

Aktuelle Angebote im März 2023

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

Tunesische Kultur und gemeinsames Kochen mit SlimFood

NEUE TERMINE: Sonntag, 05.03.23/12.03.23, Termine einzeln buchbar, Gemeinschaftsraum Tanne

Slim, ein engagierter Nachbar aus dem Quartier, kocht mit großer Leidenschaft. Besonders gerne kocht er Gerichte aus seiner Heimat Tunesien und da kochen und essen in Gemeinschaft noch mehr Spaß macht, möchte er das gerne gemeinsam mit Nachbar*innen aus dem Prinz Eugen Park tun. Zum Start in den Vormittag gibt es einen kurzen Einblick in die tunesische Kultur und einen Crashkurs in der arabischen Sprache. Gemeinsam werden dann verschiedene Menüs zubereitet. Dabei lernen die Teilnehmer*innen viel über die tunesische Küche und die typischen Gewürze. Zum Abschluss des Vormittags werden die Köstlichkeiten gemeinsam verspeist.

>>> [Weitere Informationen zum dritten Termin \(05.03.\)](#)

>>> [Weitere Informationen zum vierten Termin \(12.03.\)](#)

Die Feldenkrais-Methode

ab Montag, 06.03.2023, 10 Einheiten (ohne Ferien), 17:30-18:30 Uhr, Gemeinschaftsraum Kiefer

Bewusstheit durch Bewegung besteht aus verbal vermittelten Anleitungen. Diese Bewegungen bieten oft unmittelbare Entlastung und führen schnell zu einer deutlichen Steigerung der Flexibilität, besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden. Für jedes Gelenk, jede Muskelgruppe gibt es gezielte Übungen, die auf subtile Weise auch den Geist schulen.

>>> [Weitere Informationen](#)

Reise durch Entspannungsmethoden

ab Freitag, 10.03.2023, 5 Einheiten (ohne Ferien), 19:15-20:15 Uhr, Gemeinschaftsraum Linde

Wolltest du schon lange eine Entspannungsmethode erlernen und diese in deinen Alltag integrieren? Und fällt dir die Entscheidung für eine spezifische Methode schwer? Kein Wunder, gibt es doch zahlreiche tolle Entspannungsmethoden auf dem Markt. Doch nicht jede Methode passt zu jedem Menschen. Es gibt einen Einblick in Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Achtsamkeitsübungen inkl. Bodyscan, Meditation und Traumreisen.

>>> [Weitere Informationen](#)

Playfight

fortlaufender Kurs ab Freitag, 17.03.2023, 14:30-16 Uhr (ohne Ferien), Gemeinschaftsraum Linde

Auf spielerische Art und Weise möchte Playfight (nach Matteo Tangi) die Menschen wieder zusammen bringen; einladen in die eigene Kraft zu kommen; den Austausch im Kreis wieder beleben, Impulse geben um im eigenen Körper wieder anzukommen. Es geht nicht um's Gewinnen, vielmehr um das Entdecken und Erforschen des gemeinsamen Flows. Es wird sehr viel gelacht, geschwitzt und aufeinander Acht gegeben. Hier versuchen wir ein Gleichgewicht zu finden - das eigene, sowie das Gleichgewicht, welches wir miteinander teilen.

>>> [Weitere Informationen](#)

Kostenfreier Vortrag: Demenzprävention und Möglichkeit an CogStudie teilzunehmen

Mittwoch, 22.03.2023, 18-20 Uhr, Gemeinschaftsraum Ahorn

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. informiert in einem Vortrag mit anschließender Möglichkeit Fragen zu stellen rund um das Thema "Demenzprävention". Anschließend haben alle Interessierten die Möglichkeit an der CogScreen-Studie teilzunehmen (nicht verpflichtend). Wenn gewünscht können für die Tests und Blutentnahme auch Einzeltermine vereinbart werden.

[>>> Weitere Informationen](#)

Kostenfreier Vortrag: Gesund bleiben und Stressvermeidung durch gute Kräfteinteilung

Mittwoch, 29.03.2023, 19:30-20:30 Uhr, Gemeinschaftsraum Ahorn

In diesem Vortrag geht es um den Alltag und seine Herausforderungen: Vom Hupen auf der Straße, dem Handy, unserem inneren Stresstiger, und wie wir die alle gebändigt bekommen. Danach kann man mit praktischen Handreichungen sofort anfangen, die Landschaft der täglichen Anforderungen sinnvoll und kraftsparend umzugestalten.

[>>> Weitere Informationen](#)

Shiva Muckis – auf Spendenbasis

fortlaufender Kurs, Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr (ohne Ferien), 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](#)

Power Dance mit Line – auf Spendenbasis

fortlaufender Kurs bis 30.05., Dienstag, 18:15-19 Uhr, NEU: Gemeinschaftsraum Linde

Inspiziert von Zumba, Aerobic und HipHop tanzt man sich eine Dreiviertelstunde die Seele aus dem Leib. Ziel ist: Spaß haben und schwitzen! Rhythmische Bewegungen & klassische Fitness wird zu einem effektiven Workout kombiniert. Tanzstile wie Salsa, Samba, Dance, Dub, Reggaeton und HipHop bilden die musikalische Grundlage und gestalten es somit wunderbar abwechslungsreich.

Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach vorbeikommen!

Aktuelle Informationen zu Ausfällen auf unserer Webseite.

[>>> Weitere Informationen](#)

Seniorentaining im Wohncafé der Mitterfelder

jeden Montag, 11-12 Uhr, Wohncafé in der Cosimastr. 104

Im Wohncafé der Mitterfelder in der Cosimastraße 104 findet jeden Montagvormittag Seniorentaining statt. Anmeldung erforderlich, ein Termin kostet 5 €.

[>>> 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. Jeden ersten Mittwoch im Monat begleitet euch Sandra (Physiotherapeutin und Nordic Walking-Trainerin). Darüber hinaus organisiert sich die Gruppe in einer WhatsApp-Gruppe - zu der wir euch bei Interesse gerne hinzufügen.

[>>> Weitere Informationen](#)

Outdoor Cross-Training – FreizeitSport Programm

Bis Juli, donnerstags (ohne Feiertage + Ferien), 18-19 Uhr, Fideliostr. 153/Ecke Salzenderweg

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Training von mehreren Sportarten in einer Trainingseinheit. In unserem Fall wechseln sich Lauf- und Fitnessseinheiten ab. In der Gruppe werden intensive und kurze Fitnessworkouts gemacht, anschließend läuft man als Gruppe gemeinsam zur nächsten Workout-Station. Bei Regen und Sturm entfällt das Training! Keine Anmeldung nötig, flexible Teilnahme mit dem FreizeitSport-Ticket (3,20 €/Training, 12 € Streifenkarte für 4 Trainings).

[>>> Weitere Informationen](#)

Outdoor Zirkeltraining – Kostengünstige flexible Angebote

jeden Montag & Mittwoch, untersch. Uhrzeiten, Basketballplatz Stegmühlstraße/Freischützstraße

Das Zirkeltraining findet draußen an der frischen Luft statt, ist flexibel nutzbar und kostengünstig. Ein Einstieg ist jederzeit flexibel möglich.

[>>> Weitere Informationen](#)

Tanzen nach Isadora Duncan

fortlaufender Kurs (ohne Ferien), mittwochs, 20-21 Uhr, Gemeinschaftsraum Kiefer

Isadora Duncan war eine berühmte Tänzerin und Tanzpädagogin, die ihren eigenen naturnahen Bewegungsstil anhand altgriechischer Tanzdarstellungen entwickelte. Teilnehmer*innen schreiten, springen und drehen sich barfuß und tanzen die vier Naturelemente: Wasser, Feuer, Luft und Erde. Seit Oktober gibt es einen Kurs für Erwachsene (und einen Kurs für 5-9-jährige Mädchen, siehe „für Kids & Teens“) im Prinz Eugen Park, der sich über weitere Interessierte sehr freut.

[>>> Weitere Informationen](#)

Ballett, kreativer Tanz, Modern Jazz von Jung bis Alt

fortlaufender Kurs, Dienstag 18-18:55 Uhr, Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz

Christina Sawilla und Lela Buniashvilli sind erfahrene und freundliche Tanzlehrerinnen von der Tanzschule MyDance Planet, für die die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurse finden jede Woche (außer Schulferien) statt.

[>>> 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)

Aktuelle Angebote im März 2023

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

für Kids &
Teens

Capoeira für Minis, Kids und Teens (3-5/6-10/11-14 Jahre)

ab Dienstag 07.03.2023, 15-15:45/16-16:50/17-18 Uhr, fortlaufende Kurse,
Gemeinschaftsraum Kiefer

Capoeira - das heißt Beweglichkeit, Selbstvertrauen, Musik, Kondition, Teamwork und Freude am Bewegen. Los geht's am Dienstag, den 07.03.23 mit einer kostenfreien Schnupperstunde. Hier wird mit viel Spaß in der Gruppe Capoeira Bewegungen erlernt, Musik gemacht und die Konzentration und Koordination trainiert. Ab dem 14.03.23 startet dann der reguläre Kurs, jeden Dienstag für die Minis, Kids & Teens - egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ALLE sind willkommen. Vor allem im Teens-Kurs gibt es noch freie Plätze. Alfredo freut sich auf euch!

[>>> Weitere Informationen](#)

Karate für Kids – NEU: auch ab 4 Jahren

Donnerstags (ohne Ferien), 15:30-16:15/16:15-17 Uhr, Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz

Die Teisho Karate Akademie bietet Karatetraining für Kids ab 4 Jahren für alle Interessierten im Prinz Eugen Park an. Es gibt einen Bonsai Kids Kurs (4-6 Jahre) und einen Kids Kurs (6-10 Jahre).

[>>> Weitere Informationen](#)

Ballett, kreativer Tanz und Modern Jazz von Jung bis Alt

Dienstag und Freitag (ohne Ferien), mehrere Kurse, Gemeinschaftsraum Kleiner Prinz

Christina Sawilla und Lela Buniashvili sind erfahrene und freundliche Tanzlehrerinnen von der Tanzschule MyDance Planet (www.mydanceplanet.de), für die die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Am Dienstag findet ein Teens-Kurs statt.

[>>> Weitere Informationen](#)

Fortlaufender Tanzkurs – Isadora Duncan

Montags (ohne Ferien), 15:30-16:30 Uhr, Gemeinschaftsraum Kiefer

Isadora Duncan war eine berühmte Tänzerin und Tanzpädagogin, die ihren eigenen naturnahen Bewegungsstil anhand altgriechischer Tanzdarstellungen entwickelte. Teilnehmer*innen schreiten, springen und drehen sich barfuß und tanzen die vier Naturelemente: Wasser, Feuer, Luft und Erde. Der Kurs richtet sich an 5-9-jährige Mädchen und hat noch Platz für weitere interessierte Kinder.

[>>> 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)