



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Fit im Park

1. Mai bis 30. September 2024



MUCKis for free

 **Freizeit Sport**

Liebe Münchner*innen,



Alles neu macht der Mai – das gilt auch für Fit im Park!

Das Programm wurde zur aktuellen Saison erneut erweitert, dieses Jahr gibt es eine Tanzfitness-Offensive: etwa im Ostpark und im Riemer Park mit neuen Zumba-Stunden. Auch ZumbaGold haben wir neu im Angebot, ideal für Einsteiger*innen, Schwangere und alle, die es etwas weniger explosiv bevorzugen.

Außerdem gibt es im Ostpark ein neues Kooperationsangebot mit dem städtischen Kulturreferat, wo ab dieser Saison parallel zum Westpark bayrische und interkulturelle Tanzstunden angeboten werden. Und in der Innenstadt auf der Wiese vor der TU München ein „Silent Disco Groove“, eine Fitness-tanz-Performance mit Kopfhörern. Ich freue mich außerdem, dass die Sportangebote wie Yoga oder Fitness Classic im Prinz-Eugen-Park und am Lerchenauer See aufgrund der hohen Nachfrage mit zusätzlichen Stunden ausgebaut werden konnten.

Durch die beständige Ausweitung unseres Angebots wurde letztes Jahr die Zahl von 50.000 sportlich aktiven Münchner*innen geknackt. Herzlichen Dank für Ihre rege Teilnahme! Bei Rückenfitness, Qi Gong, Bodystyling oder dem beliebten „WiesnWadiWork-Out“ darf auch diese Saison von Mai bis September zusammen draußen geschwitzt werden. Ich darf Sie also herzlich einladen, die neuen und alten Sportangebote wahrzunehmen und auszuprobieren.

Und sollte das Wetter mal nicht mitspielen, nutzen Sie doch die Alternative unseres städtischen Hallensportprogramms.

Sportliche Grüße!

Ihr Sportreferent
Florian Kraus

Übersichtskarte.....	4–5
Luitpoldpark.....	6
Riemer Park.....	6
Ostpark.....	7
Wiese Alte Pinakothek.....	7
Rosengarten.....	7
Westpark.....	8
Aubinger Ostpark.....	8
Lerchenauer See.....	9
Prinz-Eugen-Park.....	9
Nordic Walking.....	9
 INSEL – Freizeitgelände am	
Oberföhringer Wehr.....	10
Olympiapark.....	10
Marienplatz.....	10
Weitere kostenlose Kooperationsangebote.....	11
Weitere Angebote des FreizeitSports.....	12–13
Hinweise zur Teilnahme.....	14
Impressum.....	15

Wichtig: Ihr seid während den Veranstaltungen **nicht** über die Stadt München versichert.

Weitere Informationen und Anregungen:

Referat für Bildung und Sport · Sportamt
Freizeitsport
Sachsenstraße 2 · 81543 München
freizeitsport@muenchen.de
www.sport-muenchen.de

Servicetelefon Sport in München:
(089) 233-96777

**Aktuelle Infos auch auf sport-muenchen.de
und auf Facebook**

**Viel Spaß bei Sport und Spiel
wünscht das Team vom**



1 Luitpoldpark S. 6

2 Riemer Park S. 6

3 Ostpark S. 7

4 Rosengarten S. 7

5 Wiese Alte Pinakothek S. 7

6 Aubinger Ostpark S. 8

7 Westpark S. 8

8 Lerchenauer See S. 9

9 Prinz-Eugen-Park S. 9

10 Dantestadion S. 9

11  INSEL – Freizeitgelände am Oberföhringer Wehr S. 10

12 Olympiapark S. 10

13 Marienplatz S. 10



Luitpoldpark

zwischen Bamberger Haus und Hecken-Labyrinth

Mo 18–18.45 Uhr

Fitness Power

Mo 18–20 Uhr

Volleyball

Mo 19–20.30 Uhr

Indiacatraining –
Kooperationsangebot mit
dem TSV Milbertshofen –
mehr Infos S.12

