

Programm der Aktionswoche „Garching bewegt“

# GARCHING BEWEGT

2026

## Eine Woche zum Mitmachen und Ausprobieren

**Samstag, 13. Juni bis Sonntag, 21. Juni 2026**

Vielfältiges Programm von Garchinger Sportvereinen und Bewegungsanbietern.

**Für Jung und Alt, Einsteiger und Interessierte, inklusiv, kostenlos.**

### Das Organisationsteam „Garching bewegt“

Behindertenbeirat · Integrationsbeirat · Stadt Garching

Facebook@garching-bewegt

für die aktuellsten Nachrichten

### Programm, Informationen und Beratung:



[www.garching.de/Inklusion](http://www.garching.de/Inklusion)  
[sportinklusive@garching.de](mailto:sportinklusive@garching.de)



UNIVERSITÄTSSTADT  
GARCHING.



Angebot	Für wen geeignet?	Zusatzinfos/Ausrüstung	Tag/Uhrzeit/Ort	Anbieter/Kontakt/Anmeldung
<b>Walking</b> Aktiver Ausgleich zum Alltag! Die Freude an der Bewegung in der Gemeinschaft steht im Vordergrund	Erwachsene  Perfekt für Einsteiger, Wiedereinsteiger	Bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung  <b>Entfällt bei Regen!</b>	<b>Samstag, 13. Juni</b> <b>9:30–10:30 Uhr</b>  Werner-Heisenberg-Gymnasium Kunstturm beim Haupteingang Prof.-Angermair-Ring 40	<b>VfR Garching</b>  Bettina Friemel peanats@yahoo.com
<b>Kindertraining Boxen</b>	Kinder 6–10 Jahre	Kurze oder lange Trainingshose, T-Shirt Boxhandschuhe werden gestellt	<b>Samstag, 13. Juni</b> <b>11:00–12:00 Uhr</b>  Freisinger Landstr. 14	<b>Kampfsportschule Sparta</b>  Markus Mair mairmarkus@web.de
<b>Radlparcour</b> Ein Slalom- und Hindernisparcours zum Üben von Geschicklichkeit und sicherem Fahren	alle Altersgruppen Kinder nur in Begleitung Erwachsener	Eigene Fahrzeuge (auch Laufräder, Roller ...) und Helm mitbringen. Rollstuhllastenfahrrad ist verfügbar.	<b>Samstag, 13. Juni</b> <b>13:30–16:00 Uhr</b>  Rathausplatz	<b>ADFC Garching</b>  garching@adfc-muenchen.de
<b>Familienyoga</b>	Alle	Bequeme Kleidung Matten vorhanden	<b>Samstag, 13. Juni</b> <b>15:30–16:30 Uhr</b>  Telschowstr. 5 Raum V2.01	<b>Familienzentrum Garching</b> familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Franziska Klein
<b>„Oase im Grünen“</b> Treffpunkt für Entschleunigung in der Natur Lese ein inspirierendes Buch, übe dich im Journaling oder praktiziere stille Yoga-Asanas!	Für alle Generationen, Kulturen, Geschlechter und Befindlichkeiten	Decke, Matte, Kissen, Klappstuhl, Getränk und/oder kleinen Imbiss mitbringen	<b>Sonntag, 14. Juni</b> <b>8:00–10:30 Uhr</b>  „Linde der Begegnung“ im Garchinger Obstgarten	<b>Lebenspilgerin</b> <b>Danielle Gesa Löhr</b>  garching@lebenspilgerin.com WhatsApp: 0179 5330510 (bitte keine Sprachnachrichten)
<b>Inklusive Bewegungslandschaft</b>	alle Altersgruppen Kinder nur in Begleitung Erwachsener	Bequeme Kleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe	<b>Sonntag, 14. Juni</b> <b>10:00–12:00 Uhr</b>  Turnhalle Grundschule Ost Prof.-Angermair-Ring 41	<b>Sport-Bewegung-Inklusiv (SBI)</b>  sportinklusiv@garching.de

