



Liebe Leser*innen,
 liebe Kooperationspartner*innen und Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen den Frühjahrs-Newsletter "Stadtteilgesundheits" 2026 des Gesundheitsreferats der Landeshauptstadt München (GSR) zu übersenden.

In unserem Newsletter erhalten Sie Informationen zu aktuellen Projekten, Veranstaltungen und Terminen der Modellprojekte vor Ort und der GesundheitsTreffs. Wir berichten konkret aus den Stadtteilen Sendling-Westpark, Moosach, Milbertshofen-Am Hart, Ramersdorf-Perlach, Freiham und den GesundheitsTreffs Riem, Hasenberg und Neuperlach.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

→ Neues zur Stadtteilgesundheits

Stark von Anfang an: Papilio startet in Münchner Kitas

Im Münchner Pilotprojekt werden in zwei Modellregionen im Osten und Westen rund 60 pädagogische Fachkräfte aus etwa 30 städtischen Kindertageseinrichtungen qualifiziert – von der Kinderkrippe bis zum Hort. Erste Schulungen laufen seit Ende Januar, weitere folgen im Jahresverlauf. Parallel werden städtische Papilio-Trainer*innen ausgebildet, um das Programm nachhaltig in der Münchner Kita-Landschaft zu verankern. Papilio ist ein evidenzbasiertes Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern im Alter von 0 bis 9 Jahren. Es stärkt frühzeitig soziale und emotionale Kompetenzen und beugt so Sucht- und Gewaltentwicklungen vor. Durch Praxisanwendungen im Kita-Alltag lernen Kinder spielerisch, Gefühle zu verstehen, Konflikte zu lösen und ein positives Miteinander zu entwickeln.

Der offizielle Auftakt fand am **5. Februar 2026** im Haus für Kinder am Platz der Menschenrechte statt. Bürgermeisterin Verena Dietl eröffnete die Veranstaltung.

Das Modellprojekt wird am Gesundheitsreferat in enger Kooperation mit dem Referat für Bildung und Sport, der Papilio gGmbH und der BARMER umgesetzt. Projektträger ist die Papilio gGmbH. Hauptförderer ist die BARMER, ergänzt durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) und die Stiftung Deutsches Forum Kriminalprävention (DFK).

Mehr Informationen unter [Präventionsprojekt Papilio](https://www.papilio.de). Kontakt: papilio.gsr@muenchen.de.



Gesundheitslotsinnen – Ehrenamtliche Multiplikatorinnen vor Ort

In den GesundheitsTreffs Neuperlach, Riem und Hasenberg! sind neue Gesundheitslotsinnen aktiv, die im Dezember 2025 ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben. In Zusammenarbeit mit Donna Mobile AKA e.V. wurden insgesamt 16 neue Lotsinnen gewonnen. In Riem und Hasenberg! haben bereits mehrere erfahrene Lotsinnen ihre Ausbildung in den vergangenen Jahren absolviert und setzen sich aktiv für die Prävention in ihren Stadtteilen ein. Neuperlach begrüßt mit diesem Jahrgang seine ersten Gesundheitslotsinnen, die frischen Wind in die Gesundheitsarbeit bringen. Die Gesundheitslotsinnen verkörpern gelebte Gesundheitsförderung, Partizipation und Empowerment. Ihr Angebot ist bunt und vielfältig, darunter Frauencafés, Workshops zu gesunder Ernährung, Sport- und Bewegungsangebote wie eine Walkinggruppe und die beliebte Teddybärensprechstunde für Kinder.



Hands up 4 you - Mach dich fit für dein Leben!

Das Projekt zur Gesundheitsförderung „Hands up 4 you - Mach dich fit für dein Leben!“ startet in Zusammenarbeit mit den neuen Kooperationspartner*innen von Starkes Dach GmbH in die nächste Runde. Ab sofort bieten wir wieder ein abwechslungsreiches Programm mit Workshops zu den Themen Ernährung, Körperbewusstsein/Sexualität, Achtsamkeit/Entspannung, Selbstbehauptung und Medienkompetenz an, die sich an Kinder und Jugendliche ab der 4. Klasse richten.

Diese Angebote sind speziell für Schulen und andere Kinder- und Jugendeinrichtungen in den Stadtteilen Moosach, Hasenberg! und Milbertshofen-Am Hart konzipiert. Die Workshops finden in Kleingruppen statt und können individuell an organisatorische Gegebenheiten wie Uhrzeit, Umfang und Durchführungsort angepasst werden können.

Kommen Sie auf uns zu und wir stellen gemeinsam ein passendes Angebot für Ihre Einrichtung zusammen!

Kontakt und weitere Informationen: Starkes Dach GmbH, Telefon: 0151 41691805 oder per Mail unter handsup@starkesdach.de.

Gesundheitskompass Bewegung: Runter vom Sofa - rein in die Bewegung!

