



Verein für Freizeit, Soziales und Gesundheit

Gefördert durch die  
LHSt München



DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND



GeQo  
Genossenschaft für  
Quartiersorganisation eG

Gesundheit mit PEP  
- aus dem Quartier für das Quartier

## Sport mit GeQo eG und ZAB e. V.:

Wenn ihr in den Ferien sportlich trainieren und euch auspowern wollt,  
dann kommt zu uns!

Infos und verbindliche Anmeldung: [www.prinzeugenpark.de/aktuelles](http://www.prinzeugenpark.de/aktuelles)

Kosten: 2,- € pro Termin (werden vor Ort eingesammelt)

Treffpunkt: Wendehammer am Ende der Ruth-Drexel-Straße

Veranstaltungsort: Wiese im Fideliopark

Ansprechpartnerin: Nicole Quasten, Mobil: 0157-34381205, Mail: [nicole.quasten@gego.de](mailto:nicole.quasten@gego.de)

Alle Angebote sind für  
Anfänger\*innen geeignet  
– Vorkenntnisse sind  
nicht erforderlich!

### Spiel & Sport für Grundschulkinder

Eine Stunde Bewegung und Austoben mit verschiedenen Spielformen und Bewegungsübungen (kontaktfrei, ohne Partnerübungen)

mit Christian / für Mädchen und Jungen ab ca. 7 Jahren

**Dienstag, 28.7.2020 von 10:00 – 11:00 Uhr und Donnerstag, 30.7.2020 von 16:00 – 17:00 Uhr**

Anmeldung: <https://www.joinneighbor.com/rooms/10356>

### Fitness Camp Junior

In Form von Zirkeltraining und Staffelspielen werden Ausdauer und Kraft trainiert. Schonende Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Dehnungen am Ende der Stunde ergänzen das Programm.

mit Christian / für Mädchen und Jungen ab ca. 12 Jahren

**Dienstag, 28.7.2020 von 11:15 – 12:15 Uhr und**

**Donnerstag, 30.7.2020 von 17:15 – 18:15 Uhr**

Anmeldung: <https://www.joinneighbor.com/rooms/10355>

Findet statt bei  
jedem Wetter  
außer Gewitter.

### Girls Outdoor Fitness

Spielerisches Aufwärmen bereitet auf die nachfolgenden Fitnessübungen vor. Schonende Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht und Dehnungen am Ende der Stunde ergänzen das Programm.

mit Cornelia / für Mädchen ab ca. 12 Jahren

**Montag, 27.7.2020 von 11:00 – 12:00 Uhr und**

**Montag, 3.8.2020 von 11:00 – 12:00 Uhr**

Anmeldung: <https://www.joinneighbor.com/rooms/10358>

### Selbstverteidigung & Fitnessstraining

Lernt das Einschätzen von gefährlichen Situationen sowie Methoden, diese zu entschärfen, um eine Aggression zu vermeiden. Richtiges Verhalten und Blickführung werden besprochen. Übt kontaktlos einfache Verteidigungstechniken, die in der Notsituation intuitiv abrufbar sind. Intervalltraining ergänzt das Programm.

mit Michael / für Mädchen und Jungen ab ca. 13 Jahren

**Mittwoch, 29.7.2020 von 16.00 – 17.30 Uhr und**

**Mittwoch, 5.8.2020 von 16.00 – 17.30 Uhr**

Anmeldung: <https://www.joinneighbor.com/rooms/10357>

Gefördert durch die AOK Bayern –  
die Gesundheitskasse nach  
§20a SGB V



Mit freundlicher  
Unterstützung  
von:



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt