

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
sportinklusive@garching.de



UNIVERSITÄTSSTADT
GARCHING.



Angebot	Für wen geeignet?	Zusatzinfos/Ausrüstung	Tag/Uhrzeit/Ort	Anbieter/Kontakt/Anmeldung
Walking 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 Entfällt bei Regen!	Samstag, 13. Juni 9:30–10:30 Uhr Werner-Heisenberg-Gymnasium Kunstturm beim Haupteingang Prof.-Angermair-Ring 40	VfR Garching Bettina Friemel peanats@yahoo.com
Kindertraining Boxen	Kinder 6–10 Jahre	Kurze oder lange Trainingshose, T-Shirt Boxhandschuhe werden gestellt	Samstag, 13. Juni 11:00–12:00 Uhr Freisinger Landstr. 14	Kampfsportschule Sparta Markus Mair mairmarkus@web.de
Radlparcour 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.	Samstag, 13. Juni 13:30–16:00 Uhr Rathausplatz	ADFC Garching garching@adfc-muenchen.de
Familienyoga	Alle	Bequeme Kleidung Matten vorhanden	Samstag, 13. Juni 15:30–16:30 Uhr Telschowstr. 5 Raum V2.01	Familienzentrum Garching familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Franziska Klein
„Oase im Grünen“ 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	Sonntag, 14. Juni 8:00–10:30 Uhr „Linde der Begegnung“ im Garchinger Obstgarten	Lebenspilgerin Danielle Gesa Löhr garching@lebenspilgerin.com WhatsApp: 0179 5330510 (bitte keine Sprachnachrichten)
Inklusive Bewegungslandschaft	alle Altersgruppen Kinder nur in Begleitung Erwachsener	Bequeme Kleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe	Sonntag, 14. Juni 10:00–12:00 Uhr Turnhalle Grundschule Ost Prof.-Angermair-Ring 41	Sport-Bewegung-Inklusiv (SBI) sportinklusive@garching.de

2

3

Angebot	Für wen geeignet?	Zusatzinfos/Ausrüstung	Tag/Uhrzeit/Ort	Anbieter/Kontakt/Anmeldung
Nordic Walking in ruhigem Tempo, mit Übungen	Erwachsene Einsteiger	Leihstöcke auf Anfrage	Montag, 15. Juni 8:00–9:00 Uhr Treffpunkt am Eingang des Bürgerparks Hüterweg, bei der Säule	Bewegungsmöglichkeit Stefanie Brayford info@bewegungsmoeglichkeit.de www.bewegungsmoeglichkeit.de
Reha Club In Gemeinschaft deine Übungen machen! Mit fachlicher Unterstützung und Übungsberatung.	Erwachsene: alle Altersgruppen Personen die regelmäßig Übungen machen sollen		Montag, 15. Juni 10:00–11:30 Uhr Telschowstr. 5 Gesundheitsraum F1.02 (1.Stock)	Familienzentrum Garching familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Stefanie Brayford
Tischtennis zum Schnuppern Von erfahrenen Trainern und Spielern die Grundregeln erklärt bekommen, die ersten Bälle spielen.	alle Altersgruppen	Hallenturnschuhe Nur Zuschauen auch möglich	Montag, 15. Juni 18:00–20:00 Uhr Turnhalle Grundschule Ost Prof.-Angermair-Ring 40	TTC Garching Tischtennisclub Garching e.V. Sigrid Ulfers vorstand@ttcgarching.de
Volleyball – Freizeitmannschaft Im Vordergrund steht der Spaß! Ideale Gelegenheit neue Leute kennenzulernen!	Jugendliche Erwachsene jedes Leistungs- niveau	Hallenschuhe, bequeme Sport- kleidung, evtl. Getränk Eingang ebenerdig, Umkleiden im 1. Stock nicht barrierefrei zu erreichen	Montag, 15. Juni 20:00–22:00 Uhr Dreifachturnhalle im Werner-Heisenberg-Gymnasium Prof.-Angermair-Ring 40	VfR Garching Katharina Adler kadler579@aol.de
Jazz-Tanz/Show-Klassen Damen	Damenklasse	Bequeme Kleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe Zugang nicht barrierefrei	Montag, 15. Juni 20:30–21:30 Uhr Römerhofweg 12 Eingang über die Treppe beim Theater im Römerhof	Tanz-Studio Garching 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
Yoga zum Schnuppern 60+	Erwachsene ab 60 Jahren	Bequeme Sportkleidung Matten usw. vorhanden Studio im 1. Stock ohne Aufzug	Dienstag, 16. Juni 11:15–12:15 Uhr Münchner Str. 17a	Soul Yoga Garching Jani Ecker jani-ecker@gmx.de
Boxen	Kinder ab ca. 11 Jahren Jugendliche Erwachsene	Kurze oder lange Trainingshose, T-Shirt Boxhandschuhe werden gestellt barrierefrei	Dienstag, 16. Juni 18:00–19:00 Uhr Freisinger Landstr. 14	Kampfsportschule Sparta Markus Mair mairmarkus@web.de
6 Jazz-Tanz/Show-Klassen Erwachsene	Bunt gemischte Erwachsenen-klasse	Bequeme Kleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe Zugang nicht barrierefrei	Dienstag, 16. Juni 19:15–20:15 Uhr Römerhofweg 12 Eingang über die Treppe beim Theater im Römerhof	Tanz-Studio Garching Yvonne Décret info@tanzstudio-garching.de Tel. 089 / 323 76665 www.tanzstudio-garching.de
Schnupperstunde Pilates 60+	Erwachsene ab 60 Jahren	Bequeme Sportkleidung Matten vorhanden Studio im 1. Stock ohne Aufzug	Mittwoch, 17. Juni 11:00–12:00 Uhr Münchner Str. 17a	Soul Yoga Garching Ohne Anmeldung
Beweglich und Fit 60+ 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	Mittwoch, 17. Juni 14:45–15:30 Uhr Telschowstr. 5 Bewegungsraum V0.10	Familienzentrum Garching familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Sabrina Seitz
Kickboxen	Kinder ab ca. 11 Jahren Jugendliche Erwachsene	Kurze oder lange Trainingshose, T-Shirt Boxhandschuhe werden gestellt barrierefrei	Mittwoch, 17. Juni 17:00–18:00 Uhr Freisinger Landstr. 14	Kampfsportschule Sparta Markus Mair mairmarkus@web.de