Gemeinsam mit dem Münchner Bildungswerk laden wir Sie herzlich zum Gesundheitskompass Bewegung ein – einem neuen, kostenfreien Schulungsangebot rund um das Thema Bewegung und aktives Leben. Von **Mai bis Juli 2026** erwarten Sie praxisnahe Workshops, die Ihnen helfen, Bewegung nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren. Was Sie erwartet:

Im Kurs „In Schwung bleiben – egal in welchem Alter“ erfahren Sie, wie viel Bewegung wirklich nötig ist, welche Übungen Ihre Gesundheit fördern und wie Sie sich selbst – und andere – langfristig motivieren können. Der Kurs findet an zwei verschiedenen Terminen und Orten statt:

- **8. Mai 2026**, von 15 bis 18 Uhr im Feierwerk Nachbarschaftstreff, Badgasteiner Straße 5, 81373 München, Kursnummer 167702
- **12. Juni 2026**, von 15 bis 18 Uhr im Alten- und Service-Zentrum Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München, Kursnummer 167707

Im Workshop „Achtsam sein mit mir und anderen – Grenzen erkennen und Kräfte bewahren“ lernen Sie, emotionale und körperliche Grenzen frühzeitig zu erkennen und hilfreiche Methoden für ein achtsames Miteinander einzusetzen:

- **3. Juli 2026**, von 15 bis 18 Uhr im Alten- und Service-Zentrum Westpark, Garmischer Straße 209, 81377 München, Kursnummer 167708

Und das ist erst der Anfang! In den kommenden Monaten folgen weitere Module, unter anderem zu Entspannung durch Bewegung, Gedächtnistraining, Bewegung mit Alltagsgegenständen und Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement vor Ort. Melden Sie sich über die Homepage [muenchner-](https://muenchner-bildungswerk.de)

bildungswerk.de/veranstaltungen, per E-Mail sekretariat@muenchner-bildungswerk.de oder telefonisch unter 089 5458050 an.

Gesundheitsangebote sichtbar machen – jetzt auf gesund-in-muenchen.de eintragen!

Die Onlineplattform des Gesundheitsreferats ist der digitale Wegweiser für Gesundheitsangebote in der Landeshauptstadt München. Bürger*innen und Fachkräfte finden dort schnell passende Anlaufstellen in ihrer Nähe – von Beratungsstellen über mehrsprachige Angebote bis hin zu Informationen rund um psychische Gesundheit.

Der integrierte Stadtteil-Gesundheitswegweiser hebt besondere Services hervor: barrierefreier Zugang, mehrsprachige Leistungen, kostenfreie Angebote, schnelle Terminvergabe, Online-Angebote oder Hausbesuche. Einrichtungen aus Sendling-Westpark und Milbertshofen-Am Hart sind jetzt besonders gefragt: Tragen Sie Ihr Angebot ein und machen Sie Ihre Leistungen für Menschen in Ihrem Stadtteil sichtbar. Je mehr Einrichtungen mitmachen, desto besser können Bürger*innen gezielt die Unterstützung finden, die sie brauchen.

Jetzt [hier](#) registrieren!

Wir freuen uns, wenn Sie zu einer leichteren Orientierung in der Münchner Angebotslandschaft beitragen. Sie sind schon auf der Onlineplattform eingetragen? Dann legen Sie gerne die Postkarten aus oder verlinken Sie gesund-in-muenchen.de auf Ihrem Internetauftritt.

Kontakt bei Fragen oder für Postkarten: gesundheitswegweiser.gsr@muenchen.de.



→ Neues aus Sendling-Westpark



Gesundheitswerkstatt Sendling-Westpark startet

Seit März 2026 bieten wir monatliche Treffen für alle, die Gesundheit im Quartier gemeinsam gestalten und stärken möchten.

Die Gesundheitswerkstatt ist ein offenes Format, das Bewohner*innen in Sendling-Westpark zusammenbringt – zum Austausch, zum Lernen und zur Mitgestaltung. Im Mittelpunkt stehen Gesundheitskompetenz im Alltag und die Frage, wie wir als Nachbarschaft füreinander sorgen können.

Alle Treffen finden in der Caritas München Süd, Garmischer Straße 211 im Erdgeschoss, 81377 München, statt. Kostenlos und ohne Anmeldung.

- **21. Mai 2026**, ab 17 Uhr
- **25. Juni 2026**, ab 17 Uhr
- **30. Juli 2026**, ab 17 Uhr

Bei Fragen und für weitere Informationen: Sabine Kaiser, Telefon: 0151 68816154 oder unter gesundheitswerkstatt@caritasmuenchen.org.

Weitere Informationen zu den Angeboten in Sendling-Westpark gibt es auch unter [München - gesund vor Ort](#).



