

UNSERE SCHWERPUNKTE

ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG



Gemeinschaft und aktives Miteinander bilden
das Fundament für unsere Gesundheit

» *Die Gesundheit
ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.* «

(Arthur Schopenhauer)

WO SIND WIR?



Maria-Nindl-Platz 6
81927 München

KONTAKT

Gesundheitsmanagement

Tel. 089-45 23 55 99

Mobil: 0157-34 38 12 05

gesundheit@geqo.de

Gesundheit mit PEP



GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG
IM PRINZ EUGEN PARK

AKTIV UND MITEINANDER –
für ein gesundes Quartier

» *Aus dem Quartier
für das Quartier!* «

WAS MACHEN WIR?

- Gesundheitsangebote für alle Menschen im Prinz Eugen Park und rundherum
- Aktuelle Angebote unter: www.prinzeugenpark.de



- Was kosten die Angebote?
 - Viele sind kostenfrei
 - Einige werden von den Krankenkassen bezuschusst – bei Fragen dazu beraten wir gern
 - Manche kosten etwas

WIR BERATEN

MopS in der Zentrale:
Montags persönliche Sprechstunde

Themen für die Sprechstunde sind zum Beispiel:

- Fragen zu unseren Angeboten
- Hilfe rund um die Buchung von Angeboten
- Hilfe bei Internetrecherche und Suche nach passenden Arztpraxen, Beratungsstellen, Physiotherapeut*innen, Hebammen, etc.
- Unterstützung und Planung von ehrenamtlichen Angeboten rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung



SELBST AKTIV WERDEN

Wir suchen und unterstützen Menschen die ehrenamtlich bei uns mitarbeiten wollen!

Zum Beispiel für / als

- (Kinder-)Sportangebote
- Kochtreffs mit gesunder Ernährung
- Koordinator*innen für verschiedene Gruppenangebote (Bewegung, Gespräche und anderes)
- Wir helfen euch bei der Organisation eines Raumes
- Wir übernehmen die Öffentlichkeitsarbeit für eure ehrenamtlichen Angebote
- Vorträge
- Workshops

Wir sind für alle Ideen und Vorschläge offen!

