

Fit im Park



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**

# MUCKis for free

1. Mai bis 30. September 2025



 **Freizeit Sport**

# Vorwort

Liebe Münchner\*innen,

der Sommer kommt – mit ihm starten auch wieder die beliebten Angebote Fit im Park des städtischen Freizeitsports in den Münchner Parkanlagen.

Wie gewohnt können Sie an bewährten Programmen wie Fitness Classic, Yoga, QiGong sowie Tanzfitness oder Zumba an den bekannten Orten teilnehmen.



Neu dazu kommt dieses Jahr der brandneu gestaltete Herman-von-Siemens-Sportpark. Die FreizeitSport-Übungsleiter\*innen freuen sich, dort unter anderem mit Ihnen Pickleball zu trainieren, eine beliebte Tennisvariante für jedes Alter und jede Könnensstufe. Außerdem heißt es „QiGong meets Yoga“ bei dem neuen Angebot Tao Yin. Das ist eine Kombination aus sanften Übungen der chinesischen Heilgymnastik, die über 3000 Jahre alt ist und die vor allem die Faszien anspricht. Die Power-Klassiker Lederhosentraining auf der Olympiaalm oder auch Zumba in Riem und Strong Nation in Aubing sind natürlich auch wieder dabei.

Ob am Lerchenauer See, im Prinz Eugen Park in Bogenhausen oder im Westpark: An 14 verschiedenen Standorten freuen wir uns wieder über rege Teilnahme in netter Gesellschaft.

Los geht's immer abends meist um 18 Uhr. Zusätzlich werden in vielen Parks wöchentlich noch morgens Angebote durchgeführt.

Und auch unsere Kooperationspartner haben wieder tolle Angebote wie beispielsweise Lauftreffs oder das Kulturtanzangebot im West- und Ostpark. Alles kostenfrei und ohne Anmeldung.

Machen Sie mit und genießen Sie gemeinsam mit anderen die gesunde Bewegung im Park!

Sportliche Grüße!

Ihr Sportreferent  
Florian Kraus

# Inhalt

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

## Wichtig

Ihr seid während den Veranstaltungen nicht über die Landeshauptstadt München versichert.

---

## Weitere Informationen und Anregungen

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

---

## Servicetelefon Sport in München

089 233-96777

---

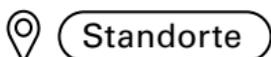
## Aktuelle Infos

→ sport-muenchen.de und  freizeitsport münchen

---

Viel Spaß bei Sport und Spiel wünscht das Team vom Freizeitsport.

# Hier gibt's MUCkis for free



**1** Luitpoldpark  
Seite 6

**2** Rosengarten  
Seite 6

**3** INSEL —  
Freizeitgelände am  
Oberföringer Wehr  
Seite 6 

**4** Ostpark  
Seite 7

**5** Aubinger Ostpark  
Seite 7

**6** Westpark  
Seite 8

**7** Lerchenauer See  
Seite 8



Sorry, bei Regen  
entfallen die  
Veranstaltungen.



**8 Riemer Park**  
Seite 9

**12 Prinz-Eugen-Park**  
Seite 10

**9 Marienplatz**  
Seite 9

**13 Wiese Alte Pinakotek**  
Seite 10

**10 Hermann-von-Siemens-Park**  
Seite 9

**14 Olympiapark**  
Seite 10

**11 Dantestadion**  
Seite 9

## Luitpoldpark

📍 kostenfrei

📍 zwischen Bamberger Haus und Hecken-Labyrinth



Mittwoch 8–8.30 Uhr  
**Qi Gong**

Mittwoch 18–18.45 Uhr  
**energyM – Fitness mit  
bewusster Atemtechnik**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Qi Gong**

Montag 18–18.45 Uhr  
**Fitness Power**

Freitag 18–18.45 Uhr  
**Rücken-Fitness**

Montag 18–20 Uhr  
**Volleyball**

Samstag 18–18.45 Uhr  
**Zumba®**

Dienstag 17.30–18 Uhr  
**Mini-Disco**

Sonntag 10–10.45 Uhr  
**Pilates**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**Fitness Classic**

Sonntag 18–18.45 Uhr  
**Yoga**

## Rosengarten

📍 kostenfrei

📍 Eingang Sachsenstraße 2, südlich des Schyrenbads  
Treffpunkt: Bachbrücke zwischen neuem und altem  
Teil des Rosengartens

Dienstag 18.30–19.15 Uhr  
**Meditation**

## INSEL

📍 kostenfrei

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

Mittwoch 9.30–10.15 Uhr  
**Chi Gong** (auch im Sitzen)

♿ Auf besondere Belange von Menschen mit Mobilitäts-  
einschränkung wird eingegangen.

