



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Fit im Park

1. Mai bis 30. September 2023



**MUCKis
for free**

 **Freizeit Sport**

Liebe sportbegeisterte Münchner*innen,



das Outdoor-Sportprogramm der Landeshauptstadt München geht wieder los! Der FreizeitSport startet mit dem beliebten „Fit im Park“-Angebot in die Sommersaison. Wir freuen uns wieder auf viele Münchner*innen, die die unterschiedlichen Parkanlagen der Landeshauptstadt durch Sport und Spiel beleben und an ihrer Fitness arbeiten möchten.

Die Übungsleiter*innen bieten auch in diesem Jahr wieder viele verschiedene Trainings im Freien an. Wie gewohnt kostenlos und ganz unkompliziert ohne Anmeldung. Bei Yoga, Zumba, Lederhosentraining und vielem mehr können die Bürger*innen ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Unser Ziel ist es weiterhin, die Menschen so einfach wie möglich beim Sport zusammenzubringen und sie damit zu einem bewegungsreichen Alltag zu animieren.

Aufgrund der hohen Nachfrage wird z.B. das „Fit im Park“-Programm am Standort Aubing von drei auf fünf Tage erweitert. Im Stadtquartier Prinz-Eugen-Park wird ab sofort Qi-Gong und das beliebte Format Kinderdisco angeboten, am Standort Lerchenauer See Zumba getanzt. Es wurden also weitere attraktive und abwechslungsreiche Sportangebote geschaffen.

Ich kann und darf Sie herzlich einladen, mitzumachen, auszuprobieren und Neues zu entdecken. Freuen Sie sich mit uns über den Neustart Ihrer beliebten „Fit im Park“-Stunden mit MUCKis for free.

Mit sportlichen Grüßen,
Ihr Florian Kraus

Übersichtskarte.....	4-5
Luitpoldpark.....	6
Riemer Park.....	6
Ostpark.....	7
Westpark.....	7
Aubinger Ostpark.....	8
Hermann-von-Siemens-Sportpark.....	8
Rosengarten.....	8
Lerchenauer See.....	9
Prinz-Eugen-Park.....	9
 INSEL – Freizeitgelände am	
Oberföhringer Wehr.....	10
Olympiapark.....	10
Marienplatz.....	11
Nordic Walking.....	11
Qi Gong im Bad.....	11
Weitere kostenlose Kooperationsangebote.....	12
Weitere Angebote des FreizeitSport.....	13
Hinweise zur Teilnahme.....	14
Impressum.....	15

Wichtig: Sie sind 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 Westpark S. 7



- 10 INSEL – Freizeitgelände am Oberförhringer Wehr S. 10
- 11 Olympiapark S. 10
- 12 Marienplatz S. 11



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

Bauch-Rücken-Express
und Stretching

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

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®

Fr 18–18.45 Uhr

Yoga, Stretching und Entspannung

kosten-
frei



Sa 18–18.45 Uhr

Fitness Classic

So 18–18.45 Uhr

Fitness-Mix

Westpark

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

kosten-
frei

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®

Aubinger Ostpark

Ecke Überlinger Weg / Mainaustraße

**kosten-
frei**

Mo 18–18.45 Uhr

Fitness Power

Di 18–18.45 Uhr

Pilates

Mi 18–18.45 Uhr

Strong Nation®

Do 18–18.45 Uhr

Fitness Classic

Fr 18–18.45 Uhr

Zumba®



Hermann-v.-Siemens-Sportpark

direkt an der Siemensallee

**kosten-
frei**



Di 18–18.45 Uhr

Bodystyling

Rosengarten

Nähe Schyrenbad

Di 18.30–19.15 Uhr

Meditation



**kosten-
frei**

Lerchenauer See

nördlich der Wilhelmine-Reichard-Straße

**kosten-
frei**

Mo 18–18.45 Uhr

energyM – Fitness
mit bewusster
Atemtechnik

Mi 18–18.45 Uhr

Zumba®



Prinz-Eugen-Park

südlich der Jörg-Hube-Straße

**kosten-
frei**



Mo 18–18.45 Uhr
Qi Gong

Do 17–17.45 Uhr
Mini-Disco

Do 18–19 Uhr
Fitness Power

Kooperationsangebot
GeQo eG – mehr Infos:
siehe S.12

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

Di 18–19 Uhr

Outdoor-Cross-Training

Check in: 17.50 Uhr

Start: 18.00 Uhr

Treff: Fidelitystraße 153,
Ecke Salzsenderweg



INSEL Inklusive Natur-, Sport- und Erlebnislandschaft

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.