Angebot	Für wen geeignet?	Zusatzinfos/Ausrüstung	Tag/Uhrzeit/Ort	Anbieter/Kontakt/Anmeldung
„Garching-Bewegt Spezial“ Offenes Training an den Geräten und an weiteren Stationen Angeleitetes Training im eigenen Tempo	Erwachsene Teilnahme auch im Rollstuhl, oder mit Rollator möglich		Donnerstag, 18. Juni 9:30–11:00 Uhr Mühlgasse 20, an den Geräten hinter dem Seniorentreff	Bewegungsmöglichkeit Stefanie Brayford info@bewegungsmoeglichkeit.de www.bewegungsmoeglichkeit.de
Gesundheitssport 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 Zugang und WC nicht barrierefrei Aufzug nur auf Anfrage nutzbar	Donnerstag, 18. Juni 17:30–18:30 Uhr Turnhalle Grundschule West St.-Severin-Str. 3	Stefanie Brayford info@bewegungsmoeglichkeit.de
Radltour 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.	Donnerstag, 18. Juni 17:45 Uhr Start am Maibaumplatz Bei Regen Ersatztermin am: Sonntag, 21. Juni, 14:00 Uhr	ADFC Garching garching@adfc-muenchen.de
Tischtennis zum Schnuppern Von erfahrenen Trainern und Spielern die Grundregeln erklärt bekommen, die ersten Bälle spielen.	alle Altersgruppen	Hallenturnschuhe Nur Zuschauen auch möglich	Donnerstag, 18. Juni 18:00–20:00 Uhr Turnhalle Grundschule Ost Prof.-Angermair-Ring 41	TTC Garching Tischtennisclub Garching e.V. Sigrid Ulfers vorstand@ttcgarching.de
Reha Club In Gemeinschaft deine Übungen machen! Mit fachlicher Unterstützung und Übungsberatung	Erwachsene: alle Altersgruppen Personen die regelmäßig Übungen machen sollen		Donnerstag, 18. Juni 19:00–20:00 Uhr Telschowstr. 5 Gesundheitsraum F1.02 (1.Stock)	Familienzentrum Garching familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Stefanie Brayford
Jazz-Tanz/Show-Klassen	Gemischte Klasse Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren	Bequeme Kleidung, saubere (Hallen-) Sportschuhe Zugang nicht barrierefrei	Donnerstag, 18. Juni 19:15–20:15 Uhr Römerhofweg 12 Eingang über die Treppe beim Theater im Römerhof	Tanz-Studio Garching 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
Zumba Die Musik reißt dich mit und lässt dich den Alltag vergessen. Wir tanzen mit einem Lächeln.	alle Altersgruppen Dein Fitnesslevel spielt keine Rolle!	Zugang zur Sporthalle und WC nicht barrierefrei Aufzug nur auf Anfrage nutzbar	Freitag, 19. Juni 18:00–19:00 Uhr Gymnastikraum Grundschule West St.-Severin-Str. 3	VfR Garching Bettina Friemel peanats@yahoo.com
Walking 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 Entfällt bei Regen!	Samstag, 20. Juni 9:30–10:30 Uhr Werner-Heisenberg-Gymnasium Kunstturm beim Haupteingang Prof.-Angermair-Ring 41	VfR Garching Bettina Friemel peanats@yahoo.com
Inklusives Turnen 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	Samstag, 20. Juni 10:00–10:45 Uhr Telschowstr. 5 Bewegungsraum V0.10	Familienzentrum Garching familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Victoria Wozniak
Inklusives Turnen 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	Samstag, 20. Juni 11:00–11:45 Uhr Telschowstr. 5 Bewegungsraum V0.10	Familienzentrum Garching familienzentrum@nbh-garching.de Tel.: 2123 1550 Kursleitung: Victoria Wozniak
„Oase im Grünen“ 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	Sonntag, 21. Juni 8:00–10:30 Uhr „Linde der Begegnung“ im Garching Obstgarten	Lebenspilgerin Danielle Gesa Löhr garching@lebenspilgerin.com WhatsApp: 0179 5330510 (bitte keine Sprachnachrichten)
Jazz Dance Verschiedene Schrittabfolgen, die aufeinander aufbauen, zu Gute-Laune-Musik	Alle: Senioren, Mütter, Väter mit und ohne Kind		Sonntag, 21. Juni 12:00–12:45 Uhr Telschowstr. 5 Bewegungsraum V0.10	Familienzentrum Garching 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

Aktueller Stand auf Facebook „Garching bewegt“

Veranstalter:

Behindertenbeirat Garching
Integrationsbeirat Garching
Stadt Garching



UNIVERSITÄTSSTADT
GARCHING.



Integrationsbeirat
Garching