Vorbereitung Sommersaison – Hitze und Gesundheit in Moosach

In Moosach starten die Vorbereitungen auf den Sommer mit verschiedenen Maßnahmen und Angeboten zum Schutz vor hitzebedingten Gesundheitsproblemen. Dazu gehören Informationsveranstaltungen, Vorträge, Workshops und Mit-Mach-Angebote. Nutzen Sie die Chance und informieren Sie sich schon jetzt über gesundheitsförderliche Angebote und Methoden, um in Hitzeperioden gesund zu bleiben:

- **Vorträge "Hitze und Gesundheit":**
 - Sommer, Sonne und Gesundheit - Coole Tipps für heiße Tage: Am **7. Mai 2026**, 17 bis 18.30 Uhr in der Stadtbibliothek Moosach, Hanauer Straße 61A, 80992 München (muenchner-stadtbibliothek.de/veranstaltungen/details/sommer-sonne-und-gesundheit)
 - Hitze und Gesundheit im Kindesalter: Am **12. Mai 2026**, 10 bis 11 Uhr im Familientreff Moosach, Feldmochinger Straße 42, 80993 München
- **Aktionsnachmittag "Sommer, Sonne und Gesundheit - wie wir bei Hitzewellen cool bleiben"** am **13. Mai 2026**, 14 bis 16 Uhr im Alten- und Service-Zentrum Moosach, Gubestraße 5, 80992 München

Fortführung Multiplikatorenkonzept Hitzehelfer*innen

Im Aprilworkshop zum Thema „Hitze und Gesundheit in Moosach“ beschäftigen wir uns gemeinsam mit den lokalen Einrichtungen, Fachkräften und Akteur*innen mit der Hitzeschutzplanung für die eigene Einrichtung. Im interaktiven Workshop wird vermittelt, warum jede Einrichtung einen Hitzeschutzplan benötigt und welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen es gibt. Gemeinsam analysieren wir die spezifischen Gegebenheiten der Einrichtungen und entwickeln einen individuellen Hitzeschutzplan.

Weitere Module werden im Sommer und Herbst zu den Themen Biodiversitätspuzzle und psychische Gesundheit in Krisenzeiten stattfinden.

Wenn Sie Interesse an den Themen und Workshops haben, melden Sie sich jederzeit unter gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de

Interaktive Klimaschnitzeljagd

Die Klimaschnitzeljagd in Moosach lädt Familien und Kinder im Sommer ein, auf spielerische Art und Weise mehr über hitzebedingte Gesundheitsinformationen zu erfahren. Bei dieser interaktiven Schnitzeljagd erkunden die Teilnehmenden verschiedene „kühle Orte“ im Stadtteil, die in unserer Hitzebroschüre „Gesund durch den Sommer – Coole Tipps bei Hitze in Moosach“ verzeichnet sind. Neben spannenden Aufgaben lernen die Kinder, wie sie sich an heißen Tagen schützen können und wo sie Unterstützung finden.

Ein gemeinsamer Auftakt ist im Rahmen der 28. Moosacher Stadtteilkulturtage am **1. Juli 2026** ab 16 Uhr geplant. Die Klimaschnitzeljagd ist frei zugänglich und kann ab Sommer jederzeit von Interessierten genutzt werden. Mehr Informationen unter gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de

Weiterführende Informationen: Hitzebroschüre Moosach und digitales Hitze-Kit

Um gut vorbereitet in den Sommer zu starten lohnt sich ein Blick in die Moosacher Hitzebroschüre „Gesund durch den Sommer – Coole Tipps bei Hitze in Moosach“ helfen, um warme Tage gut zu überstehen. Die Broschüre liegt zu den Öffnungszeiten im Stadteilladen Moosach (Dachauer Straße 270b, 80992 München) bereit. Die Broschüre wurde im Rahmen von „München – gesund vor Ort“ gemeinsam mit dem Bezirksausschuss Moosach sowie der Steuerungsgruppe „Hitze und Gesundheit“ erstellt. Sie bietet praktische Verhaltenstipps, Hinweise zu kühlen Orten, Trinkmöglichkeiten und Anlaufstellen – inklusive einer Fülle von Kontaktadressen lokaler Akteur*innen, die gesundheitsförderliche Maßnahmen umsetzen.

Ein weiteres Angebot ist das digitale Hitze-Kit Moosach mit Materialien und Informationen zu Hitze, Klima und Gesundheit besonders für Fachkräfte, die mit vulnerablen Personengruppen wie Senior*innen und Kinder arbeiten. Mit einem Hitze-Quiz, Getränke-Tipps oder einer Bastelanleitung für einen Fächer bietet das Hitze-Kit Ideen für Infoveranstaltungen. Auch konkrete Hinweise zu Beschattungs- und Fördermöglichkeiten für Einrichtungen sind zu finden.

Beide Angebote sind online verfügbar unter [München - gesund vor Ort](#). Ansprechpartner für Rückfragen: gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de.



Weitere Angebote sind:

- **Frauenpower – Kraft und Stärke durch Bewegung:** „Miteinander Leben in Moosach“ jeden Dienstag, 10 bis 11 Uhr bis zum **23. Juni 2026** in der Diakonie Moosach, Hugo-Troendle-Straße 53, 80992 München
- **Bewegungsangebot für Senior*innen:** Diakonie Moosach, Seniorenclub „Lebensfreude“ im Gemeindesaal Heilig-Geist-Kirche, Hugo-Troendle-Straße 53, 80992 München
 - Aktiv durchs Jahr: **27. April 2026**, 14.30 bis 16.30 Uhr
 - Yoga im Sitzen: **18. Mai 2026**, 14.30 bis 16.30 Uhr
 - Aktiv durchs Jahr: **1. Juni 2026**, 14.30 bis 16.30 Uhr
- **Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität:** Vortrag und Austausch am **8. Juli 2026**, 14 bis 15.30 Uhr im Alten- und Service-Zentrum Moosach, Gubestraße 5, 80992 München
- **Mit-Mach-Sommerfrühstück:** Frühstück und Austausch zu gesunder Ernährung am **21. Juli 2026**, 9.45 bis 12 Uhr im Alten- und Service-Zentrum Moosach, Gubestraße 5, 80992 München
- **ElMo-Info ("Eltern in Moosach - gut informiert") Veranstaltungsreihe:** Die ElMo-Info-Veranstaltungsreihe wird in Zusammenarbeit mit dem Mobilen Bildungsmanagement Moosach (LH München, Referat für Bildung und Sport) sowie lokalen Einrichtungen und Akteur*innen angeboten. Im Schuljahr 2025/2026 steht der Themenschwerpunkt „Gesundheit“ im Mittelpunkt der Veranstaltungen.
 - Bewegungsaktionen für die ganze Familie auf der Spielwiese Nanga-Parbat-Straße am **25. Juni 2026**, 16 bis 17 Uhr (Spielwiese 15 bis 18 Uhr)

Stadtteilveranstaltungen:

- **Eröffnung Stadtteilkulturtag:** Informationsstand und Mit-Mach-Aktionen am **27. Juni 2026**, 14 bis 18 Uhr
- **Spießfest am Hartmannshofer Bächl:** Aktionen und Angebote für Familien am **24. Juli 2026**, 14 bis 18 Uhr

Für Fragen oder Anmerkungen zu den Angeboten und Veranstaltungen melden Sie sich gerne unter gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de.

→ Neues aus Milbertshofen-Am Hart



Aktuelle Angebote und Veranstaltungen:

- **Seit Februar 2026** findet im Stadtteiltreff FaMoos, Moosacher Straße 11a, 80809 München, **wöchentlich** (außer in den Ferien) das inklusive und heilpädagogisch betreute Tanzangebot „**Tanz dich stark**“ für Mädchen zwischen 5 und 12 Jahren statt. Das Projekt richtet sich an Mädchen mit und ohne Förderbedarf und verbindet Bewegung, Musik, Rhythmus und Körpererfahrung. Ziel ist es, die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder frühzeitig zu stärken. Kostenlos und ohne Anmeldung. Kontakt: Clarissa Schmidt, Telefon: 089 99016590.

- „**Bewegung verbindet – Mütter fördern ihre Gesundheit im Alltag**“ im Stadtteiltreff FaMoos. **Seit März 2026** gibt es für die Frauen und Mütter in Milbertshofen-Am Hart die Möglichkeit **einmal in der Woche** ein gesundes Frühstück mit gezielten Bewegungsübungen zu kombinieren, um sich zu aktivieren und zu befähigen, langfristig eigenständig Bewegungsroutinen in ihren Alltag zu integrieren. Kinder sind willkommen. Kostenlos und ohne Anmeldung. Kontakt: Clarissa Schmidt, Telefon: 089 99016590.
- Das Projekt „**Miteinander stark – Frauen stärken ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden**“ verbindet Entspannungsübungen mit leichter Bewegung und Gemeinschaftserfahrung in einem frauenspezifischen Rahmen. Ziel ist es, die Resilienz und psychische Stabilität zu festigen und Stress und Anspannung zu reduzieren. **Seit März 2026 wöchentlich** (außer in den Ferien) im Stadtteilzentrum Milbertshofen, Schleißheimer Straße 336, 80809 München. Kostenlos und ohne Anmeldung.
- **Seit April 2026** können sich Senior*innen bei „**Miteinander aktiv – Senior*innen stärken ihre Gesundheit**“ geistig und körperlich fit halten. Das **wöchentliche** Angebot im Generationengarten am Petuelpark, Ricarda-Huch-Straße 4, 80807 München soll Senior*innen aus der Isolation verhelfen und an eine unterstützende Gruppe Gleichgesinnter anbinden. Das Projekt verbindet moderate Bewegung mit gemeinschaftlichem, gesundem Kochen.
- „**Pädagogisches Kochen 2.0 – gesunde Ernährung in offener Kinder und Jugendarbeit (OKJA)**“ im Treff der JugendWerkHalle, Hanselmannstraße 31, 80809 München **seit April 2026**. Im Rahmen des Projekts wird mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam geplant und organisiert, zubereitet, gegessen und aufgeräumt. Rituale, die in vielen Haushalten immer weniger gelebt werden. Das Pädagogische Kochen vermittelt zwischen Kulturen, fördert soziale Kompetenzen und die psychische Gesundheit durch das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Das Kochen findet immer **dienstags von 12 bis 15 Uhr** für Kinder und junge Teens statt sowie **donnerstags von 18 bis 20 Uhr** für die älteren Jugendlichen und Erwachsene bis 22 Jahre statt.

Am 25. September 2026 soll voraussichtlich ein **Gesundheitstag Nord** stattfinden: Das **erste Treffen** ist online am **30. April 2026**. Interessierte Einrichtungen aus Feldmoching-Hasenberg und Milbertshofen-Am Hart können sich gerne bei den jeweiligen Ansprechpersonen melden. GesundheitsTreff Hasenberg: gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de oder Gesundheitsmanagement von München-gesund vor Ort: gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten sind unter [München-gesund vor Ort](#) zu finden.

→ Neues aus Trudering-Riem



Gesundheitstag in der Messestadt – gemeinsam fit im Viertel für Jung und Alt

Am **19. Juni 2026** von 15 bis 18 Uhr lädt das Gesundheitsreferat in Kooperation mit dem Bildungslokal alle Bewohner*innen herzlich ein, gemeinsam einen aktiven und informativen Tag zu erleben. Freuen Sie sich auf zahlreiche Mitmach-Aktionen des Gesundheitsreferats, des BildungsLokals und vieler weiterer Einrichtungen. Von Informationen über Patientenrechte, Bewegungsangeboten wie Pilates bis zur Demonstration lebensrettender Maßnahmen der Wasserwacht ist für jede*n etwas dabei.

Angebot für Frauen am Fitness-Parcours Messestadt West

Von **8. Mai bis 24. Juli 2026** findet in Kooperation mit dem BildungsLokal Riem und dem Referat für Bildung und Sport, Bereich Sportkonzepte, ein kostenloses Fitness-Angebot für Frauen am Parcours Messestadt West statt. Eine Trainerin des „Freizeitsports“ München zeigt, wie die dortigen Geräte am besten genutzt werden können und auf was geachtet werden sollte. Auch wer noch keine Erfahrungen mit Sport hat, kann mitmachen. Interessierte Frauen können ohne Anmeldung zum ersten Termin zum Treffpunkt am GesundheitsTreff Riem, Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München kommen. Des Weiteren wird im Frühsommer in Zusammenarbeit mit dem Jobcenter ein Nordic Walking-Kurs angeboten. Die genauen Termine folgen. Interessierte melden sich bitte im GesundheitsTreff Riem.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten sind unter [GesundheitsTreff Riem](#) zu finden. Kontakt: gesundheit-riem.gsr@muenchen.de oder 089 233728720.



Dein Schlaf. Deine Energie

Erholsamer Schlaf ist erlernbar - entdecke wie Dein Schlaf zur Quelle von Kraft und Gesundheit wird. Im Stadtteilbüro Neuperlach, Gerhart-Hauptmann-Ring 56, 81737 München. Kostenlos und ohne Anmeldung. Am **18. Mai 2026** von 14 bis 15.30 Uhr, Thema: "Tagsüber richtig leben, um nachts gut zu schlafen".

Herzesspaziergänge – Gespräche für die Seele in Gemeinschaft

Herzesspaziergänge sind die Einladung spielerisch nachzudenken und Geschichten zu teilen. Gemeinsam stellen wir uns die Fragen wie: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Was würde mir im Moment guttun? Beim gemeinsamen Spazierengehen kommen wir ins Gespräch, entdecken neue Perspektiven und erzählen uns gegenseitig, was uns im Augenblick bewegt.

Termine:

- Nachbarschaftstreff "Carl", Carl-Wery-Straße 66, 81739 München: Jeden zweiten Dienstag: **9. Juni, 23. Juni, 7. Juli und 21. Juli 2026**, jeweils von 10 bis 12 Uhr.
- Stadtteilbüro Neuperlach, Gerhart-Hauptmann-Ring 56, 81737 München: **24. April, 8. Mai und 22. Mai 2026**, jeweils von 10 bis 12 Uhr



Fit im eigenen Tempo für Senior*innen. Bleiben Sie fit, beweglich und voller Energie.

Das Sportangebot ist für alle Senior*innen mit unterschiedlichen Fitnesslevel geeignet. Mit leichten Kraftübungen stärken wir den Körper und fördern das Gleichgewicht sowie die Koordination. Sie erwartet sanftes Training mit Hanteln und Gummibändern. Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung mit guter Stimmung in einer motivierenden Gruppe. Alle Übungen können individuell je nach körperlichen Bedingungen angepasst werden.

Jeden Montag von 11 bis 12 Uhr im Seniorentreff Neuperlach, Plievierpark 13, 81737 München. Kostenlos und ohne Anmeldung. Kontakt und Fragen: Seniorentreff Neuperlach, Telefon: 089 6377834.

Aktivtreff 60 Plus. Gemeinsam schwitzt es sich besser.

Mit gezielten Übungen und unterschiedlichen Sportarten stärken wird die Muskulatur. Das bringt mehr Kraft für den Alltag. Die Verbesserung der Beweglichkeit sowie über sich hinaus wachsen stehen im Mittelpunkt. Anstrengend wird es, aber mit jeder Menge Spaß und Erfolgserlebnissen.

Der Kurs richtet sich an aktive und motivierte Senior*innen, die Freude an neuen Impulsen haben und Motivation in der Gruppe suchen. **Jeden Donnerstag** von 13 bis 14 Uhr (nicht in den Ferien) im SVN Sportpark, Fritz-Erler-Straße 3, 81737 München. Kostenlos und ohne Anmeldung. Kontakt und Fragen: Seniorentreff Neuperlach, Telefon: 089 6377834.

Das Angebot findet bei jedem Wetter statt. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung. Der Einstieg ist laufend möglich.

Weitere Informationen zu den Angeboten sind unter [München - gesund vor Ort](#) zu finden.

Angebote des GesundheitsTreffs Neuperlach:

- **Spaziergang in den Ostpark - Jeden Donnerstag** von 9.30 bis 10.30 Uhr. Offenes Spaziergehangebot. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen. Treffpunkt ist der GesundheitsTreff Neuperlach, Quiddestraße 15, 81735 München. Ohne Anmeldung

- **Kinderärztliche Untersuchungen** - Nachholen versäumter Vorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen). Das Angebot findet **jeden 3. Mittwoch** im Monat von 10 bis 12 Uhr im GesundheitsTreff statt. Anmeldung unter 089 45350018.
- **Nachhaltige Menstruationsartikel** - Kostenfreie Erstausrüstung mit umweltfreundlichen Menstruationsartikeln und Beratung zu den Öffnungszeiten des GesundheitsTreffs.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten des Treffs sind unter [GesundheitsTreff Neuperlach](#) zu finden. Kontakt: gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de oder 089 45350018.



→ Neues aus Freiam

Präventionskette Freiam

Sozialraumkonferenz

Die diesjährige Sozialraumkonferenz der Präventionskette Freiam findet am **19. Juni 2026** im Bildungscampus Freiam statt.

Die Konferenz ist, wie bereits 2025, als Open Space Veranstaltung geplant. Das heißt, alle Teilnehmenden gestalten die Konferenz mit ihren Anliegen und bringen mit worüber sie ins Gespräch kommen möchten. Ziel ist ein lebendiger Austausch zu verschiedenen Themen rund um das gute und gesunde Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen in Freiam und zu der Frage: „Was können wir miteinander vor Ort bewirken?“

Sport, Spiel und Bewegung in Freimann

Die Präventionskette Neufreimann hat einen Stadtplan für Kinder und Jugendliche erstellt, indem alle wichtigen Sportstätten und Vereinsanlagen im Stadtteil, soziale Einrichtungen mit Beratungs- und Bewegungsangeboten, sowie auch öffentliche Grünflächen mit Trainingsanlagen und Spielgeräten eingetragen sind. Die Karte wird Ende April auf der Webseite der Präventionskette veröffentlicht und als gedruckter Faltplan verteilt. Aus diesem Anlass findet vom **4. bis 10. Mai 2026** eine gleichnamige Aktionswoche statt. Über die Woche verteilt finden etwa 15 Sportangebote für Kinder, Jugendliche und Familien an verschiedenen Orten in Freimann statt. Am Freitag, den **8. Mai 2026**, richtet die Präventionskette Neufreimann einen Nachmittag mit Bewegung, Spiel, und Spaß für Familien aus. Die Teilnahme an allen Programmen ist kostenlos. Alle sind eingeladen! Weitere Infos: [pk-neufreimann.de/sport-spiel-und-bewegung/](https://neufreimann.de/sport-spiel-und-bewegung/).

Quartierfest Neufreimann

Das Quartiersmanagement Neufreimann lädt am Samstag, den **27. Juni 2026**, nachmittags zum Quartiersfest mit Baustellenbegehungen, Besichtigungen der ersten Einrichtungen, Infoständen und Flohmarkt ein. Wer am Stand der Präventionskette Neufreimann vorbei kommt, kann am Glücksrad drehen, beim Gesundheitsquiz mitmachen und sich zur Arbeit der Präventionskette informieren. Das Fest ist für alle Bewohner*innen, Interessierte sowie Engagierte aus der Region. Alle Infos und Programm in Kürze unter: neufreimann.de/.

Angebote des GesundheitsTreff Freiam

Der GesundheitsTreff Freiam holt Fit im Park nach Freiam

Von **Mai bis September 2026** gibt es ein kostenloses Outdoor-Sportangebot für alle Bürger*innen im neuen Stadtteil Freiam.

Auf dem Grünband Freiam-Neuaubing, nahe dem Wasserspielplatz. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung.

- Yoga: **dienstags** von 17.30 bis 18.15 Uhr
- Afroletics (Tanzworkout): **donnerstags** von 18 bis 18.45 Uhr

Die GesundheitsTreffs in München sind Einrichtungen des Gesundheitsreferats. Das Outdoor-Sport-Angebot findet in Kooperation mit dem Referat für Bildung und Sport statt und ist Teil des stadtweiten "Fit im Park"-Programms. Mehr Infos zum Angebot gibt es unter [GesundheitsTreffs](#) und [hier](#). Der GesundheitsTreff Freiam ist aktuell überwiegend mobil unterwegs und steht allen Bürger*innen bei Fragen und Anliegen rund um das Thema Gesundheit zur Verfügung. Übergangsweise ist der Treff in der Aubinger Allee 48, 81248 München Montag, Dienstag und Mittwoch von 9 bis 13 Uhr anzutreffen. Kontakt: gesundheit-freiam.gsr@muenchen.de.

→ Neues aus Feldmoching-Hasenberg!



Nachhaltige Menstruationsartikel - Auch im GesundheitsTreff Hasenberg werden die kostenfreien Menstruationsartikeln an Interessierte ausgegeben. Außerdem wird das Team mit dem Projekt in Jugendeinrichtungen zu Besuch sein, um Fragen über den Zyklus zu beantworten und die Produkte vorzustellen.

Infostand im Sozialbürgerhaus und Jobcenter

Am **11. Mai** und **15. Juli 2026** ist der GesundheitsTreff Hasenberg jeweils von 9 bis 12 Uhr im Sozialbürgerhaus München Nord zu Besuch. An unserem Infostand im Foyer können sich Bürger*innen über das Angebot des GesundheitsTreff Hasenberg informieren und die Teammitglieder in Gesprächen kennenlernen. Wir freuen uns auf den persönlichen Austausch!

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Kulturzentrum 2411 und N.E.St (Netzwerk Engagement im Stadtteil)

Am **28. April 2026** von 17.30 bis 18.30 Uhr findet der 4. Termin der aktuellen Reihe statt: Medienkonsum bei Kindern

Referentin: Tatjana Sukalo, Donna Mobile AKA e.V.

Ort: Kulturzentrum 2411, Blodigstraße 4, 80933 München

Aufgrund der positiven Resonanz setzen wir die Reihe fort und können schon bald, die weiteren Termine für 2026 bekanntgeben.

Mehr Informationen zu den Angeboten des Treffs sind unter [GesundheitsTreff Hasenberg](#) zu finden.

Kontakt: gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de oder 089 233772508.

→ Weitere Neuigkeiten

Hitze und Gesundheit

Die Temperaturen steigen und der Sommer steht bevor. Damit Sie gesund durch die warmen Monate kommen, hält das Gesundheitsreferat unter www.muenchen.de/hitze Informationen zu Themen rund um den gesundheitlichen Hitzeschutz bereit. Hier findet sich auch eine [Karte kühler Orte](#), in der neben vielen Plätzen, die an heißen Tagen für Abkühlung sorgen können, auch die öffentlichen Trinkwasserbrunnen eingezeichnet sind. Weiterhin informieren Expert*innen des Gesundheitsreferats bei verschiedenen Informationsveranstaltungen in vielen Stadtteilen zum gesundheitlichen Hitzeschutz. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten! Die Veranstaltungen sind öffentlich und kostenfrei:

- Stadtbibliothek Moosach: **7. Mai 2026**, 17 bis 18.30 Uhr. Infos unter www.muenchner-stadtbibliothek.de/veranstaltungen/details/sommer-sonne-und-gesundheit. Ohne Anmeldung.
- Nachbarschaftstreff Obersending: **9. Mai 2026**
- Familientreff Moosach: **12. Mai 2026**, ab 10 Uhr
- ASZ Moosach: **13. Mai 2026**, ab 14 Uhr
- Münchner Sportfestival auf dem Königsplatz: **5. Juli 2026**, ab 10 Uhr. Infos unter www.muenchen.de/veranstaltungen/sport/muenchner-sportfestival-2026
- Bürgersprechstunde Stadtbezirk 12 (Schwabing-Freimann): **13. Juli 2026**
- Bürgersprechstunde Stadtbezirk 10 (Moosach): **12. Oktober 2026**

Besonders betroffen von den Auswirkungen heißer Tage sind ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen, Kleinkinder und Schwangere. Für diese Personengruppen ist es besonders wichtig, Maßnahmen zur Anpassung an Hitzephasen zu ergreifen, etwa durch Überprüfung von Medikationsplänen, die Verlegung von Aktivitäten auf die kühleren Tageszeiten, die Anwendung von Sonnenschutzmaßnahmen und gegebenenfalls die Anpassung von Speiseplänen.

Ausbreitung der Asiatischen Tigermücke verlangsamen

Die Asiatische Tigermücke kann sehr lästig sein und unter bestimmten Umständen auch Infektionskrankheiten wie das Chikungunya-, Dengue- und Zika-Fieber übertragen. Ursprünglich in den Tropen heimisch, konnten sich durch klimatische Veränderungen auch in München verschiedentlich kleine Tigermückenpopulationen etablieren. Daher ist Mithilfe aus der Bevölkerung gefragt: Tigermücken benötigen für die Eiablage stehendes Wasser. Um mögliche Brutstätten im Garten oder auf dem Balkon zu vermeiden, sollten jetzt zum Beispiel Eimer, Gießkannen, Vogeltränken und Untersetzer gereinigt und dann kopfüber gelagert oder untergestellt werden. Wasserspeicher wie Regentonnen oder Zisternen sollten abgedeckt werden. Weitere Informationen sowie den Newsletter gibt es unter www.muenchen.de/tigermuecke oder bei den Angeboten des Gesundheitsreferats bei der MVHS und in den Stadtbibliotheken:

- Stadtbibliothek Laim: **28. April 2026** um 15 Uhr. Kostenfrei und ohne Anmeldung.
- MVHS Laim: **30. April 2026** um 18 Uhr und MVHS Hadern: **11. Juni 2026** um 19 Uhr. Kostenfrei, die Anmeldung bitte unter 089 48006 6730 oder mvhs.de (im Suchfeld "Tigermücke" eingeben).