Sitzgelegenheiten (Hocker) vor Ort vorhanden. In Alltagskleidung möglich, Gymnastikmatte nicht nötig. Barrierefreier Zugang und Sanitärausstattung.

pfennigparade.de/freizeit/inisel



Marienplatz

kostenfrei

vor dem Rathaus

Mi 8–8.25 Uhr

Qi Gong

Mi 8.30–8.55 Uhr

Qi Gong

In Alltagskleidung, Gymnastikmatte nicht nötig



Dantestadion

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

Treffpunkt vor dem Stadion, Dantestraße 14

Di 18.15–19.30 Uhr

Nordic Walking
(Stöcke bitte mitbringen)



Olympiapark

kostenfrei



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)

Mo 19–20 Uhr

Lederhosentraining
(Wiese Olympialm)

Functional Fitness mit / ohne Lederhosentraining

Kooperationsangebot – mehr Infos:
lederhosentraining.com



Schyrenbad

Voraussetzung Badeintritt

Claude-Lorrain-Straße 24

Do 11.15–12 Uhr

Qi Gong
im Schyrenbad,
in Kooperation mit

SWM

Stadtwerke München



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

(M)ein Stadtteil bewegt sich – wechselnde, teils kostenfreie Angebote, u. a. **Hockergymnastik, offene Walkinggruppe.**
mags-muenchen.de/gesundheitsfoerderung-berg-am-laim/

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



Luitoldpark

TSV München-Milbertshofen e.V.
Abteilung **Indiaca**
Treff: in Nähe des Eingangs Voelderndorffstraße
facebook.com/IndiacaMunich/

Westpark

Kulturreferat der Stadt München
Tanzen im Park – verschiedene Tänze von bayrisch bis international. Keine Vorkenntnisse nötig.
tanzenimpark.de



Weitere Angebote des FreizeitSport

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.
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.
muenchen.de/spielgeraeteverleih

Angebote für Kids und Teens:

Beim **Ferientsport** geht es in den Ferien rund: Parkour, Airtrack, Trampolin oder Skaten, da findet ihr bestimmt ein passendes Angebot und lernt neue Moves.
stadt.muenchen.de/infos/spielaktionen

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.
stadt.muenchen.de/infos/spielaktionen

Bei **Open Sports** gibt es in den Wintermonaten jede Menge kostenloser Sport- und Bewegungsangebote für Kids und Teens sowie ganze Schulklassen.
stadt.muenchen.de/infos/spielaktionen

Alle Infos unter sport-muenchen.de

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

Ihr FreizeitSport-Team



Für Hallensportprogramm, Nordic Walking und Outdoor-Cross-Training benötigen Sie 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 können Sie 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/Neuaubing-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

Fotos: FatCamera für iStockphoto (Titelseite),
Referat für Bildung und Sport (S. 2), Vera Petrunina
für iStockphoto (S. 15), Yuri Arcurs für Getty Images
(Rückseite)

Layout/PrePress: Brandl und Team, München

Produktion: BluePrint AG, München
Gedruckt auf Recyclingpapier

Bitte beachten Sie: Während der Veranstaltung können vom Referat für Bildung und Sport Fotos und Videos zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht werden. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, können sie sich jederzeit an die fotografierende bzw. filmende Person wenden.

Stand: April 2023 · Irrtum und Änderungen vorbehalten



Danke an unseren langjährigen
Partner des FreizeitSport:

SW/M
Stadtwerke München



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**



Runter vom Sofa!

MUCKis für alle

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



sport-muenchen.de
Aktuelle Infos auf Facebook

Unterstützt durch:

