

Angebote im April 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

Kostenfreie Schnupperstunde: Faszientraining und Rückenstärkung

Mittwoch, 10.04.2024, 17:45-18:45 Uhr, Gemeinschaftsraum Linde

Bei Jolanta's Rückenkurs wird die Aufspannung der Wirbelsäule und die aufrechte Haltung trainiert. Dieses ganzheitliche Tiefen-Muskulatur-Training wird um Faszien-Übungen ergänzt. Bei Interesse wird nach der Schnupperstunde ein Kurs geplant.

[>>> Weitere Informationen](#)

Kostenfrei - ohne Anmeldung - auf Spendenbasis: Dance Flow

April - Juli 2024 (ohne Ferien), montags, ab 08.04, 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, ab 11.04, 18:30-19:30 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](#)



Gesundheit mit PEP



Hatha-Yoga mit Frank Lange - Neue Kursreihe ab 16. April

dienstags, 18-19 und 19:15-20:15 Uhr, Gemeinschaftsraum Progeno Park

Der Yoga-Unterricht von Frank Lange erfreut sich seit den Anfängen im PEP großer Beliebtheit. Seit nunmehr rund 15 Jahren kooperiert Frank außerdem mit vielen Volkshochschulen. Alle ion Angebote sind nach § 20 SGB V zertifiziert (ZPP*). Markenzeichen ist sein freundlicher, kompetenter und alltagsnaher Unterrichtsstil.

[>>> Weitere Informationen](#)

Rückbildung nach der Schwangerschaft & Funktionelles Training nach der Rückbildung Neue Kursreihe ab 23. April

dienstags, 10 -11 Uhr und 11:15 -12:15 Uhr, Gemeinschaftsraum Kiefer

Die Physiotherapeutin Sandra Dorfner bietet in diesem Rückbildungskurs umfassendes Wissen und Unterstützung in der Zeit nach der Schwangerschaft. Sanfte Übungen unterstützen den Prozess der Regeneration und Neufindung. Das Funktionelle Training nach der Rückbildung hilft den Weg zurück zur stabilen Mitte weiterzugehen. Für jede Frau in ihrem Tempo.

[>>> Weitere Informationen](#)

Yoga für Schwangere mit Ina Bendixen

ab Dienstag, 09.04., 19:15-20:45 Uhr, Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz

Der Kurs ist zertifiziert, d.h. die Kurskosten können durch die Krankenkasse erstattet werden. Alle Informationen gibt es auf Inas Webseite.

[>>> Weitere Informationen](#)

Yogakurse Javina Yoga - Gentle Vinyasa Flow und Friday Morning Flow

*ab Donnerstag, 11.04. 19-20 Uhr und Freitag, 12.04. 9:30-10:30/10:45-11:45 Uhr,
Gemeinschaftsraum Kiefer*

Nach den Osterferien starten neue Vinyasa Yoga Kurse bei unserer Eva (JAVINA YOGA) aus dem Prinz Eugen Park. Im Vinyasa Yoga wird Atem mit Bewegungen verbunden. Es ist ein dynamischer Yogastil, der körperlich herausfordernd ist und trotzdem mental zur Ruhe bringt. Fließende Sequenzen wechseln sich mit statischen Haltungen ab – mal kraftvoll, mal sanft. Es gibt noch freie Plätze in obenstehenden Kursen.

[>>> Weitere Informationen](#)



Gesundheit mit PEP



Facelifting ohne Botox

Sonntag, 14.04., 19:45-21 Uhr, Gemeinschaftsraum Ahorn

Jolanta's Training bewirkt Gesichtsentfaltung und Neu-Formen - durch einfaches Muskeltraining und entspannende Anti-Aging Gesichtsmassage können wir Falten glätten und die Gesichtszüge und -konturen neu definieren. Zu diesem Training gehören auch Übungen für gute Haltung, denn ohne Haltung keine Entfaltung!

[>>> Weitere Informationen](#)

Vegan Meal Prep - Die Kunst von pflanzenbasierten, gesunden und schnellen Gerichten

Sonntag, 28.04.2024, 11:30-14:30 Uhr, Gemeinschaftsraum Tanne

Bei diesem Workshop handelt es sich nicht nur um einen Kochkurs, sondern eine Einladung die Freude an gesunder, schneller und nachhaltiger Küche neu zu entdecken. Ideal für Familien und Berufstätige, die die Welt einer nahrhaften und pflanzenbasierten Ernährung kennenlernen und integrieren möchten.

[>>> 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](#)

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](#)



Gesundheit mit PEP



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](#)

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 April 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

Prinzenfäuste - Boxen für Kinder im Grundschulalter (Noch wenige freie Plätze)

mittwochs, 18-18:50 Uhr, ab 10.04., 40 € bis zu den Sommerferien, Gemeinschaftsraum Orangerie

Boxen für Kinder hat kaum etwas mit dem harten Profisport zu tun, der im Fernsehen zu sehen ist. Hier geht es weniger um den direkten Faustkampf als vielmehr um ein breit aufgestelltes Fitness- und Koordinationstraining. Es werden die Grundlagen des Boxens vermittelt, Schnellkraft geübt und das Gelernte im Schattenboxen vertieft. Der Spaß wird dabei auch nicht zu kurz kommen.

[>>> Info und Anmeldung](#)

Eltern-Kind-Turnen (voraussichtlich ab Mai)

Dienstags von 15:30- 16:30 Uhr in der Turnhalle des Mitundo Kinderhauses, Ruth-Drexel-Str.96

Wir freuen uns schon ganz bald ein Eltern-Kind Turnen für Kleinkinder im Alter von 2-3 Jahren anbieten zu können. Der genaue Startzeitpunkt ist noch offen, aber wir möchten hier schon einmal darüber informieren und euch die Möglichkeit der Voranmeldung geben. Bitte Geburtsdatum des Kindes mit angeben. Die Bewegungsstunde wird begleitet von den Eltern stattfinden.

[>>> Voranmeldung](#)

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)