

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

 Standorte



 **Aubinger Ostpark**
Seite 6

 **Dantestadion**
Seite 6

 **Echardinger Park**
Seite 12

 **FLUX - Pinakothek der Moderne**
Seite 6

 **Freiham**
Seite 7 und 12

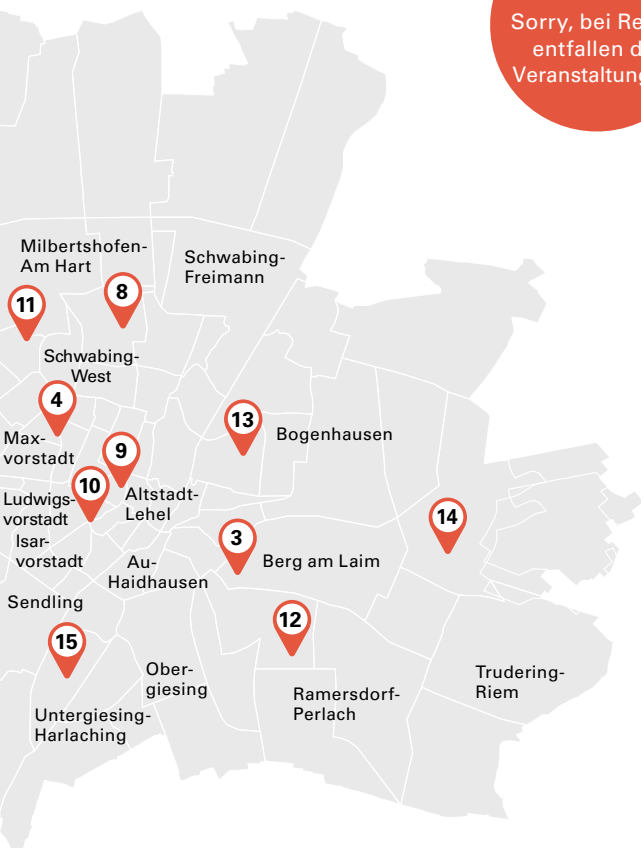
 **Hermann-von-Siemens-Sport-Park**
Seite 7

 **Lerchenauer See**
Seite 7

 **Luitpoldpark**
Seite 8 und 12



Sorry, bei Regen
entfallen die
Veranstaltungen.



Marienplatz
Seite 8



Prinz-Eugen-Park
Seite 10 und 12



Nußbaumpark
Seite 8



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



Olympiapark
Seite 9



Rosengarten
Seite 11



Ostpark
Seite 9 und 12



Westpark
Seite 11 und 13

Aubinger Ostpark

① 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 1 Freizeit-Sport-Ticket
→ muenchen.de/muckis

📍 Treffpunkt: vor dem Stadion, Dantestraße 14



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

FLUX - Pinakothek der Moderne

① 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

Freiham

① 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

① 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

① 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
→ vifit@mtv-muenchen.de



Montag 18–18.45 Uhr
Yoga

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

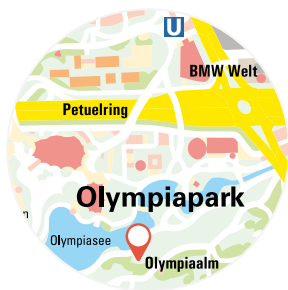
Olympiapark

ab 6. April

📍 kostenfrei

📍 Wiese Olympiaalm

Montag 19–20 Uhr
Lederhosentraining
Functional Fitness mit /
ohne Lederhosen
Kooperationsangebot
→ lederhosentraining.com



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

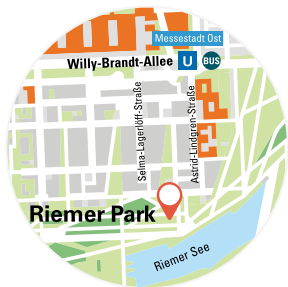
Mittwoch 18–19.00 Uhr
Fitness Mix

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

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
Rücken-Fitness

Mittwoch 18–18.45 Uhr
Qi Gong

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

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

GesundheitsTreff Freiam

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

→ 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/

Ost- und Westpark

Kulturreferat
Tanzen im Park

Verschiedene Tänze von bayrisch bis international
Keine Vorkenntnisse nötig
→ 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

GeQo

Genossenschaft für
Quartiersorganisation eG





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
→ gesundheit-riem.gsr@muenchen.de

Bildungs Lokal



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

Westpark und Riemer Park

Parkrun

Ein wöchentlicher und ganzjähriger, kostenloser Lauftreff
→ parkrun.com.de/westpark | → 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



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

Alle Infos → 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

Juli 2026 | Irrtum und Änderungen vorbehalten

Mach Bewegung zu Deinem Beruf!



kreativ - natürlich - sportlich

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



Bode Berufsfachschule München
www.bode-schule.de

Vielfalt
auch bei
Fit im Park



Sei ein Mensch!
#gegenRechtsextremismus