Angebot	Für wen geeignet?	Zusatzinfos/Ausrüstung	Tag/Uhrzeit/Ort	Anbieter/Kontakt/Anmeldung
<b>Nordic Walking</b> in ruhigem Tempo, mit Übungen	Erwachsene Einsteiger	Leihstöcke auf Anfrage	<b>Montag, 15. Juni</b> <b>8:00–9:00 Uhr</b>  Treffpunkt am Eingang des Bürgerparks Hüterweg, bei der Säule	<b>Bewegungsmöglichkeit</b>  Stefanie Brayford info@bewegungsmoeglichkeit.de www.bewegungsmoeglichkeit.de
<b>Reha Club</b> In Gemeinschaft deine Übungen machen! Mit fachlicher Unterstützung und Übungsberatung.	Erwachsene: alle Altersgruppen Personen die regelmäßig Übungen machen sollen		<b>Montag, 15. Juni</b> <b>10:00–11:30 Uhr</b>  Telschowstr. 5 Gesundheitsraum F1.02 (1.Stock)	<b>Familienzentrum Garching</b>  familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Stefanie Brayford
<b>Tischtennis zum Schnuppern</b> Von erfahrenen Trainern und Spielern die Grundregeln erklärt bekommen, die ersten Bälle spielen.	alle Altersgruppen	Hallenturnschuhe Nur Zuschauen auch möglich	<b>Montag, 15. Juni</b> <b>18:00–20:00 Uhr</b>  Turnhalle Grundschule Ost Prof.-Angermair-Ring 40	<b>TTC Garching</b> <b>Tischtennisclub Garching e.V.</b>  Sigrid Ulfers vorstand@ttcgarching.de
<b>Volleyball – Freizeitmannschaft</b> Im Vordergrund steht der Spaß! Ideale Gelegenheit neue Leute kennenzulernen!	Jugendliche Erwachsene jedes Leistungs- niveau	Hallenschuhe, bequeme Sport- kleidung, evtl. Getränk Eingang ebenerdig, <b>Umkleiden im 1. Stock nicht barrierefrei zu erreichen</b>	<b>Montag, 15. Juni</b> <b>20:00–22:00 Uhr</b>  Dreifachturnhalle im Werner-Heisenberg-Gymnasium Prof.-Angermair-Ring 40	<b>VfR Garching</b>  Katharina Adler kadler579@aol.de
<b>Jazz-Tanz/Show-Klassen Damen</b>	Damenklasse	Bequeme Kleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe <b>Zugang nicht barrierefrei</b>	<b>Montag, 15. Juni</b> <b>20:30–21:30 Uhr</b>  Römerhofweg 12 Eingang über die Treppe beim Theater im Römerhof	<b>Tanz-Studio Garching</b>  Yvonne Décret info@tanzstudio-garching.de Tel. 089 / 323 76665 www.tanzstudio-garching.de

Angebot	Für wen geeignet?	Zusatzinfos/Ausrüstung	Tag/Uhrzeit/Ort	Anbieter/Kontakt/Anmeldung
<b>Yoga zum Schnuppern 60+</b>	Erwachsene ab 60 Jahren	Bequeme Sportkleidung Matten usw. vorhanden <b>Studio im 1. Stock ohne Aufzug</b>	<b>Dienstag, 16. Juni</b> <b>11:15–12:15 Uhr</b> Münchner Str. 17a	<b>Soul Yoga Garching</b>  Jani Ecker jani-ecker@gmx.de
<b>Boxen</b>	Kinder ab ca. 11 Jahren Jugendliche Erwachsene	Kurze oder lange Trainingshose, T-Shirt Boxhandschuhe werden gestellt <b>barrierefrei</b>	<b>Dienstag, 16. Juni</b> <b>18:00–19:00 Uhr</b> Freisinger Landstr. 14	<b>Kampfsportschule Sparta</b>  Markus Mair mairmarkus@web.de
<b>6 Jazz-Tanz/Show-Klassen Erwachsene</b>	Bunt gemischte Erwachsenen-klasse	Bequeme Kleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe <b>Zugang nicht barrierefrei</b>	<b>Dienstag, 16. Juni</b> <b>19:15–20:15 Uhr</b> Römerhofweg 12 Eingang über die Treppe beim Theater im Römerhof	<b>Tanz-Studio Garching</b>  Yvonne Décret info@tanzstudio-garching.de Tel. 089 / 323 76665 www.tanzstudio-garching.de
<b>Schnupperstunde Pilates 60+</b>	Erwachsene ab 60 Jahren	Bequeme Sportkleidung Matten vorhanden <b>Studio im 1. Stock ohne Aufzug</b>	<b>Mittwoch, 17. Juni</b> <b>11:00–12:00 Uhr</b> Münchner Str. 17a	<b>Soul Yoga Garching</b>  Ohne Anmeldung
<b>Beweglich und Fit 60+</b> Ein Training für Körper und Geist: Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Stabilität!	Erwachsene ab 60 Jahren Vor allem für Personen mit Unsicherheit bei Bewegung	Rutschfeste Socken oder Turnschuhe Getränk	<b>Mittwoch, 17. Juni</b> <b>14:45–15:30 Uhr</b> Telschowstr. 5 Bewegungsraum V0.10	<b>Familienzentrum Garching</b>  familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Sabrina Seitz
<b>Kickboxen</b>	Kinder ab ca. 11 Jahren Jugendliche Erwachsene	Kurze oder lange Trainingshose, T-Shirt Boxhandschuhe werden gestellt <b>barrierefrei</b>	<b>Mittwoch, 17. Juni</b> <b>17:00–18:00 Uhr</b> Freisinger Landstr. 14	<b>Kampfsportschule Sparta</b>  Markus Mair mairmarkus@web.de

