

Angebote im Juli 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

Kostenfrei & ohne Anmeldung

Tanzende Herzen - Ein offener Workshop mit Marco di Ninno

Montag, 01.07., 18-20 Uhr, Gemeinschaftsraum Linde

Aufrichtige Kommunikation beginnt mit dem Respekt für sein Gegenüber: sehen, hören, den anderen wahrnehmen und schließlich Vertrauen aufbauen. Das kann mit Wahrnehmungsübungen und Meditation beginnen, es wird aber vor allem darauf hinauslaufen, dass wir miteinander tanzen. Auch wer meint, er könne nicht tanzen, oder wem allein der Gedanke an das Tanzen schon die Schamesröte ins Gesicht treibt, ist hier genau richtig. Alles basiert auf Freiwilligkeit, die eigenen Grenzen auszuloten und zu respektieren und dann doch loszulassen.

[>>> Weitere Informationen](#)

Gymnastik/Fitness vom SCPE

montags, laufend, 19-20 Uhr, Sporthalle Ruth-Drexel-Schule (Eingang Ruth-Drexel-Str. 21+23)

Fitness als Indoor-Angebot mit Musikbegleitung bringt den nötigen Schwung für anhaltendes Wohlbefinden und körperliche Gesundheit. Dieses Angebot vom SC Prinz Eugen findet laufend in der Sporthalle im Quartier statt. Ein kostenfreies Probetraining ist jederzeit nach Anmeldung möglich.

[>>> Weitere Informationen](#)

Yoga vom SCPE

mittwochs, laufend, 20-21:15 Uhr, Sporthalle Ruth-Drexel-Schule (Eingang Ruth-Drexel-Str. 21+23)

Der Körper wird gekräftigt und gedehnt und dabei bewusst die Verbindung zwischen Atmung und Bewegung erlebt. Es handelt sich um eine offene All Level Stunde, der Einstieg ist jederzeit möglich und auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

[>>> Weitere Informationen](#)

Kostenfrei - ohne Anmeldung - auf Spendenbasis: Dance Flow

April - Juli 2024 (ohne Ferien), montags, 18-19 Uhr, Gemeinschaftsraum Linde

Bei diesem Angebot kommt man gemeinsam in Bewegung, der Tanz fließt als Ganzes. Es gibt keine wahrgenommenen Übergänge oder hastigen Bewegungen. Der Fokus liegt auf dem Erlangen oder besserem Wahrnehmen von Rhythmus und Körpergefühl, ähnlich wie beim Yoga. Wir flowen gemeinsam zu langsamer Musik. Alle sind willkommen - es geht nicht um tänzerische Leistung, sondern das gemeinsame Bewegen und Erfahren! Elayne freut sich auf Jung und Alt!

[>>> Weitere Informationen](#)

Kostenfrei - ohne Anmeldung - auf Spendenbasis: Frauentanz

April - Juli 2024 (ohne Ferien), donnerstags, 19:30-20:30 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](#)

Fit im Park (kostenfrei, ohne Anmeldung): Yoga Flow

Mai-September 2024, montags, 18-19 Uhr, Wiese im Tannhäuser Park

Es gibt in der Sommersaison 2024 insgesamt fünf Angebote, sowie das Outdoor-Cross-Training (im Rahmen des Hallensportprogramms, kostenpflichtig). Mini-Disco, Fitness Power, Qi Gong und Yoga Flow sind kostenlose Angebote und jede*r, der/die Lust auf Bewegung und Fitness hat, kann dann einfach dort hinkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[>>> weitere Informationen](#)

Fit im Park (kostenfrei, ohne Anmeldung): Qi Gong

Mai-September 2024, dienstags, 18-18:45 Uhr, Wiese im Tannhäuser Park

Es gibt in der Sommersaison 2024 insgesamt fünf Angebote, sowie das Outdoor-Cross-Training (im Rahmen des Hallensportprogramms, kostenpflichtig). Mini-Disco, Fitness Power, Qi Gong und Yoga Flow sind kostenlose Angebote und jede*r, der/die Lust auf Bewegung und Fitness hat, kann dann einfach dort hinkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[>>> weitere Informationen](#)