→ [pfennigparade.de/freizeit/inSEL](http://pfennigparade.de/freizeit/inSEL)

## Ostpark

📍 kostenfrei

📍 auf der Gymnastik-Wiese am See



Montag 18–18.45 Uhr  
**Qi Gong**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**Pilates**

Dienstag 19–19.45 Uhr  
**Tanzen im Park**  
Kooperation Kulturreferat  
mehr Infos auf Seite 11

Mittwoch 18–18.45 Uhr  
**Rücken-Fitness**

Mittwoch 18.15–19.45 Uhr  
**Slackline**

Donnerstag 9–9.45 Uhr  
**Yoga und Meditation**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Zumba®**

Freitag 18–18.45 Uhr  
**Yoga, Stretching und  
Entspannung**

Samstag 18–18.45 Uhr  
**Fitness Classic**

Sonntag 18–18.45 Uhr  
**Zumba® Gold**

## Aubinger Ostpark

📍 kostenfrei

📍 Ecke Überlinger Weg / Mainaustraße



Montag 18–18.45 Uhr  
**Fitness Classic**

Dienstag 17.45–18.30 Uhr  
**Pilates**

Mittwoch 18–18.45 Uhr  
**Strong Nation**

Donnerstag 9.15–10 Uhr  
**Fit in den Tag**

Freitag 18–18.45 Uhr  
**Zumba®**

## Westpark

📍 kostenfrei

📍 im Westteil auf der Gymnastikwiese



Donnerstag 18–20 Uhr  
**Volleyball**

Freitag 18–18.45 Uhr  
**Fitness Power**

Freitag 19.15–20 Uhr  
**Tanzen im Park**  
Kooperation Kulturreferat  
mehr Infos auf Seite 11

Samstag 18–18.45 Uhr  
**Fitness-Mix**

Sonntag 9.30–10.15 Uhr  
**Yoga**

Sonntag 18–18.45 Uhr  
**Zumba®**

Montag 18–18.45 Uhr  
**Fitness Classic**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**energyM – Fitness mit  
bewusster Atemtechnik**

Mittwoch 18–18.45 Uhr  
**Rücken-Fitness**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Wiesn Wadl Workout**

---

## Lerchenauer See

📍 kostenfrei

📍 Wiese bei der Wasserwacht zwischen dem See und der Wilhelmine-Reichard-Straße



Montag 18–18.45 Uhr  
**energyM – Fitness mit  
bewusster Atemtechnik**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**Yoga**

Mittwoch 18.15–19 Uhr  
**Zumba®**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Bauch-Rücken Express  
und Stretching**

## Riemer Park

📍 kostenfrei

📍 nördlich des Badesees



Mittwoch 18–18.45 Uhr  
**Fitness Power**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Bauch-Rücken Express  
und Stretching**

Freitag 18–18.45 Uhr  
**Zumba®**

Samstag 18–18.45 Uhr  
**Pilates**

Sonntag 18–18.45 Uhr  
**Fitness-Mix**

Montag 18–18.45 Uhr  
**Yoga (auch für den Rücken)**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**Qi Gong**

Mittwoch 17.30–18 Uhr  
**Mini-Disco**

---

## Marienplatz

📍 kostenfrei

📍 vor dem Rathaus

Mittwoch 8–8.25 Uhr und 8.30–8.55 Uhr (ab 7. Mai)  
**Qi Gong** (Alltagskleidung, Gymnastikmatte nicht nötig)

---

## Hermann-von-Siemens-Park

📍 kostenfrei

📍 Sportpark Siemensallee 61

Neu!

Dienstag 18–19 Uhr  
**Tao Yin**  
QiGong, Stretching, Yoga

Donnerstag 18–19.30 Uhr  
**Pickleball**

---

## Dantestadion

📍 1 Freizeit-Sport-Ticket (Seite 14)

📍 Treffpunkt: vor dem Stadion, Dantestraße 14

Dienstag 18.15–19.30 Uhr  
**Nordic Walking** (Stöcke bitte mitbringen)

## Prinz-Eugen-Park

📍 kostenfrei

📍 südlich der  
Jörg-Hube-Straße

Montag 18–18.45 Uhr  
**Yoga Flow**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**Qi Gong**

Mittwoch 17–17.45 Uhr  
**MiniDisco**

Mittwoch 18–19.00 Uhr  
**Fitness Power**



📍 1 Freizeit-Sport-Ticket  
(Infos auf Seite 14)

📍 Treffpunkt:  
Ruth-Drexel-Straße 98,  
vor Gemeinschaftsraum Linde

Dienstag 18–19 Uhr | Check in: 17.50 Uhr  
**Outdoor Cross Training**

---

## Wiese Alte Pinakothek

📍 kostenfrei

📍 zwischen Arcis-, Barer- und Gabelsbergerstraße

Mittwoch 19–20 Uhr (1. Mai bis 30. August)

**Silent Disco Groove – die allereinfachste Tanzstunde der Welt**

---

## Olympiapark

📍 kostenfrei

📍 Wiese Olympiaalm

Montag 19–20 Uhr  
(ab 7. April)

**Lederhosentraining**

Functional Fitness mit /  
ohne Lederhosen

Kooperationsangebot

→ [lederhosentraining.com](http://lederhosentraining.com)



📍 1 Freizeit-Sport-Ticket (Infos auf Seite 14)