Angebot	Für wen geeignet?	Zusatzinfos/Ausrüstung	Tag/Uhrzeit/Ort	Anbieter/Kontakt/Anmeldung
<b>„Garching-Bewegt Spezial“</b> Offenes Training an den Geräten und an weiteren Stationen Angeleitetes Training im eigenen Tempo	Erwachsene Teilnahme auch im Rollstuhl, oder mit Rollator möglich		<b>Donnerstag, 18. Juni</b> <b>9:30–11:00 Uhr</b>  Mühlgasse 20, an den Geräten hinter dem Seniorentreff	<b>Bewegungsmöglichkeit</b>  Stefanie Brayford info@bewegungsmoeglichkeit.de www.bewegungsmoeglichkeit.de
<b>Gesundheitssport</b> Abwechslungsreiches Training für Beweglichkeit, Stabilität, Koordination und Kraft im Stand, Sitz und Gang.	Erwachsene Jeder macht mit, wie es ihr/ihm möglich ist.	Hallensportschuhe (keine schwarze Sohle) und bequeme (Sport-) Kleidung <b>Zugang und WC nicht barrierefrei</b> <b>Aufzug nur auf Anfrage nutzbar</b>	<b>Donnerstag, 18. Juni</b> <b>17:30–18:30 Uhr</b>  Turnhalle Grundschule West St.-Severin-Str. 3	<b>Stefanie Brayford</b> info@bewegungsmoeglichkeit.de
<b>Radltour</b> mit Abschluss im Biergarten Mühlenpark. Teilnahme auch mit Rollstuhl möglich, ein Transportfahrrad kann gestellt werden.	alle Altersgruppen auch für Ungeübte oder Dreirad-Fahrende Kinder nur in Begleitung Erwachsener	Strecke 10–12 km Die Radltour wird nach den angemeldeten Teilnehmenden und deren Bedürfnislagen geplant.	<b>Donnerstag, 18. Juni</b> <b>17:45 Uhr</b>  Start am Maibaumplatz  <b>Bei Regen Ersatztermin am:</b> Sonntag, 21. Juni, 14:00 Uhr	<b>ADFC Garching</b>  garching@adfc-muenchen.de
<b>Tischtennis zum Schnuppern</b> Von erfahrenen Trainern und Spielern die Grundregeln erklärt bekommen, die ersten Bälle spielen.	alle Altersgruppen	Hallenturnschuhe Nur Zuschauen auch möglich	<b>Donnerstag, 18. Juni</b> <b>18:00–20:00 Uhr</b>  Turnhalle Grundschule Ost Prof.-Angermair-Ring 41	<b>TTC Garching</b> <b>Tischtennisclub Garching e.V.</b>  Sigrid Ulfers vorstand@ttcgarching.de
<b>Reha Club</b> In Gemeinschaft deine Übungen machen! Mit fachlicher Unterstützung und Übungsberatung	Erwachsene: alle Altersgruppen Personen die regelmäßig Übungen machen sollen		<b>Donnerstag, 18. Juni</b> <b>19:00–20:00 Uhr</b>  Telschowstr. 5 Gesundheitsraum F1.02 (1.Stock)	<b>Familienzentrum Garching</b>  familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Stefanie Brayford
<b>Jazz-Tanz/Show-Klassen</b>	Gemischte Klasse Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren	Bequeme Kleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe <b>Zugang nicht barrierefrei</b>	<b>Donnerstag, 18. Juni</b> <b>19:15–20:15 Uhr</b>  Römerhofweg 12 Eingang über die Treppe beim Theater im Römerhof	<b>Tanz-Studio Garching</b> Yvonne Dégret info@tanzstudio-garching.de Tel. 089 / 323 76665 www.tanzstudio-garching.de

