

Zweite Programmhälfte vom 17. August bis 11. September - Alle Angebote sind kostenfrei

Montag, 17.08.26



10:00 – 16:00 | **Pepe Dome: Kreativwerkstatt für Kinder & Jugendliche**

Das Angebot verbindet Spiel, Kunst und Bewegung. Module: Circus & aerial skills; Theater & Performance; Bewegungsangebote; Offene Kreativstationen.



17:30 – 18:20 | **Functional Fitness**

Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Koordination. Bitte eigene Matte mitbringen.



18:30 – 19:30 | **Pilates**

Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Förderung der Körperhaltung. Bitte eigene Matte mitbringen.

Dienstag, 18.08.26



10:00 – 16:00 | **Pepe Dome: Kreativwerkstatt für Kinder & Jugendliche**

Das Angebot verbindet Spiel, Kunst und Bewegung. Module: Circus & aerial skills; Theater & Performance; Bewegungsangebote; Offene Kreativstationen.

Mittwoch, 19.08.26



10:00 – 16:00 | **Pepe Dome: Kreativwerkstatt für Kinder & Jugendliche**

Das Angebot verbindet Spiel, Kunst und Bewegung. Module: Circus & aerial skills; Theater & Performance; Bewegungsangebote; Offene Kreativstationen.

Donnerstag, 20.08.26



10:00 – 16:00 | **Pepe Dome: Kreativwerkstatt für Kinder & Jugendliche**

Das Angebot verbindet Spiel, Kunst und Bewegung. Module: Circus & aerial skills; Theater & Performance; Bewegungsangebote; Offene Kreativstationen.

Freitag, 21.08.26



10:00 – 16:00 | **Pepe Dome: Kreativwerkstatt für Kinder & Jugendliche**

Das Angebot verbindet Spiel, Kunst und Bewegung. Module: Circus & aerial skills; Theater & Performance; Bewegungsangebote; Offene Kreativstationen.

Samstag, 22.08.26



13:00 – 16:00 | **Fotowalk durch den Ostpark**

Den Park erkunden, Motive entdecken und die eigene Kamera besser kennenlernen. Geführter Fotospaziergang mit dem 1. Fotoclub Neuperlach. Bitte eigene Kamera mitbringen.



13:00 – 16:00 | **Makrofotografie: Die Welt im Detail**

Die kleinen Wunder im Ostpark ganz groß: Lernen Sie, Objekte aus nächster Nähe eindrucksvoll in Szene zu setzen. Bitte eigene Kamera mitbringen.



19:00 – 20:30 | **Konzert: Stefan Straubinger Solo**

Experimentelle, exzessive Bayrische Musikperformance mit den traditionellen Instrumenten Bandoneon, Drehleier, Maultrommel und Gesang.

Montag, 24.08.26



16:30 – 17:30 | **Tanzzeit – Gemeinsam bewegen mit Eltern & Kindern**

Spielerisch tanzen, springen und improvisieren: Tanz- und Bewegungsspaß ohne Vorkenntnisse für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.



18:00 – 19:00 | **Flamenco erleben – Rhythmus, Kraft & Lebensfreude**

Flamenco-Grundlagen mit einfachen Schritten, Rhythmus und ausdrucksstarken Bewegungen. Für Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.

Dienstag, 25.08.26



15:00 – 16:30 | **Spurensuche – Entdecke die Lebensräume von Tieren und Pflanzen im Ostpark**

Naturerfahrungsangebot für Familien mit Kindern im Alter zwischen 6-10 Jahre. Bitte Mücken- und Sonnenschutz und ausreichend zu trinken mitbringen.

Mittwoch, 26.08.26



14:00 – 15:00 | **Von sprechenden Tieren und anderen Zauberwesen**

Für große und kleine Geschichtenbegeisterte ab 4 Jahren. Jedes Mal neue Geschichten.

Donnerstag, 27.08.26



10:00 – 11:30 | **Spurensuche – Entdecke die Lebensräume von Tieren und Pflanzen im Ostpark**

Naturerfahrungsangebot für Familien mit Kindern im Alter zwischen 6-10 Jahre. Bitte Mücken- und Sonnenschutz und ausreichend zu trinken mitbringen.

Freitag, 28.08.26



15:00 – 17:00 | **Waldmurmelpfaden weiterbauen**

Für Kinder ab 6 Jahren. Gemeinsam bauen wir die bestehende Waldmurmelpfaden mit Bambus und anderen Materialien weiter. Treffpunkt an der Bühne.

Freitag, 28.08.26



19:00 – 19:45 | **Märchenabend für Erwachsene**

Erzählungen von den Geheimnissen der Bäume und Gärten; voller Magie, Sehnsucht und Leidenschaft. Mit Geigenbegleitung.

Samstag, 29.08.26



19:00 – 21:00 | **Konzert: Munich Flames**

Rock- und Beat-Klassiker live: Von Chuck Berry bis Deep Purple bringt die Fünfer-Kombo den legendären Sound der 60er und 70er Jahre zurück auf die Bühne.

Montag, 31.08.26



16:30 – 17:30 | **Tanzzeit – Gemeinsam bewegen mit Eltern & Kindern**

Spielerisch tanzen, springen und improvisieren: Tanz- und Bewegungsspaß ohne Vorkenntnisse für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.



18:00 – 19:00 | **Move & Groove – Musik, Bewegung & Gute Laune**

Vom leichten Warm-up zur eigenen Choreografie: Tanzen Sie gemeinsam zu bekannten Pop-, Soul- und R&B-Hits der 2000er bis heute. Für Erwachsene sowie Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren.

Freitag, 04.09.26



20:00 – 22:00 | **Pepe Dome: „Diaries in Motion“ - Scenic Circus**

Eine Choreografie über persönliche und kollektive Resilienz, äußere Kräfte und innere Stürme.



20:00 – 22:00 | **Light-Painting – Magische Fotos mit Licht**

Faszinierende Lichtspuren im Dunkeln erzeugen: Unter Anleitung des 1. Fotoclubs Neuperlach entstehen magische Motive durch Langzeitbelichtung. Bitte Kamera mit Stativ mitbringen (keine Smartphones). Dunkle Kleidung erwünscht.

Samstag, 05.09.26



15:00 – 16:30 | **Konzert: Gospels&more**

Mitreibende Rhythmen und kraftvolle Stimmen: Gospels&more nimmt das Publikum zum 25-jährigen Bestehen mit auf eine emotionale Gospel-Reise, die verbindet und begeistert.



20:00 – 22:00 | **Pepe Dome: „Diaries in Motion“ - Scenic Circus**

Eine Choreografie über persönliche und kollektive Resilienz, äußere Kräfte und innere Stürme.

Sonntag, 06.09.26



17:00 – 19:00 | **Pepe Dome: „Diaries in Motion“ - Scenic Circus**

Eine Choreografie über persönliche und kollektive Resilienz, äußere Kräfte und innere Stürme.

Montag, 07.09.26



14:00 – 15:00 | **Kommt mit zur Märchenkutsche**

Dort hört ihr von sprechenden Tieren und anderen Zauberwesen. Für große und kleine Geschichtenbegeisterte ab 4 Jahren. Jedes Mal neue Geschichten.



Freitag, 11.09.26

14:00 – 15:00 | **Kommt mit zur Märchenkutsche**

Dort hört ihr von sprechenden Tieren und anderen Zauberwesen. Für große und kleine Geschichtenbegeisterte ab 4 Jahren. Jedes Mal neue Geschichten.

Wiederholende
Programmpunkte



Jeden Montag

16:00 – 18:00 Uhr | **Ratschbaum**

Im Schatten eines Baumes ausruhen und miteinander ins Gespräch kommen. Aus Fremden können Freund*innen werden.



Jeden Dienstag

18:15 – 19:15 | **Zumba® Fitness**

Tanzbasiertes Fitnessprogramm mit mitreißender Musik für Ausdauer und Koordination.



Jeden Mittwoch

08:30 – 09:30 | **Nordic Walking (Senior*innen)**

Gelenkschonendes Ausdauertraining zur Förderung von Herz-Kreislauf-System und Mobilität. Bitte eigene Stöcke mitbringen.



Jeden Donnerstag

19:00 – 21:30 | **Offenes Tanzen: Forró**

Forró, Social Dance und Schnupperkurs für den brasilianischen Paartanz. Treffpunkt: TanzPark-ett.



Jeden Freitag

14:30 – 15:30 | **Yoga**

Sanfte Yogaeinheit. Bitte eigene Yogamatte mitnehmen.



Jeden Samstag

15:00 – 16:00 | **Geschichten unter freiem Himmel**

Vorleseaktion für Kinder von 4 bis 8 Jahren in Kooperation mit Lesefüchse e.V. und BildungsLokale der LHM.



Jeden Sonntag

09:45 – 11:30 | **Nordic Walking (Erwachsene)**

Effektives Ausdauertraining in der Gruppe zur Verbesserung von Fitness und Wohlbefinden. Bitte eigene Stöcke mitbringen.

Save the date



Samstag, 12.09.26

13:00 – 17:00 Uhr

„Hallo Ostpark“ – Informationsveranstaltung

Bitte beachten: Das Programm kann sich kurzfristig ändern. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Webseite sowie auf Instagram und Facebook.

Sie haben Fragen zum Programm oder sind aufgrund der Wetterlage unsicher? Rufen Sie uns gerne an: +49 177 3377659

Weitere kostenfreie Angebote: Fitness, Zumba®, Yoga, Tanzen und weitere Sportangebote bei Fit im Park - MUCKIS for free

sowie Skatekurse (8-13 Jahre) bei HIGH FIVE e.V. (dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr).

