Frühsport – Functional Fit

Funktionelle Übungen zur Muskelkräftigung



• An der Sportbox am Stadtwall

Daniela Schneider

Sa. 07. Juni 08:30 - 09:30 Uhr



FamilyFit

Lustige Bewegungsaufgaben

Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

• An der Sportbox am Stadtwall

Daniela Schneider

Sa. 07. Juni 10:00 - 11:00 Uhr



TISY

Easy Summer Yogaflow

Leichte fließende Vinyasa Praxis

Offen für alle

An der Sportbox am Stadtwall

Sabine Thalhammer

Mi. **02. Juli** 18:30 - 19:30 Uhr
Mi. **09. Juli** 18:30 - 19:30 Uhr

Mi **16. Juli** 18:30 - 19:30 Uhr

Mi **23. Juli** 18:30 - 19:30 Uhr

Longevity Workout

Functional Training & Yoga

2 Offen für alle

• An der Sportbox am Stadtwall

Sabine Thalhammer

➡ Mi. **02. Juli** 17:30 - 18:30 Uhr

Mi. **09. Juli** 17:30 - 18:30 Uhr

Mi **16. Juli** 17:30 - 18:30 Uhr

Mi **23. Juli** 17:30 - 18:30 Uhr



Mit der neuen Initiative fit und aktiv durch den Sommer! Die warmen Monate stehen vor der Tür und mit ihnen die perfekte Gelegenheit, sich sportlich zu betätigen. Die Sportraumentwicklung der Kreisstadt Mühldorf a. Inn hat für alle MühldorferInnen ein ganz besonderes Programm auf die Beine gestellt. Für jeden Geschmack, jede Generation und jedes Fitnesslevel ist etwas dabei.

Sport im Stadtpark

Starten Sie fit in den Tag oder powern Sie sich nach der Arbeit aus! Qualifizierte TrainerInnen bieten Ihnen im Zeitraum von Mai bis September 2025 kostenlose Workouts an. Ob Yoga, Taekwondo, Zumba oder Functional Training – hier ist für jeden etwas dabei.

Diese Initiative soll die BürgerInnen zu mehr Bewegung motivieren und gleichzeitig dazu beitragen, durch die Teilnahme das öffentliche Sportangebot auszubauen. Mit Ihnen gemeinsam möchten wir Aktions-Angebote langfristig etablieren sowie die Kreisstadt mit vielfältigen Sport- und Bewegungsanlagen zusätzlich ausstatten. Auch Vereine bekommen somit zusätzliche Präsenz. Dabei setzen wir durch die vielen kostenfreien Aktionen auf Ihre freiwillige Unterstützung. Für jede Teilnahme wird ein Geldbetrag für die Gestaltung eines Motorik-Parks am Stadtwall gespendet.

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



Treffpunkt für die Aktionen: An der Sportbox

Diese befindet sich am Eingang zum Stadtpark am Stadtwall.





Kreisstadt Mühldorf a. Inn

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



Weitere Infos unter: www.muehldorf-bewegt.de







SPORT IM&PARK'25

mühldorf BEWEGT Kurse, Aktionen und Workouts

im Stadtpark am Stadtwall

für alle Altersgruppen







Yogahäppchen vhs 😂 Sanfte Auszeit vom Alltag 22 ab 18 Jahren • An der Sportbox am Stadtwall Sandra Küster **Di. 06. Mai** 17:30 - 18:30 Uhr Di. **13. Mai** 17:30 - 18:30 Uhr Di. **20. Mai** 17:30 - 18:30 Uhr Di. **27. Mai** 17:30 - 18:30 Uhr Di. **03. Juni** 17:30 - 18:30 Uhr Mo. 0**7. Juli** 07:00 - 08:00 Uhr Mo. **14. Juli** 07:00 - 08:00 Uhr Mo. **21. Juli** 07:00 - 08:00 Uhr Mo. 28. Juli 07:00 - 08:00 Uhr Mo. **04. Aug.** 07:00 - 08:00 Uhr Mo. 11. Aug. 07:00 - 08:00 Uhr

