

Angebote im Juni 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

NEU: (Wieder-)Einstieg ins Laufen nach der Schwangerschaft

ab 07.06., freitags, Kurs mit 10 Einheiten, 10:45-11:45 Uhr, Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz

Für alle laufinteressierten Mütter nach der abgeschlossenen verlängerten Rückbildung startet im Juni ein neuer Kurs. Egal, ob du Laufanfängerin oder bereits vor der Schwangerschaft gelaufen bist, ich mache dich nach der Geburt wieder fit fürs Laufen. Damit du (wieder) ohne Beckenbodenprobleme laufen kannst und Spaß am Laufen hast. Gemeinsam in der Gruppe trainieren wir uns dabei in dem 8-wöchigen Kurs vom Walken zum Laufen zurück.

[>>> Weitere Informationen](#)

Eine kulturelle Reise - Kreistänze aus aller Welt

*ab 05.06., mittwochs, zweiwöchentlicher Kurs mit 4 Einheiten, 19:30-20:30 Uhr,
Gemeinschaftsraum Linde*

Du möchtest gern tanzen, hast aber keinen Partner? Dann probiere Kreistanz aus. Als Gruppe tanzen wir uns durch eine der ältesten Tanzformen, die aus unserem Kulturkreis nahezu verschwunden ist. Ein bekanntes Beispiel für Kreistanz ist der griechische Tanz „Sirtaki“. Die Basis für Kreistanz ist die Gruppe. Der gemeinsame Rhythmus verbindet uns. Ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß erlernen wir einfache Tänze aus aller Welt. Lerne die meditative und anregende Seite der Kreistänze kennen. Ich schätze den generationenübergreifenden Austausch, weshalb Menschen allen Alters willkommen sind!

[>>> Weitere Informationen](#)

Yoga zur Rückbildung mit Baby

ab 07.06., freitags, Kurs mit 10 Einheiten, 10:45-11:45 Uhr, Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz

Ab 8 Wochen nach der Entbindung kommt der Zeitpunkt, um mit der Rückbildung zu beginnen. Im Kurs Yoga zur Rückbildung mit Baby liegt der Schwerpunkt darauf, deinen Muskeltonus im Beckenboden sowie in der tiefen Bauchmuskulatur wieder aufzubauen, damit du bald wieder in deine alte Form zurückfindest.

[>>> Weitere Informationen](#)



Spezial und Neustart: Mit Nordic Walking in den Sommer - ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Samstag, 09.06., 10-11 Uhr, Treffpunkt: Parkour-Anlage an der Jörg-Hube-Str.

Leider ist die bestehende Gruppe hier aus dem Quartier in ziemlich tiefen Winterschlaf versunken... Deshalb für alle, die gerne in einer Gruppe Sport machen möchten, gibt es die Gelegenheit, sich für den (Wieder-)Einstieg ins Nordic Walking anzumelden. Sandra Dorfner, Physiotherapeutin und Nordic Walking Instruktorin wird an diesem Vormittag die Gruppe begleiten und für alle Fragen zu Technik und Ausrüstung zur Verfügung stehen. Natürlich gibt es in der Stunde auch genug Zeit zum Auspowern! Danach ist es wieder angedacht, dass sich die Teilnehmer*innen mittwochs um 18 Uhr alleine zum Walken treffen.

[>>> Weitere Informationen](#)

Rückbildung nach der Schwangerschaft / Funktionelles Training nach der Rückbildung

ab 18.06., dienstags, 9-10/10-11/11:15-12:15 Uhr,

Nach der für den Körper sehr herausfordernden Zeit der Schwangerschaft, beginnt nach der Geburt eine Zeit der Neufindung und Rückbildung für die Frau. Dabei ist es sehr wichtig den Beckenboden, die Bauchmuskulatur und den Rücken, also die gesamte Körpermitte wieder zu stabilisieren und sanft zu kräftigen.

Das funktionelle Training nach der Rückbildung ist für alle Mütter, die bereits einen Rückbildungskurs gemacht haben und jetzt weiter an ihrer Stabilität, ihrer Stärkung der Körpermitte und an der Kräftigung des Beckenbodens arbeiten möchten.

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

[>>> Weitere Informationen](#) (Funktionelles Training)

Summer-Special: Schwangerschafts-Yoga / Kurs: Schwangerschafts-Yoga

*ab 18.06., dienstags, 4/5 Einheiten, 17:30-19 Uhr/19:15-20:15 Uhr,
Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz*

Ab Juni gibt es ein Special oder kurzen Kurs mit 5 Einheiten für Schwangere. Sanfte Übungen schenken deinem Körper sowohl Kraft als auch Entspannung in dieser besonderen Zeit. Mit Yoga- und Atemübungen kannst Du Dich entspannen und bereitest dich mental auf die Geburt vor. Die Übungen sind perfekt abgestimmt auf die Schwangerschaft und du kannst in der Regel nach Abstimmung mit deinem Arzt/Deiner Hebamme ab dem 2.Trimester mit Yoga beginnen.

[>>> 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. Nun geht es in der neuen Saison 2024 weiter. Das wöchentliche Parkour Training wird organisiert vom Arbeitskreis Jugend im Prinz Eugen Park. Eine Anmeldung ist erforderlich.

[>>> 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](#)



Gesundheit mit PEP



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

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](#)

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 Juni 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

Auf Spendenbasis: Spanisch kinderleicht - Kurs für Kinder (4-6 Jahre)

ab 10.06., montags, 17-17:45 Uhr, Kurs mit 6 Einheiten

Musik ist eine der effektivsten Ressourcen, um das Erlernen einer neuen Sprache zu unterstützen. Singen, Tanzen und Lachen verleihen einer Sprache Farbe. Dieser Kurs hilft den Kindern durch Spielen, Singen und Tanzen den Wortschatz der spanischen Sprache zu erlernen. Elayne Morawin, gebürtige Kubanerin, lebt seit 7 Jahren in Deutschland und möchte ihre Leidenschaften des Tanzens und der spanischen Sprache mit euren Kindern teilen.

[>>> Weitere Informationen](#)

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, deshalb geht es auch in der Saison 2024 weiter. 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 Parkourtraining 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)