

Fit im Park



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**

# MUCKis for free

1. Mai bis 30. September 2026



**30 Jahre**  
Fit im Park

 **Freizeit Sport**

# Vorwort

## 30 Jahre Fit im Park - MUCKis for free feiert Jubiläum

München ist Vorreiter, wenn es darum geht, Sport, Bewegung und Lebensfreude für alle zugänglich zu machen. Seit drei Jahrzehnten ermöglicht das Fit im Park-Programm unseren Bürger\*innen, von Mai bis September kostenfrei an regelmäßigen Outdoor-Sportangeboten über das gesamte Stadtgebiet Münchens verteilt teilzunehmen – und die Beliebtheit ist ungebrochen!

Mit rund 62 000 Fit im Park-Teilnahmen pro Jahr wächst das Interesse weiter und die Tendenz zeigt klar nach oben. Die vielen Dankes-Nachrichten, die uns nach Saisonende erreichen, sind eine sehr schöne Bestätigung dafür, wie wertvoll dieses Angebot in München ist. Es stärkt neben der Gesundheit auch das Gemeinschaftsgefühl und verbindet Menschen. Ob jung oder alt, Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene – hier finden alle eine passende Form der Aktivität, Inspiration und Motivation.

Wir wünschen Ihnen auch für die Saison 2026 viel Spaß, gute Laune und anhaltende Motivation – denn gemeinsam macht Sport doppelt so viel Freude!

Tragen auch Sie dazu bei, München noch sportlicher und gesünder zu machen.



Verena Dietl  
Bürgermeisterin



Florian Kraus  
Referent für  
Bildung und Sport

# Inhalt

Übersichtskarte	4
Aubinger Ostpark	6
Dantestadion	6
FLUX - Pinakothek der Moderne	6
Freiham	7
Hermann-von-Siemens-Park	7
Lerchenauer See	7
Luitpoldpark	8
Marienplatz	8
Nußbaumpark	8
Olympiapark	9
Ostpark	9
Prinz-Eugen-Park	10
Riemer Park	10
Rosengarten	11
Westpark	11
Weitere kostenlose Kooperationsangebote	12
Weitere Angebote des FreizeitSports	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

---

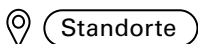
## Aktuelle Infos

→ sport-muenchen.de und  freizeitsport münchen

---

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

# Hier gibt's MUCkis for free



**1 Aubinger Ostpark**  
Seite 6

**2 Dantestadion**  
Seite 6

**3 Echardinger Park**  
Seite 12

**4 FLUX - Pinakothek der Moderne**  
Seite 6

**5 Freiham**  
Seite 7 und 12

**6 Hermann-von-Siemens-Sport-Park**  
Seite 7

**7 Lerchenauer See**  
Seite 7

**8 Luitpoldpark**  
Seite 8 und 12



Sorry, bei Regen  
entfallen die  
Veranstaltungen.



**9 Marienplatz**  
Seite 8

**10 Nußbaumpark**  
Seite 8

**11 Olympiapark**  
Seite 9

**12 Ostpark**  
Seite 9 und 12

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

**14 Riemer Park /  
Riem Messestadt**  
Seite 10 und 13

**15 Rosengarten**  
Seite 11

**16 Westpark**  
Seite 11 und 13

## 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®**

## Dantestadion

📍 1 Freizeit-Sport-Ticket  
→ [muenchen.de/muckis](https://muenchen.de/muckis)


📍 Treffpunkt: vor dem Stadion, Dantestraße 14



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

## FLUX - Pinakothek der Moderne

📍 kostenfrei

📍 Gabelsbergerstraße 10 

Dienstag 18.30–19.30 Uhr

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

Bei gutem Wetter: outdoor | Bei schlechtem Wetter: indoor

Gemeinsam statt einsam: Danach habt ihr die Möglichkeit  
euch in der FLUX-Bar kennenzulernen!

→ [flux-munich.com](https://flux-munich.com)

## Freiham

📍 kostenfrei

📍 Grünband Freiham-Neuaubing, nahe dem Spielplatz

Dienstag 17.30–18.15 Uhr  
**Yoga**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Afroletics (Tanzworkout)**

Neu!