Taekwondo

Bewegung, Koordination & Selbstverteidigung

2 ab 5 Jahren, Schwerpunkt Familien

• An der Sportbox am Stadtwall

Dirk Melchert

Sa. 10. Mai 10:00 - 12:00 Uhr Sa. 17. Mai 10:00 - 12:00 Uhr

Sa. 24. Mai 10:00 - 12:00 Uhr Sa. **05. Juli** 10:00 - 12:00 Uhr

Sa. **12. Juli** 10:00 - 12:00 Uhr

Sa. 19. Juli 10:00 - 12:00 Uhr

CrossTraining 4XF

Funktionale Fitness mit Workout of the Day

2 ab 16 Jahren, Fitnessbegeisterte

• An der Sportbox am Stadtwall

Toby Seifinger

Do. 22. Mai 17:00 - 18:00 Uhr

Do. **26. Juni** 17:00 - 18:00 Uhr Do. **17. Juli** 17:00 - 18:00 Uhr



Outdoor Ninia Training - OCR

Kraft, Ausdauer, Hindernistechnik, Geschlicklichkeit

22 ab 15 Jahren

• An der Sportbox am Stadtwall

Stephan Hammerl

Mi. **07. Mai** 17:00 - 18:00 Uhr

Mi. **14. Mai** 17:00 - 18:00 Uhr Mi. **21. Mai** 17:00 - 18:00 Uhr

Mi. **28. Mai** 17:00 - 18:00 Uhr

Mi. **04. Juni** 17:00 - 18:00 Uhr

Mi. 11. Juni 17:00 - 18:00 Uhr Mi. 18. Juni 17:00 - 18:00 Uhr

Mi. 03. Sep. 17:00 - 18:00 Uhr

Mi. 10. Sep. 17:00 - 18:00 Uhr

Mi. 17. Sep. 17:00 - 18:00 Uhr

Mi. 24. Sep. 17:00 - 18:00 Uhr

AuFleben - Aktiv und Fit leben im Alter

Sanfte Fitnessgymnastik im Park

2 ab 60 Jahren. Senioren

• An der Sportbox am Stadtwall

Robert Lohmeier

Di. 20. Mai 10:00 - 11:00 Uhr

Di. **24. Juni** 10:00 - 11:00 Uhr

Di. **22. Juli** 10:00 - 11:00 Uhr Di. 19. Aug. 10:00 - 11:00 Uhr

Di. 23. Sep. 10:00 - 11:00 Uhr

Zumba® Gold

Fetzige Musik & sanftes Training für alle

2 ab 18 Jahren, auch für Einsteiger:Innen

• An der Sportbox am Stadtwall

Katia Böhm

➡ Mo. **23. Juni** 19:30 - 20:30 Uhr

Mo. 30. Juni 19:30 - 20:30 Uhr Mo. 07. Juli 19:30 - 20:30 Uhr

Mo. 14. Juli 19:30 - 20:30 Uhr

Mo. **21. Juli** 19:30 - 20:30 Uhr

Zumba® Fitness

Fr. 27. Juni 19:30 - 20:30 Uhr

Fr. 18. Juli 19:30 - 20:30 Uhr

Kangatraining

Tanz und Sport für Mütter mit Tragebaby

Mamas/Eltern mit Tragebaby

• An der Sportbox am Stadtwall

Daniela Schneider

Do. 19. Juni 10:00 - 11:00 Uhr

Sa. 19. Juli 10:00 - 11:00 Uhr

BFF - Best Friends-Forever-Yoga

Freundschaft & Yoga - gemeinsam entspannen

ab 12 bis 15 Jahren

• An der Sportbox am Stadtwall

Susanne Reichl

Fr. 06. Aug. 18:00 - 19:00 Uhr

Fr. 13. Aug. 18:00 - 19:00 Uhr

Fr. **20. Aug.** 18:00 - 19:00 Uhr

Fr. 27. Aug. 18:00 - 19:00 Uhr

Sammolahari Yoga

Eine dynamische, kreative Form des Yoga

für Yoga Anfänger und Fortgeschrittene

An der Sportbox am Stadtwall

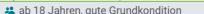
Susanne Reichl

Mi. 13. Aug. 19:00 - 20:00 Uhr

Mi. 20. Aug. 19:00 - 20:00 Uhr

Mi. **27. Aug.** 19:00 - 20:00 Uhr

Dynamisches Ganzkörper-Workout mit Musik



An der Sportbox am Stadtwall

Katia Böhm

Fr. **04. Juli** 19:30 - 20:30 Uhr

Fr. **11. Juli** 19:30 - 20:30 Uhr

Fr. **25. Juli** 19:30 - 20:30 Uhr





vhs 💝

YOGA

Mama Baby Sport

Ganzkörperkräftigung & Haltungsschulung



Zumba® Dance & Power

Tanzen mit Fitnesselementen

An der Sportbox am Stadtwall

Di. 01. Juli 18:45 - 19:45 Uhr

Di. **08. Juli** 18:45 - 19:45 Uhr

Di. **15. Juli** 18:45 - 19:45 Uhr Di. **22. Juli** 18:45 - 19:45 Uhr

Di. **29. Juli** 18:45 - 19:45 Uhr

22 ab 14 Jahren

Katia Böhm

• An der Sportbox am Stadtwall

Daniela Schneider

➡ Mi. **24. Sep** 15:00 - 16:00 Uhr



vhs 🙄

Hula Hoop Workout

Intensives Körpermitte-Training und Stressabbau



An der Sportbox am Stadtwall

Christine Wagner

Do. 08. Mai 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **15. Mai** 19:00 - 20:00 Uhr Do. **22. Mai** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **12. Juni** 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **07. Aug.** 19:00 - 20:00 Uhr Do. 14. Aug. 19:00 - 20:00 Uhr

Do. **04. Sep.** 19:00 - 20:00 Uhr Do. 11. Sep. 19:00 - 20:00 Uhr







