

## Rhythmische Sportgymnastik



Gymnastik mit Handgeräten (Ball, Seil, Reifen)

An der Sportbox am Stadtwall

Jutta Aktaran

Kindergartenkinder

Fr. 03. Juli 15:00 - 16:00 Uhr

Fr. 07. Aug. 15:00 - 16:00 Uhr

1. + 2. Klasse

Fr. 03. Juli 16:00 - 17:30 Uhr

Fr. 07. Aug. 16:00 - 17:00 Uhr

3. + 4. Klasse

Fr. 03. Juli 17:30 - 19:00 Uhr

Fr. 07. Aug. 16:00 - 17:00 Uhr

ab 5. Klasse

Mo. 29. Juni 17:00 - 19:00 Uhr

Fr. 07. Aug. 17:00 - 18:00 Uhr

Erwachsene

Fr. 03. Juli 19:00 - 20:00 Uhr

Fr. 07. Aug. 18:00 - 19:00 Uhr

Bitte mitbringen: Sportmatte, Handtuch



## Yoga



Ankommen. Bewegen. Durchatmen.

ab 18 Jahren

An der Sportbox am Stadtwall

Aljona Jauk-Novak

Di. 23. Juni 17:30 - 18:30 Uhr

Di. 07. Juli 17:30 - 18:30 Uhr

Di. 14. Juli 17:30 - 18:30 Uhr

Di. 21. Juli 17:30 - 18:30 Uhr

Di. 28. Juli 17:30 - 18:30 Uhr

Bitte mitbringen: Sportmatte, Handtuch und wenn vorhanden Yoga Block und Gurt



## mühldorf BEWEGT

Kommen Sie fit und aktiv durch den Sommer!

Die warmen Monate stehen vor der Tür die perfekte Gelegenheit, sich sportlich zu betätigen. Zum zweiten Mal hat die Sportraumentwicklung der Kreisstadt Mühldorf a. Inn ein Sportprogramm auf die Beine gestellt. Die Initiative motiviert Bürgerinnen und Bürger zu mehr Bewegung. Gleichzeitig trägt sie dazu bei, das öffentliche Sportangebot auszubauen.

### Sport im Stadtpark

Starten Sie fit in den Tag oder povern Sie sich nach der Arbeit aus! Qualifizierte Trainerinnen und Trainer bieten Ihnen im Zeitraum von Mai bis September 2026 kostenlose Workouts an. Ob Yoga, Crosstraining oder Ballett – es ist für jeden etwas dabei.

Machen Sie mit! Bewegen Sie sich, werden Sie Teil der Aktion und bringen Ihre Kreisstadt in Bewegung!

## Treffpunkt immer an der Sportbox

Diese befindet sich am Eingang zum Stadtpark am Stadtwall. Bitte an Getränk und geeignete Kleidung denken!



Kreisstadt  
Mühldorf a. Inn

Wirtschaftsförderung und  
Sportraumentwicklung  
Stadtplatz 21  
D-84453 Mühldorf a. Inn



mühldorf  
BEWEGT

Weitere Infos unter:  
[www.muehldorf-bewegt.de](http://www.muehldorf-bewegt.de)



Kreisstadt  
Mühldorf a. Inn

# SPORT IM PARK '26

mühldorf BEWEGT  
Kurse, Aktionen und Workouts  
im Stadtpark am Stadtwall  
für alle Altersgruppen



## AuFleben - Aktiv und Fit leben im Alter

### Sanfte Fitnessgymnastik im Park

ab 55 Jahren, Senioren

An der Sportbox am Stadtwall

Robert Lohmeier

Di. **05. Mai** 10:00 - 11:00 Uhr

Di. **01. Sep.** 17:00 - 18:00 Uhr

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe



## Functional Fitness

### Training u. a. mit Kettlebells, Bändern und Hanteln

ab 18 Jahren

An der Sportbox am Stadtwall

Michael Dresl

Di. **26. Mai** 18:30 - 19:30 Uhr

Di. **02. Juni** 18:30 - 19:30 Uhr

Di. **09. Juni** 18:30 - 19:30 Uhr

Di. **16. Juni** 18:30 - 19:30 Uhr

Di. **30. Juni** 18:30 - 19:30 Uhr

Di. **07. Juli** 18:30 - 19:30 Uhr

Di. **14. Juli** 18:30 - 19:30 Uhr

Bitte mitbringen: Sportmatte, Handtuch



## Hula Hoop Workout

### Intervalltraining Reifen und Ganzkörpertraining

ab 14 Jahren

An der Sportbox am Stadtwall

Christine Wagner

Do. **18. Juni** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **25. Juni** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **02. Juli** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **09. Juli** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **16. Juli** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **23. Juli** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **30. Juli** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **06. Aug.** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **13. Aug.** 19:00 - 20:00 Uhr

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung



## Outdoortraining für Jeden

### Rückentraining für den Alltag

Von Jung bis Junggeblieben

An der Sportbox am Stadtwall

Markus Kreilinger

Do. **21. Mai** 17:30 - 18:30 Uhr

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung



## Easy Summer Yogaflow

### Leichte fließende Vinyasa Praxis

Offen für alle

An der Sportbox am Stadtwall

Sabine Thalhammer

Mi. **03. Juni** 19:00 - 20:00 Uhr

Mi. **23. Sep.** 18:00 - 19:00 Uhr

Bitte mitbringen: Getränk, Sportmatte



## Power Ladies

### Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

ab 25 bis 55 Jahren

An der Sportbox am Stadtwall

Karin Hoffmann

Mi. **10. Juni** 18:30 - 19:30 Uhr

Mi. **17. Juni** 18:30 - 19:30 Uhr

Mi. **24. Juni** 18:30 - 19:30 Uhr

Mi. **01. Juli** 18:30 - 19:30 Uhr

Bitte mitbringen: Getränk, Sportmatte



## Lachyoga

### Sanfte Bewegung. Echtes Lachen. Gutes Gefühl.

ab 18 Jahren

An der Sportbox am Stadtwall

Maria Fischer und Gisela Rohe

Mo. **04. Mai** 14:30 - 15:30 Uhr

Mo. **11. Mai** 14:30 - 15:30 Uhr

Mo. **07. Sep.** 14:30 - 15:30 Uhr

Mo. **14. Sep.** 14:30 - 15:30 Uhr

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung



## Ballett für Einsteiger

### Grundübungen des klassischen Balletts

Offen für alle

An der Sportbox am Stadtwall

Dr. Andrea Schöttler-Glas

So. **21. Juni** 10:00 - 11:00 Uhr

So. **28. Juli** 10:00 - 11:00 Uhr

Bitte mitbringen: Sportmatte, Socken ohne Noppen



## CrossTraining 4XF

### Funktionale Fitness mit Workout of the Day

ab 16 Jahren, Fitnessbegeisterte

An der Sportbox am Stadtwall

Tobias Seifinger

Do. **11. Juni** 18:00 - 19:00 Uhr

Do. **24. Sep.** 17:00 - 18:00 Uhr

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe



## Mamafitness-Kangatraining

### Training für Mamas mit Baby

Mamas mit Baby

An der Sportbox am Stadtwall

Kristina Barth

Mi. **05. Aug.** 10:00 - 11:00 Uhr

Mi. **19. Aug.** 10:00 - 11:00 Uhr

Bitte mitbringen: Trage, kleine Decke für Baby