Di 17.30–18 Uhr

Mini-Disco

Di 18–18.45 Uhr

Fitness Classic

Mi 8–8.30 Uhr

Qi Gong

Mi 18–18.45 Uhr

energyM – Fitness mit
bewusster Atemtechnik

kosten-
frei



Do 18–18.45 Uhr

Qi Gong

Fr 18–18.45 Uhr

Rücken-Fitness

Sa 18–18.45 Uhr

Zumba®

So 10–10.45 Uhr

Pilates

So 18–18.45 Uhr

Yoga

Riemer Park

nördlich des Badesees



Mo 18–18.45 Uhr

Yoga

Di 18–18.45 Uhr

Qi Gong

kosten-
frei

Mi 17.30–18 Uhr

Mini-Disco

Mi 18–18.45 Uhr

Fitness Power

Do 18–18.45 Uhr

Bodystyling

Fr 18–18.45 Uhr

Zumba®

Sa 18–18.45 Uhr

Pilates

So 18–18.45 Uhr

Fitness-Mix

Ostpark

auf der Gymnastik-Wiese am See

Mo 18–18.45 Uhr

Qi Gong

Di 18–18.45 Uhr

Pilates

Di 19.15–20 Uhr

Tanzen im Park
(in Kooperation mit dem
Kulturreferat), mehr Infos S.12

Mi 18–18.45 Uhr

Rücken-Fitness

Mi 18.15–19.45 Uhr

Slackline

Do 9–9.45 Uhr

Yoga und Meditation

Do 18–18.45 Uhr

Zumba®

kosten-
frei



Fr 18–18.45 Uhr

Yoga, Stretching
und Entspannung

Sa 18–18.45 Uhr

Fitness Classic

So 18–18.45 Uhr

Zumba® Gold

Wiese Alte Pinakothek

zwischen Arcis-, Barer- und Gabelsbergerstraße

1.5. bis 30.8.

Mi 19–20 Uhr

Silent Disco Groove – die allereinfachste
Tanzstunde der Welt

kosten-
frei

Rosengarten

Eingang Sachsenstraße 2,
südlich des Schyrenbads

Treff: Bachbrücke zwischen neuem
und altem Teil des Rosengartens

Di 18.30–19.15 Uhr

Meditation

kosten-
frei

Aubinger Ostpark

kosten-
frei

Ecke Überlinger Weg / Mainaustraße

Mo 18–18.45 Uhr

Fitness Classic

Di 18–18.45 Uhr

Pilates

Mi 18–18.45 Uhr

Strong Nation®

Do 9.15–10 Uhr

Fit in den Tag

Fr 18–18.45 Uhr

Zumba®



Westpark

kosten-
frei

im Westteil auf der Gymnastikwiese



Mo 18–18.45 Uhr

Fitness Classic

Di 18–18.45 Uhr

energyM – Fitness mit
bewusster Atemtechnik

Mi 18–18.45 Uhr

Rücken-Fitness

Do 18–20 Uhr

Wiesn Wadl Workout

Do 18–20 Uhr

Volleyball

Fr 18–18.45 Uhr

Fitness Power

Fr 19.15–20.15 Uhr

Tanzen im Park
(in Kooperation mit
dem Kulturreferat),
mehr Infos S.12

Sa 18–18.45 Uhr

Fitness-Mix

So 9.30–10.15 Uhr

Yoga

So 18–18.45 Uhr

Zumba®

Lerchenauer See

kosten-
frei

nördlich der Wilhelmine-Reichard-
Straße

Mo 18–18.45 Uhr

energyM – Fitness mit
bewusster Atemtechnik

Di 18–18.45 Uhr

Yoga

Mi 18.15 – 18.45 Uhr

Zumba®

Do 18–18.45 Uhr

Bauch-Rücken Express und Stretching



Prinz-Eugen-Park

1 Freizeit-
Sport-Ticket
(siehe S. 14)

südlich der Jörg-Hube-Straße



Di 18–19 Uhr

Outdoor-Cross-Training
Check in: 17.50 Uhr
Start: 18.00 Uhr
Treff: Fideliostraße 153,
Ecke Salzsenderweg

kosten-
frei

Mo 18–18.45 Uhr

Yoga Flow

Di 18–18.45 Uhr

Qi Gong

Fr 17–17.45 Uhr

Mini-Disco

Fr 18–19 Uhr

Fitness Power

Dantestadion

1 Freizeit-
Sport-Ticket
(siehe S. 14)

Treffpunkt vor dem Stadion, Dantestr. 14

Di 18.15–19.30 Uhr

Nordic Walking (Stöcke bitte mitbringen)

kostenfrei

Freizeitgelände am Oberföhringer Wehr, Mittlere-Isar-Str. 11

Mi 10–10.45 Uhr

Qi Gong (auch im Sitzen)



Bei diesem Angebot wird auch auf die besonderen Belange von Menschen mit Mobilitätseinschränkung eingegangen.



Mehr: www.pfennigparade.de/freizeit/inssel

Olympiapark

kostenfrei

Wiese Olympialm



ab 1.4., Mo 19–20 Uhr

Lederhosentraining
Functional Fitness mit / ohne Lederhosen

Kooperationsangebot –
mehr Infos:
www.lederhosentraining.com

Di 18–19 Uhr

Outdoor-Cross-Training

Check in: 17.45 Uhr

Start: 18.00 Uhr

Treff: U-Bahn

Olympiazentrum,
vor der BMW Welt

1 Freizeit-Sport-Ticket
(siehe S. 14)



Marienplatz

kostenfrei

ab 8. Mai vor dem Rathaus

Mi 8–8.25 und

8.30–8.55 Uhr

Qi Gong

Alltagskleidung, Gymnastikmatte nicht nötig

Weitere kostenlose Sportangebote unserer Kooperationspartner

Westpark Riemer Park

Parkrun – ein wöchentlicher und ganzjähriger, kostenloser Lauftreff

www.parkrun.com.de/westpark

www.parkrun.com.de/riemer

Berg am Laim – Echardinger Park

Fit im Echardinger Park – wechselnde, kostenfreie Angebote, u.a. **Zumba, Bauch-Beine-Po, Yoga, Basketball.**

www.fitness-echardingerpark.de

Prinz-Eugen-Park



Gesundheit mit PEP

Genossenschaft für Quartiersorganisation
GeQo eG – Projekt „Gesundheit mit PEP“.

Wechselnde kostenfreie, kostengünstige und kostenpflichtige Angebote rund um

Ernährung, Bewegung und Entspannung.

www.gesundheit.prinzeugenpark.de

Luitpoldpark

TSV München-Milbertshofen e.V.

Abteilung **Indiaca**

Treff: in Nähe des Eingangs Voelderndorffstraße

www.facebook.com/IndiacaMunich/

Ost- und Westpark



Kulturreferat der Stadt München

Tanzen im Park – verschiedene Tänze von bayrisch bis international. Keine Vorkenntnisse nötig.

www.tanzenimpark.de

Weitere Angebote des FreizeitSports



Beim **Feriensport** geht es in den Ferien rund: Parkour, Airtrack, Trampolin oder Skaten, da findet ihr bestimmt ein passendes Angebot und lernt neue Moves.



Bei den **Spielaktionen** gibt es – bei gutem Wetter – jede Menge kostenloser Bewegungs-, Sport- und Spielangebote über ganz München verteilt – von Klein bis Groß ist hier für Alle Action angesagt.

Bei den **Schulklassenprogrammen** gibt es Action und Spaß für eine ganze Klasse direkt auf dem Schulgelände.



Bei **Open Sports** gibt es jede Menge Sport- und Bewegungsangebote für Kids und Teens an verschiedenen Orten.

Mehr:
<https://stadt.muenchen.de/infos/spielaktionen.html>

Das **Hallensport-Programm** ist ein großes Fitness- und Gesundheitsprogramm, bei dem Menschen jeden Alters und Fitnesszustands Sport, Spaß und Entspannung finden können. FreizeitSport-Ticket kaufen und los geht's. Bis 21 Jahre kostenfrei.

Mehr: www.muenchen.de/MUCKis



Wer selbst im Verein, der Schule oder auch privat ein Fest machen will, der kann beim **Spielgeräteverleih** ganz einfach Sport- und Bewegungsgeräte mieten.

Mehr: www.muenchen.de/spielgeraeteverleih

Alle Infos unter www.sport-muenchen.de

Folgt uns auch auf  

Wir wünschen Euch viel Spaß und Freude mit dem FreizeitSport-Programm der Landeshauptstadt München.

Euer Team vom

 **Freizeit Sport**

Für Hallensportprogramm, Nordic Walking und Outdoor-Cross-Training benötigt Ihr je 1 FreizeitSport-Ticket

■ Was kostet es?

Die Teilnahme an einer Übungsstunde kostet pro Person beim Kauf eines einzelnen FreizeitSport-Tickets 3,20 Euro. Eine Streifenkarte mit insgesamt vier Tickets kostet 12 Euro (3 Euro pro Übungsstunde).

- Die FreizeitSport-Tickets werden von der Lehrkraft während der Unterrichtsstunde eingesammelt. Mit dem FreizeitSport-Ticket könnt Ihr an jeder in diesem Programm speziell gekennzeichneten Stunde teilnehmen.

Eine Probestunde ist leider nicht möglich.

- **Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 21 Jahre können gegen Vorlage ihres Ausweises **kostenlos** am Programm des FreizeitSports teilnehmen.** Ausgenommen sind die Angebote der Kooperationspartner*innen.

■ Wo gibts die **gedruckten** FreizeitSport-Tickets?

- **Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz**
Mo bis Fr 10–18 Uhr und Sa 10–16 Uhr
- **MünchenTicket und die angeschlossenen Verkaufsstellen** siehe www.muenchenticket.de oder 089-54 81 81 81
- **BildungsLokale**
Hasenberg/Neuaußing-Westkreuz/Neuperlach/Riem/Schwanthalerhöhe/Ramersdorf

■ Wo gibts die **Online**-FreizeitSport-Tickets?

www.muenchenticket.de

- **Auch in den Ferien und an Feiertagen**
- **Eine Anmeldung ist nicht notwendig**
- **Handtuch oder Matte bitte mitbringen**
- **Bei Regen entfallen die Veranstaltungen**

Herausgeberin:

Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport
Presse und Kommunikation
Bayerstraße 28 · 80335 München

Kartografie:

Kommunalreferat München,
GeodatenService

Bildnachweis:

- Vera Petrunina für iStockphoto (Titelseite)
- Referat für Bildung und Sport (S. 2)
- Marc Schippling (S. 12)
- FreizeitSport (S. 13)
- Wayhome Studio für Adobe Stock (Rückseite)

Layout/PrePress:

Brandl und Team, München

Produktion:

BluePrint AG, München
Gedruckt auf Recyclingpapier

Bitte beachtet:

Während der Veranstaltung können vom Referat für Bildung und Sport Fotos und Videos zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht werden. Solltet Ihr damit nicht einverstanden sein, könnt Ihr Euch jederzeit an die fotografierende bzw. filmende Person wenden.

Stand:

April 2024

Irrtum und Änderungen vorbehalten

Mach Bewegung zu Deinem Beruf!

KNS
kreativ - natürlich - sportlich

Kleine-Nestler-Schule München
www.kns-move.com

BODE
BERUFSFACHSCHULE
für Bewegung

Bode Berufsfachschule München
www.bode-schule.de



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Wir lieben MUCKis!



**Tolle
Indoor- und
Outdoor-
Angebote
Jetzt auch mit
Online-Ticket**

sport-muenchen.de
Aktuelle Infos auf Facebook



Freizeit Sport