

Angebote im Oktober 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

Offenes Angebot – auf Spendenbasis: Shivamuckis – Yoga mit Schmackes

ab 09.10. mittwochs (ohne Ferien), 18:45 – 19:45 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](#)

Kostenfrei – ohne Anmeldung – auf Spendenbasis: Frauentanz

*September – Dezember 2024 (ohne Ferien), donnerstags, 19-20:30 Uhr, Raum Linde
Ruth-Drexel-Str. 98*

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 Ahorn Jörg-Hube-Straße 22

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](#)

Auf Spendenbasis: Faszien- und Rückentraining
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](#)

Offenes Spiel - Basketball

mittwochs, ohne Schulferien, 15-19 Uhr, bis Oktober, INSEL

Neben den regelmäßigen Trainings, Kursen, Ausflügen und Spieltagen bietet der Verein INSEL Zeit offene Sport- und Spielangebote an. Um hier teilnehmen zu können, muss man kein Vereinsmitglied sein. Jede*r ist willkommen. Anmeldung ist keine notwendig.

[>>> 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](#)

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 Yangyoga, verschiedene Atemtechniken und Meditation.

[>>> weitere Informationen](#)

Die Fünf Esslinger - Ein Ganzkörpertraining für Ältere

montags, wöchentlich, 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](#)

Nordic Walking mit Baby und in der Schwangerschaft

mittwochs, 10 Uhr, Treffpunkt bei 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” - Laufender Kurs - Feldenkrais

montags (ohne Feiertage), 18-19 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](#)

Mini-Trampolin-Training (online)

montags und freitags, 07:00 – 07:45 Uhr, Zuhause

Wer ein Mini-Trampolin zu Hause hat, kann montags und freitags mit diesem Online-Training, angeleitet von Jolanta, energetisiert in den Tag starten. Durch sanftes und beständiges Auf- und Abschwingen werden die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System trainiert sowie Glückshormone freigesetzt.

[>>> Infos zur Anmeldung und 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 Oktober 2024

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

für Kinder und Jugendliche

Offenes Spiel - Basketball

mittwochs (ohne Schulferien), bis Oktober, 15-19 Uhr, INSEL

Neben den regelmäßigen Trainings, Kursen, Ausflügen und Spieltagen bietet der Verein INSEL Zeit offene Sport- und Spielangebote an. Um hier teilnehmen zu können, muss man kein Vereinsmitglied sein. Jede*r ist willkommen. Anmeldung ist keine notwendig.

[>>> weitere Informationen](#)

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 Freitagabend 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), 16-17 & 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](#)

Kostenfreie Probestunde: Neue 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 Anbieter wenden: alfredocastro@gmx.de

Ballett und kreativer Kindertanz für Kinder ab 4 und ab 7 Jahre

dienstags (ohne Ferien), 15:15 Uhr Kinderballett (ab 4 Jahren), 16:05 Uhr Ballet für Kinder ab 7 Jahren, Gemeinschaftsraum der BG Kleiner Prinz Jörg-Hube-Str. 105

Die Tanzlehrerin Christina Sawilla ist eine erfahrene und freundliche Tanzlehrerin von der Tanzschule MyDance Planet, für die die Freude der Kinder an der Bewegung im Vordergrund steht.

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Anmeldung und Rückfragen: info@mydanceplanet.de

[>>> weitere Informationen](#)

Eltern-Kind Yoga-Workshop "Hallo Herbst"

Samstag, 19.10., 9:30 – 11:00 Uhr, Raum Kiefer Ruth-Drexel-Str. 3

Dieser Workshop ist für Kinder im Kindergartenalter (ca. 3 – 6 Jahre) und deren Bezugsperson. Im Workshop nehmen wir uns eine kleine Auszeit vom Alltag und erleben eine Yogageschichte, Massage und vieles mehr zum Thema „Hallo Herbst“. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Matten sind vorhanden, können aber natürlich auch gerne selbst mitgebracht werden.

[>>> Kosten und weitere Informationen](#)

[>>> Kursanmeldung](#)

Yoga- und Kreativ-Workshop für Mädchen ab 10 Jahren

Samstag, 19.10., 9:30 – 11:00 Uhr, Raum Linde Ruth-Drexel-Str. 98

Dieser Workshop ist für Mädchen ab 10 Jahren. In Nicoles Workshop werden Yoga und Kreativität miteinander verbunden. In diesen 1,5 Stunden könnt ihr zur Ruhe kommen und lernt, euch in stressigen Situationen zu entspannen. Es wird eine kleine Reise zu euch selbst.

[>>> Weitere Informationen, Kosten und Anmeldung](#)

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)