📍 Treffpunkt: U-Bahn Olympiazentrum, vor der BMW-Welt

Dienstag 18–19 Uhr | Check in: 17.50 Uhr  
**Outdoor Cross Training**

# Weitere kostenlose Sportangebote unserer Kooperationspartner

## Westpark und Riemer Park

### Parkrun

Ein wöchentlicher und ganzjähriger, kostenloser Lauftreff  
→ [parkrun.com.de/westpark](https://parkrun.com.de/westpark) | → [parkrun.com.de/riemer](https://parkrun.com.de/riemer)

---

## Berg am Laim - Echardinger Park

### Fit im Echardinger Park

Wechselnde, kostenfreie Angebote, u. a. Zumba, Bauch-Beine-Po, Yoga, Basketball  
→ [fitness-echardingerpark.de](https://fitness-echardingerpark.de)

---

## Prinz-Eugen-Park

Genossenschaft für Quartiersorganisation  
GeQo eG – Projekt „Gesundheit mit PEP“  
Wechselnde kostenfreie, kostengünstige und kostenpflichtige Angebote rund um  
**Ernährung, Bewegung und Entspannung**  
→ [gesundheit.prinzeugenpark.de](https://gesundheit.prinzeugenpark.de)



Gesundheit mit PEP

---

## Luitpoldpark

TSV München-Milbertshofen e.V. – Abteilung **Indiaca**  
Treffpunkt: in Nähe des Eingangs Voelderndorffstraße  
→ [facebook.com/IndiacaMunich/](https://facebook.com/IndiacaMunich/)

---

## Ost- und Westpark



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**

Kulturreferat

### Tanzen im Park

Verschiedene Tänze von bayrisch bis international  
Keine Vorkenntnisse nötig  
→ [tanzenimpark.de](https://tanzenimpark.de)

---

## Isarauen

Outdoor Against Cancer  
**4x4-Training** im Calisthenics Park  
Nähe Brudermühlbücke  
Speziell für Krebspatient\*innen  
entwickelt, offen für alle  
→ [outdooragainstcancer.com/4x4-munich](https://outdooragainstcancer.com/4x4-munich)

**10AC**  
since 2015



# Weitere Angebote des FreizeitSports

## Feriensport

In den Ferien gehts rund: Parkour, Airtrack, Trampolin oder Skaten, da findet ihr bestimmt ein passendes Angebot und lernt neue Moves.

---



## Open Sports

Viele unterschiedliche kostenlose Bewegungsangebote für Kids und Teens an verschiedenen Orten im Stadtgebiet.

---

## Spielaktionen

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

---



## Schulklassenprogramme

Action und Spaß für eine ganze Klasse direkt auf dem Schulgelände.





## Spielgeräteverleih

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

Mehr Infos

→ [muenchen.de/spielgeraeteverleih](https://muenchen.de/spielgeraeteverleih)

---

## Hallensportprogramm

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 Infos

→ [muenchen.de/MUCkis](https://muenchen.de/MUCkis)

---

Alle Infos

→ [sport-muenchen.de](https://sport-muenchen.de)

Folgt uns auch auf



freizeitsport münchen



sportstadt\_muenchen

---

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

Euer Team vom



**Freizeit Sport**

# ① Hinweise zur Teilnahme

## Fit im Park

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

## FreizeitSport-Ticket

Für Hallensportprogramm, Nordic Walking und Outdoor-Cross-Training benötigt Ihr je ein 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 vier Tickets kostet 12 Euro (3 Euro pro Übungsstunde).

- Die Tickets werden von der Lehrkraft während der Unterrichtsstunde eingesammelt. Mit dem 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 gibt es die gedruckten FreizeitSport-Tickets?**

Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz  
Montag bis Freitag 10–18 Uhr und Samstag 10–16 Uhr

- **MünchenTicket und die angeschlossenen Verkaufsstellen**

→ [muenchenticket.de](https://muenchenticket.de) oder 089 54818181

- **Wo gibt's die Online-FreizeitSport-Tickets?**

→ [muenchenticket.de](https://muenchenticket.de)

## Herausgeberin

Landeshauptstadt München  
Referat für Bildung und Sport  
Geschäftsbereich Sport – FreizeitSport  
Sachsenstraße 2 | 81543 München

---

## Kartografie

Kommunalreferat München | GeodatenService  
Bearbeitung: Fa-Ro Marketing GmbH

---

## Bildnachweise

Tobias Hase (Titelseite)  
Referat für Bildung und Sport (Vorwort)

---

## Layout

Fa-Ro Marketing GmbH, München

---

## Druck

BluePrint AG, München  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

---

## Bitte beachtet

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

---

## Stand

April 2025 | Irrtum und Änderungen vorbehalten

**Mach Bewegung zu Deinem Beruf!**

**KNS**

*kreativ - natürlich - sportlich*

Kleine-Nestler-Schule München  
[www.kns-move.com](http://www.kns-move.com)

**BODE**  
BERUFSFACHSCHULE

*für Bewegung*

Bode Berufsfachschule München  
[www.bode-schule.de](http://www.bode-schule.de)

Vielfalt  
auch bei  
Fit im Park



München

**Sei ein Mensch!**  
#gegenRechtsextremismus