Outdoor Cross-Training (im Rahmen des Hallensportprogramms)

Mai-September 2024, dienstags, 18-19 Uhr, Treffpunkt: Fideliostr. 153/Ecke Salzenderweg

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](#)

Pilates nach der Schwangerschaft / Energie für den Tag

Dienstags, laufend (ohne Schulferien), 11-12/12:15-13:15 Uhr, Gemeinschaftsraum Progeno Park

Die Kurse können als 10er Kurs gebucht werden und sind krankenkassenzertifiziert, d.h. bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Teil durch die Krankenkasse erstattet. Pilates nach der Schwangerschaft ist für euch nach der Schwangerschaft gedacht, mit oder ohne Baby wird trainiert, um die Muskulatur wieder aufzubauen und besonders den Beckenboden zu stabilisieren. Der Kurs um 12 Uhr bietet dir die Möglichkeit, deine Mittagspause zu nutzen, um deinen Körper zu trainieren, dich fit zu fühlen für den Nachmittag und den Abend. Jede*r ist herzlich willkommen.

[>>> Weitere Informationen](#)

Parkour Training für Erwachsene

ohne Ferien/Feiertage, mittwochs, 17:30-19 Uhr, Parkour-Anlage in der Jörg-Hube-Str.

Bereits 2023 war dieses flexible Angebot sehr begehrt. Das wöchentliche Parkour Training wird organisiert vom Arbeitskreis Jugend im Prinz Eugen Park. Eine Anmeldung ist erforderlich.

[>>> Weitere Informationen](#)

Nordic Walking mit Baby und in der Schwangerschaft

ab Mittwoch, 10.07., 10 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.
(Schnuppertermine am Mittwoch 10.07. und 17.07.24)

[>>> Weitere Informationen](#)

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](#)

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](#)

Fit im Park (kostenfrei, ohne Anmeldung): Fitness Power

Mai-September 2024, freitags, 18-19 Uhr, Wiese im Tannhäuser Park

Es gibt in der Sommersaison 2024 insgesamt fünf Angebote, sowie das Outdoor-Cross-Training (im Rahmen des Hallensportprogramms, kostenpflichtig). Mini-Disco, Fitness Power, Qi Gong und Yoga Flow sind kostenlose Angebote und jede*r, der/die Lust auf Bewegung und Fitness hat, kann dann einfach dort hinkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[>>> 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](#)

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 Juli 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 und
Jugendliche

Parkour Training für Kinder und Jugendliche

ohne Ferien/Feiertage, mittwochs, 15-16 & 16-17:30 Uhr, Parkour-Anlage in der Jörg-Hube-Str.

Bereits letztes Jahr war dieses Angebot, organisiert vom Arbeitskreis Jugend, heiß begehrt. Jeden Mittwoch findet auf der neuen Parkouranlage in der Jörg-Hube-Str. (die neuen Sportflächen) ein Parkour Training statt, zu dem ihr euch unkompliziert anmelden könnt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

[>>> Weitere Informationen für Kinder \(8-11 Jahre\)](#)

[>>> Weitere Informationen für Jugendliche \(12-18 Jahre\)](#)

FAM Parkour Kids outdoor / Parkour 10+ outdoor

ohne Ferien/Feiertage, dienstags, 16-17 & 17-18 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](#)

Fit im Park (kostenfrei, ohne Anmeldung): Mini-Disco

Mai-September 2024, freitags, 17-17:45 Uhr, Wiese im Tannhäuser Park

Es gibt in der Sommersaison 2024 insgesamt fünf Angebote, sowie das Outdoor-Cross-Training (im Rahmen des Hallensportprogramms, kostenpflichtig). Mini-Disco, Fitness Power, Qi Gong und Yoga Flow sind kostenlose Angebote und jede*r, der/die Lust auf Bewegung und Fitness hat, kann dann einfach dort hinkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[>>> 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)