschaft noch mehr Spaß macht, möchte er das gerne gemeinsam mit Nachbar*innen aus dem und rund um den Prinz Eugen Park tun. Es gibt nur 10 Plätze für Interessierte - Anmeldung erforderlich.

[>>> Weitere Informationen](#)

Hula Hoop Dance Erwachsene (Anfänger)

Kurs mit 3 Einheiten, ab Montag 26.02. 19:30-20:30 Uhr, Gemeinschaftsraum Linde

Hoop Dance ist weit mehr als das bekannte „Bauchhulern“. Hoop Dance ist der tänzerische und spielerische Wechsel des Reifens vom Körper zu den Händen und zurück. Eingebaute Würfe & Drehungen bereiten zusätzliche Freude. Hoop Dance ist für alle Altersgruppen geeignet, es weckt den Spieltrieb, macht Freude und ganz nebenher werden Körper & Geist trainiert.

[>>> Weitere Informationen](#)

Outdoor Cross-Training

immer dienstags, 18:15-19:15 Uhr, Treffpunkt: Café GeQo

Das Outdoor Cross-Training besteht aus einem Wechsel von Laufeinheiten unterschiedlicher Intensität und funktionellen Kräftigungsübungen. So werden Ausdauer, Kraftausdauer, Tiefenmuskulatur/Stabilität und Koordination gleichermaßen trainiert. In einer motivierenden Gruppe und unter professioneller Anleitung, läufst du eine abwechslungsreiche Runde durch die Parkanlagen rund um das Quartier.

[>>> Weitere Informationen](#)



Gesundheit mit PEP



GeQo
Genossenschaft für
Quartiersorganisation eG

Kostenfrei - ohne Anmeldung: Frauentanz

Januar bis März 2024, ohne Schulferien, donnerstags, 17:30-18:30 Uhr, Gemeinschaftsraum Linde

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.

[>>> Weitere Informationen](#)

Kostenfrei - ohne Anmeldung: Mütteranz

Januar bis März 2024, ohne Schulferien, freitags, 09:30-10:30 Uhr, Gemeinschaftsraum Linde

Elayne ist selbst Mutter von zwei Kindern und möchte mit diesem Angebot allen Müttern etwas Gutes tun. Kommt einfach vorbei und macht mit! Mit diesem Kurs kann man Folgendes erreichen: 1. Freude an Bewegung empfinden 2. Wieder fit(ter) werden 3. Die Stimmung verbessern 4. Ein gutes Gefühl in der Gruppe haben 5. Mit sich selbst verbinden

[>>> Weitere Informationen](#)

Shiva Muckis – auf Spendenbasis

fortlaufender Kurs, Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr, ohne Schulferien, Gemeinschaftsraum Kiefer

Das Programm richtet sich an körperlich belastbare, sportlich orientierte Yogis und solche, die es werden wollen. Shiva Muckis hilft euch dabei, eine tägliche Yoga-Routine aufzubauen und ist eine optimale Ergänzung zu anderen Sportarten, wie zum Beispiel Laufen oder Radfahren. Männer werden besonders aufgefordert mitzumachen.

[>>> Weitere Informationen](#)

Lauftreff - kostenfrei

jeden Sonntag, 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](#)





Gesundheit mit PEP



Nordic Walking - kostenfrei

immer mittwochs, 18-19 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](#)

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 Februar 2024

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

für Kinder

Selbstbehauptungskurs "Mental starke Kids" (5,5-11 Jahre)

Samstag/Sonntag 03. und 04.02., 10-11:45 Uhr, Gemeinschaftsraum Ahorn

Kids lernen mental stark zu sein, Mobbing vorzubeugen und weniger üblen Stress im Leben zu haben. Die Kids lernen gewaltfrei gemeinsam mit anderen unter anderem: Provokationen gelassen zu begegnen, sich zu behaupten, wenn sie festgehalten werden oder etwas weg genommen wird, richtig Hilfe zu holen und sich auf die guten Dinge im Leben zu fokussieren.

>>> [Weitere Informationen](#)

Aufbaukurs - Selbstbehauptungskurs "Mental starke Kids" (5,5-11 Jahre)

Samstag/Sonntag 03. und 04.02., 12-13 Uhr, Gemeinschaftsraum Ahorn

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs "Mental starke Kids". Wir wdh. und bauen in diesem Kurs aus mental stark zu sein und **weniger üblen Stress** im Leben zu haben. Themen sind weiterhin ruhig & entspannt zu bleiben in Konfliktsituationen wie bspw. bei Provokationen, sich selbst mental stärken zu können, eigene Grenzen noch besser zu erkennen.

>>> [Weitere Informationen](#)

Mini Disco - Fortführung des Fit im Park Angebots im Herbst und Winter - auf Spendenbasis

donnerstags, 17-17:45 Uhr, bis April 2024 (ohne Schulferien), Lohengrinstr. 11

Wir verlagern die Outdoortanzfläche nach drinnen. Auch im Herbst und Winter soll weiter zu altbekanntem und neuen Minidisco-Hits getanzt, geklatscht und gesungen werden. Anhand von einfachen Schrittkombinationen und kleinen Choreografien auf die Musik, werden Koordination und Rhythmusgefühl spielerisch verbessert. Hier kommen Groß und Klein ganz auf ihre Kosten und können zusammen Spaß haben. Das Angebot ist ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen.

>>> [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)