# Programm der Aktionswoche „Garching bewegt“

vom 19. bis zum 21. Juni 2026

Angebot	Für wen geeignet?	Zusatzinfos/Ausrüstung	Tag/Uhrzeit/Ort	Anbieter/Kontakt/Anmeldung
<b>Zumba</b> Die Musik reißt dich mit und lässt dich den Alltag vergessen. Wir tanzen mit einem Lächeln.	alle Altersgruppen Dein Fitnesslevel spielt keine Rolle!	<b>Zugang zur Sporthalle und WC nicht barrierefrei</b> <b>Aufzug nur auf Anfrage nutzbar</b>	<b>Freitag, 19. Juni</b> <b>18:00–19:00 Uhr</b>  Gymnastikraum Grundschule West St.-Severin-Str. 3	<b>VfR Garching</b>  Bettina Friemel peanats@yahoo.com
<b>Walking</b> Aktiver Ausgleich zum Alltag! Die Freude an der Bewegung in der Gemeinschaft steht im Vordergrund	Erwachsene Perfekt für Einsteiger, Wiedereinsteiger	Bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung <b>Entfällt bei Regen!</b>	<b>Samstag, 20. Juni</b> <b>9:30–10:30 Uhr</b>  Werner-Heisenberg-Gymnasium Kunstturm beim Haupteingang Prof.-Angermair-Ring 41	<b>VfR Garching</b>  Bettina Friemel peanats@yahoo.com
<b>Inklusives Turnen</b> Abwechslungsreicher Bewegungsparcours mit viel Spaß, mit einer kurzen Aufwärm- und Abschlussrunde	Maximal 6 Kinder von 3–6 Jahren, unabhängig von individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Sportkleidung und Wasserflasche	<b>Samstag, 20. Juni</b> <b>10:00–10:45 Uhr</b>  Telschowstr. 5 Bewegungsraum V0.10	<b>Familienzentrum Garching</b>  familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Victoria Wozniak
<b>Inklusives Turnen</b> Abwechslungsreicher Bewegungsparcours mit viel Spaß, mit einer kurzen Aufwärm- und Abschlussrunde	Maximal 6 Kinder von 3–6 Jahren, unabhängig von individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Sportkleidung und Wasserflasche	<b>Samstag, 20. Juni</b> <b>11:00–11:45 Uhr</b>  Telschowstr. 5 Bewegungsraum V0.10	<b>Familienzentrum Garching</b>  familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Victoria Wozniak
<b>„Oase im Grünen“</b> Treffpunkt für Entschleunigung in der Natur Lese ein inspirierendes Buch, übe dich im Journaling oder praktiziere stille Yoga-Asanas!	Für alle Generationen, Kulturen, Geschlechter und Befindlichkeiten	Decke, Matte, Kissen, Klappstuhl, Getränk und/oder kleinen Imbiss mitbringen	<b>Sonntag, 21. Juni</b> <b>8:00–10:30 Uhr</b>  „Linde der Begegnung“ im Garching Obstgarten	<b>Lebenspilgerin</b> <b>Danielle Gesa Löhr</b>  garching@lebenspilgerin.com WhatsApp: 0179 5330510 (bitte keine Sprachnachrichten)
<b>Jazz Dance</b> Verschiedene Schrittabfolgen, die aufeinander aufbauen, zu Gute-Laune-Musik	Alle: Senioren, Mütter, Väter mit und ohne Kind		<b>Sonntag, 21. Juni</b> <b>12:00–12:45 Uhr</b>  Telschowstr. 5 Bewegungsraum V0.10	<b>Familienzentrum Garching</b>  familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Lena Vieweg

## Für alle Angebote gilt:

- Alle Angebote sind für Menschen mit oder ohne körperlichen oder geistigen Einschränkungen.
- Um Anmeldung wird gebeten, außer es ist anders angegeben.
- Für Rückfragen zur Anmeldung gerne melden unter  
Tel.: 320 89 – 329 Fachbereich Bildung und Soziales, Stadt Garching.
- Wer spezielle Unterstützung benötigt, bitte melden unter  
Tel.: 320 89 – 329 Fachbereich Bildung und Soziales, Stadt Garching.
- Änderungen vorbehalten

## Kontakt:

**sportinklusive@garching.de**

## Weitere Informationen auf:

[www.garching.de/Inklusion](http://www.garching.de/Inklusion)

Aktueller Stand auf Facebook „Garching bewegt“

## Veranstalter:

Behindertenbeirat Garching  
Integrationsbeirat Garching  
Stadt Garching



UNIVERSITÄTSSTADT  
**GARCHING.**



**Integrationsbeirat  
Garching**