In Kooperation mit dem  
GesundheitsTreff Freiham

## Hermann-von-Siemens-Park

📍 kostenfrei

📍 Sportpark Siemensallee 61



Donnerstag 16–17.30 Uhr  
**Pickleball**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Tao Yin**  
QiGong, Stretching, Yoga

## Lerchenauer See

ab 4. Mai

📍 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**

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

Freitag 18–18.45 Uhr  
**Zumba®**

## 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 18–18.45 Uhr  
**Yoga**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**Fitness Classic**

## Marienplatz

ab 6. Mai

📍 kostenfrei

📍 vor dem Rathaus

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

## Nußbaumpark

vom 4. Mai bis 28. Juli 📍 kostenfrei

📍 Lindwurmstraße / Sendlinger Tor / nahe LMU Klinik / Kinderspielplatz

In Kooperation  
mit dem  
MTV München  
von 1879 e.V.  
→ [mtv-vifit.de](http://mtv-vifit.de)  
→ [vifit@mtv-muenchen.de](mailto:vifit@mtv-muenchen.de)



Montag 18–18.45 Uhr  
**Yoga**

Dienstag 18.15–19 Uhr  
**Fullbody -  
Functional Training**

## Olympiapark

ab 6. April

📍 kostenfrei

📍 Wiese Olympiaalm

Montag 19–20 Uhr  
**Lederhosentraining**  
Functional Fitness mit /  
ohne Lederhosen  
Kooperationsangebot  
→ [lederhosentraining.com](http://lederhosentraining.com)



## Ostpark

📍 kostenfrei

📍 auf der Gymnastik-Wiese am See

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

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**



Montag 18–18.45 Uhr  
**Qi Gong**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**Pilates**

Dienstag 19–19.45 Uhr  
**Tanzen im Park**  
In Kooperation mit dem  
Kulturreferat  
mehr Infos auf Seite 12

## Prinz-Eugen-Park

📍 kostenfrei

📍 südlich der Jörg-Hube-Straße



Montag 18–18.45 Uhr  
**Yoga Flow**

Dienstag 18–18.45 Uhr  
**Fullbody Workout**

Mittwoch 17–17.45 Uhr  
**Mini-Disco**

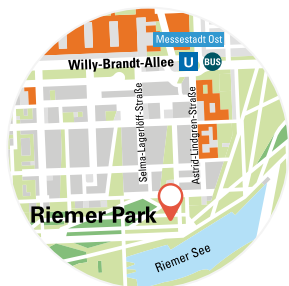
Mittwoch 18–19.00 Uhr  
**Fitness Mix**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Qi Gong**

## Riemer Park

📍 kostenfrei

📍 nördlich des Badesees



Mittwoch 18–18.45 Uhr  
**Fitness Power**

Donnerstag 18–18.45 Uhr  
**Bodystyling 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**



## Rosengarten

📍 kostenfrei

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

Dienstag 18.15–19 Uhr  
**Yoga und Meditation**

---

## 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 12

Montag 18–18.45 Uhr  
**Fitness Classic**

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

Mittwoch 18–18.45 Uhr  
**Qi Gong**

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

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

Sonntag 9.30–10.15 Uhr  
**Yoga**

Sonntag 18–18.45 Uhr  
**Zumba®**

# Weitere kostenlose Sportangebote unserer Kooperationspartner

## Echardinger Park

### Fit im Echardinger Park

Wechselnde, kostenfreie Angebote, u. a. Zumba, Bauch-Beine-Po, Yoga, Basketball

→ [fitness-echardingerpark.de](http://fitness-echardingerpark.de)

---

## GesundheitsTreff Freiam

Außenstelle des Gesundheitsreferates, Anlaufstelle im Stadtteil für Fragen, Anliegen und Angebote rund um die **Gesundheit**

→ [muenchen.de/gesundheitstreff](http://muenchen.de/gesundheitstreff)



