



Fragen und Antworten

Für wen ist die Aktionswoche geeignet?

Du bist an den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung interessiert? Dann einfach Flyer aufklappen, im bunten Programm stöbern und anmelden.

Kosten die Aktionen etwas?

Die meisten Aktionen sind komplett kostenfrei, nur manche Aktionen kosten wenige Euro.

Muss man sich anmelden?

Zur besseren Planung bitten die meisten Anbieter*innen sich anzumelden. Dies ist unkompliziert online unter www.gesundheit.prinzeugenpark.de möglich.

Wer ist der Veranstalter?

Die GeQo eG mit ihrem Projekt "Gesundheit mit PEP" kümmert sich um die Rahmenbedingungen. Umgesetzt werden die Aktionen von engagierten Personen und Institutionen aus dem und rund um den Prinz Eugen Park.



Gesundheit mit PEP

Gesundheit mit PEP
Gesundheitsförderung im Prinz Eugen Park

gesundheit@geqo.de
089 - 45 23 55 99

www.gesundheit.prinzeugenpark.de

ein Projekt der

GeQo 
Genossenschaft für
Quartiersorganisation eG

GeQo eG
Genossenschaft für Quartiersorganisation
Maria-Nindl-Platz 6
81927 München

info@geqo.de
089 - 45 23 55 99

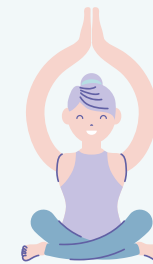
www.prinzeugenpark.de

Aktionswoche für Körper und Geist
Tu dir etwas Gutes!
25. – 30. September 2023

Vorträge und Workshops



bewegte Schnupperangebote





























kostenfreie Angebote



... und vieles mehr.



Gesundheit mit PEP

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vor- mittag	<p>Early Bird Yoga </p>	<p>Hautanalyse (Termine ganztäglich buchbar)</p> <p>Beckenboden mal ganz anders </p> <p>Sturz- prophylaxe </p>		<p>Gesundes Familiencafé mit Infos zu Frühen Hilfen (ganze Woche: Kinderbuchausstellung / Ratgeber Gesundheit)</p> <p>Sturzprophylaxe </p>		<p>Mein Weg zu mehr Selbstfürsorge </p> <p>Vollwertige Ernährung als Basis für Gesundheit und Vitalität </p>
Nach- mittag		<p>Pilates </p> <p>Capoeira für Kinder </p> <p>Ballett und kreativer Kindertanz </p>	<p>Lunch Yoga </p> <p>Kinderaktion: Misch dir deine Handcreme</p>	<p>Diabetes mellitus Typ I und II </p>	<p>Verschiedene Kindertanzangebote </p> <p>Veganer Kinder- kochkurs </p>	<p> Schnupper- angebot</p> <p> Vortrag / Workshop</p>
Abend	<p>Fit im Park - Qi Gong</p> <p>Progressive Muskelent- spannung (PMR) </p> <p>Stress? Lass nach! </p>	<p>Rücken? Fit! </p> <p>Achtsamkeit im Familien- alltag </p> <p>Outdoor Cross-Training </p> <p>Abnehmen muss nicht schwer sein </p>	<p>Fitnessboxen für Erwachsene </p> <p>Salutogenese oder: die Kunst seine Gesundheit länger zu behalten </p> <p>Neurodermitis und allergische Haut </p>	<p>Stillen - Natürlich schön und wie man sich am besten darauf vorbereitet </p> <p>Fit im Park - Minidisco und Fitness Power</p> <p>Zuvorkommend und wirkungsvoll - Warum Prävention so wichtig ist </p>	<p>Schnippelparty für Groß & Klein</p>	<p>Weitere Informationen sowie Anmeldung online:</p> 