



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

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

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

Spiel & Sport für Grundschulkinder

Eine Stunde Bewegung und Aus-
toßen mit verschiedenen Spielfor-
men und Bewegungsübungen
(kontaktfrei, ohne Partnerübun-
gen)

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 Aus-
dauer 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 be-
reitet auf die nachfolgenden Fit-
nessübungen vor. Scho-
nende Kraftübungen mit ei-
genem Körpergewicht und
Dehnungen am Ende der
Stunde ergänzen das Pro-
gramm.

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 so-
wie Methoden, diese zu entschärfen, um eine Aggres-
sion zu vermeiden. Richtiges Verhalten und Blickführung
werden besprochen. Übt kontaktlos einfache Verteidi-
gungstechniken, 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