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**



**GesundheitsTreff**  
Freiam

---

## Luitpoldpark

TSV München-Milbertshofen e.V. – Abteilung **Indiaca**

Treffpunkt: in Nähe des Eingangs Voelderndorffstraße

→ [facebook.com/IndiacaMunich/](https://facebook.com/IndiacaMunich/)

---

## Ost- und Westpark

Kulturreferat

### Tanzen im Park

Verschiedene Tänze von bayrisch bis international  
Keine Vorkenntnisse nötig

→ [tanzenimpark.de](http://tanzenimpark.de)



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**

---

## Prinz-Eugen-Park

Weitere kostenfreie, kostengünstige und kostenpflichtige Angebote im und um den Prinz-Eugen-Park findet ihr im Terminkalender des GeQo e.V.

→ [prinzeugenpark.de/wann-wo-was/kalender-alle-termine.html](http://prinzeugenpark.de/wann-wo-was/kalender-alle-termine.html)





## Riem - Messestadt

Angebot für Frauen am  
Fitness-Parcours  
Messestadt West

08. Mai – 24. Juli

Freitags: 09.30 – 11 Uhr

Vor dem

GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44

Kostenfrei und

ohne Anmeldung

→ [bildungslokal.rm.rbs@muenchen.de](mailto:bildungslokal.rm.rbs@muenchen.de)

→ [gesundheit-riem.gsr@muenchen.de](mailto:gesundheit-riem.gsr@muenchen.de)

**Bildungs  
Lokal**

riem



Landeshauptstadt  
München

**Gesundheitsreferat**



**GesundheitsTreff  
Riem**

## Wechselnde Parks

**WALK & TALK - der unterhaltsame Spaziergang**

Auf wechselnden Routen neue Kontakte knüpfen,  
Natur genießen & fleißig Kalorien verbrennen.

Kostenfrei & Gespräche in Deutsch und Englisch möglich.

→ [meetup.com/walk-and-talk-munich](https://www.meetup.com/walk-and-talk-munich)

## Westpark und Riemer Park

**Parkrun**

Ein wöchentlicher und ganzjähriger, kostenloser Lauftreff

→ [parkrun.com.de/westpark](https://www.parkrun.com.de/westpark) | → [parkrun.com.de/riemer](https://www.parkrun.com.de/riemer)

# Weitere Angebote des FreizeitSports

## Feriensport

In den Ferien wird es für alle von 6 bis 17 Jahren sportlich! Ob Parkour, Airtrack, Trampolin oder Skaten, da findet ihr bestimmt ein passendes Angebot und lernt neue Moves.

---

## Spielaktionen und Open Sports

In ganz München erwarten euch zahlreiche und kostenlose Bewegungs-, Sport-, und Spielangebot für alle Altersgruppen. Nutzt die Gelegenheit und werdet gemeinsam im Freien aktiv!

---

## Schulklassenprogramme

Ein Schultag - eine Klasse und jede Menge Action. Ob beim Rolli-Check, beim Radln oder Balancieren.

---

## Hallensportprogramm

Das Hallensport-Programm ist ein großes Fitness- und Gesundheitsprogramm, bei dem Menschen jeden Alters und Fitnesszustands Sport, Spaß und Entspannung finden können.

Mehr Infos → [muenchen.de/MUCKis](https://muenchen.de/MUCKis)



freizeitsport münchen



sportstadt\_muenchen

---

## Spielgeräteverleih

Ihr plant ein Fest – im Verein, in der Schule oder privat? Beim Spielgeräteverleih könnt ihr ganz einfach Sport- und Bewegungsgeräte ausleihen.

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

---

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



sportstadt\_muenchen

---

Euer Team vom



**Freizeit Sport**

## 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, Erol Gurian (Verena Dietl), Referat für  
Bildung und Sport (Florian Kraus)

---

## Layout

Fa-Ro Marketing GmbH, München

---

## Druck

BluePrint AG, München  
Gedruckt auf Papier, das mit dem Blauen Engel  
(100% Recyclingpapier) ausgezeichnet ist.

---

## 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 2026 | 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