

## Angebote im Mai 2024

Weitere Informationen unter [www.gesundheit.prinzeugenpark.de](http://www.gesundheit.prinzeugenpark.de) und [www.prinzeugenpark.de](http://www.prinzeugenpark.de)  
Rückfragen gerne an [gesundheit@geqo.de](mailto:gesundheit@geqo.de) oder 089- 45 23 55 99

für  
Erwachsene

### Neustart: Mit Nordic Walking in den Frühling

Mittwoch, 08.05.24, 18-19 Uhr, Treffpunkt: Parkour-Anlage an der Jörg-Hube-Str.

Leider ist die bestehende Gruppe hier aus dem Quartier in ziemlich tiefen Winterschlaf versunken... Deshalb gibt für alle, die gerne in einer Gruppe Sport machen möchten, am Mittwoch, den 08.05.24 die Gelegenheit, sich für den (Wieder-)Einstieg ins Nordic Walking anzumelden. Sandra Dorfner, Physiotherapeutin und Nordic Walking Instruktorin wird an diesem Abend 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 wieder angedacht, dass sich die Teilnehmer mittwochs alleine zum Walken treffen.

>>> [Weitere Informationen](#)

### Yoga zur Rückbildung

ab 10.05., 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](#)

### Yoga für Schwangere (krankenkassenzertifiziert)

ab 14.05., dienstags, Kurs mit 8 Einheiten, 17:30-19 Uhr, Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz

Im Mai startet ein neuer Kurs „Yoga in der Schwangerschaft“. 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](#)

**Mit Qi Gong in den Sommer - von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst**  
*ab Mittwoch, 15.05.24, 17:30-18:30 Uhr, Kurs mit 8 Einheiten, Gemeinschaftsraum Kiefer*

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Übungsform, die in Bewegung und Stille, mit Atmung und Meditation dazu beiträgt, den Körper gesund zu erhalten. Qi Gong lässt sich mit „Übungen der Lebenskraft“ übersetzen. Die chinesischen Übungen verbessern die Körperhaltung, dienen dem Stressabbau und helfen nicht nur bei vielen körperlichen Beschwerden, sondern sorgen auch für die Harmonisierung von Geist und Seele. Im Sommer zeigt sich die Natur in ihrer ganzen Fülle. Auch wir gehen wieder mehr nach draußen, sind aktiv, genießen Unternehmungen, Begegnungen, Feste mit Freunden und Familie. Optimismus, Neugier und Begeisterung möchten sich ausbreiten. Die Sommerübungen von Qi Gong fördern die Lebensfreude, den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Verdauung und die Herzensruhe.

[>>> 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](#)

**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**

*seit 24.04. (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](#)

### **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 Mai 2024

Weitere Informationen unter [www.gesundheit.prinzeugenpark.de](http://www.gesundheit.prinzeugenpark.de) und [www.prinzeugenpark.de](http://www.prinzeugenpark.de)  
Rückfragen gerne an [gesundheit@geqo.de](mailto:gesundheit@geqo.de) oder 089- 45 23 55 99

für Kinder und  
Jugendliche

### Parkour Training für Kinder und Jugendliche

seit 24.04. (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 \(12-18 Jahre\)](#)

### 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)