Förderprogramm Barrierefreiheit ärztlicher Praxen in München

Menschen mit Behinderungen sind oft mit Zugangsbarrieren zu ärztlichen Praxen konfrontiert, dadurch in ihrer Versorgung gefährdet und in der freien Arztwahl eingeschränkt. Die medizinische Regelversorgung in München soll durch die Förderung der Barrierefreiheit ärztlicher Praxen inklusiver werden. Von Barrierefreiheit profitieren nicht nur Menschen mit Behinderungen, sondern alle Menschen. Sie ist ein Qualitätskriterium für eine moderne, ärztliche Praxis.

Dafür unterstützt die Landeshauptstadt München ärztliche Praxen mit einem einmaligen Sachkostenzuschuss in Höhe von bis zu 20.000 Euro. Insgesamt wird dafür eine Fördersumme von 200.000 € zur Verfügung gestellt. Die

Antragsphase läuft vom 15.09.2025 bis zum 31.12.2027.

Weitere Informationen unter stadt.muenchen.de/infos/barrierefreie_praxen.

Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Behinderung - Ein Leitfaden für medizinisches Personal

Der Leitfaden „Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Behinderungen für medizinisches Personal“ enthält Tipps und Hinweise für eine gelungene Kommunikation mit Menschen mit Behinderungen, differenziert nach wesentlichen Beeinträchtigungsformen. Er soll als Orientierungshilfe und Nachschlagewerk für Situationen im medizinischen Alltag dienen. Hintergrundwissen zu unterschiedlichen Beeinträchtigungsformen und angepasste Kommunikation führen zu Begegnungen auf Augenhöhe.

Der von der Fachstelle "Inklusion und Gesundheit" des Gesundheitsreferats entwickelte Leitfaden ist auch digital als barrierefreies PDF verfügbar: stadt.muenchen.de/infos/leitfaden-behinderung.

Ziel der Fachstelle „Inklusion und Gesundheit“ ist es, den Zugang zur medizinischen Versorgung sowie zu Angeboten der Gesundheitsförderung und Gesundheitsberatung für Menschen mit Behinderungen zu verbessern. Kontakt und Bestellung von Druckexemplaren unter fachstellen.gsr@munchen.de oder telefonisch unter 089 233 737922.

Starterpaket mit nachhaltigen Menstruationsartikeln für Mädchen* und Frauen* in München

Die Landeshauptstadt München setzt ein wichtiges Zeichen mit dem Start des Pilotprojekts „Starterkits mit nachhaltigen Menstruationsartikeln“. Der Stadtrat beauftragte das Gesundheitsreferat und das Sozialreferat, ein Konzept zu entwickeln, das die Ausgabe von Starterkits und entsprechende Beratungen ermöglicht.

Ziel des Pilotprojekts ist die Unterstützung für Menschen in München, die sich Menstruationsartikel nicht oder nur schwer leisten können. Darüber hinaus fördert es das Wissen über den hygienischen Umgang mit der Menstruation sowie die Nutzung von nachhaltigen Mehrweg-Periodenprodukten zum Schutz der Umwelt.

Seit **April 2026** werden Starterpakete mit einer Menstruationstasse und/oder zwei Periodenslips durch Beratungsstellen verteilt als deutschlandweit einzigartiges Projekt. Weitere Informationen und eine Übersicht der teilnehmenden Beratungsstellen unter stadt.muenchen.de/infos/menstruationsgesundheit.

Beschluss der neuen Fachleitlinie Gesundheit 2026

Am **25. März 2026** beschloss der Stadtrat die Fachleitlinie Gesundheit „Gesundheitsgerechtigkeit fördern und Krisen meistern“. Sie bildet den strategischen Rahmen für Prävention, Gesundheitsförderung, Versorgung und Gesundheitsschutz in München für die kommenden Jahre und ist Teil des Stadtentwicklungskonzepts „Perspektive München“. Der Fortschreibungsprozess erfolgte unter Beteiligung städtischer Referate, lokaler Organisationen, politischer Vertreter*innen, Wissenschaftler*innen und engagierter Bürger*innen. Die Fachleitlinie umfasst zentrale Trends und Herausforderungen, fachliche Grundlagen, eine übergreifende Vision, sowie die zwei Querschnittsthemen „Gesundheitsgerechtigkeit“ und „Krisenresilienz“. Für die fünf Handlungsfelder „One Health, Klima und Gesundheit“, „Gesundheitsförderliche Lebensverhältnisse“, „Gesundheitsversorgung und Prävention“, „Psychische Gesundheit“ sowie „Kinder- und Jugendgesundheit“ wurden wirkungsorientierte Strategien, Ziele, Leitprojekte und Maßnahmen erarbeitet. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung von Maßnahmen zur Gestaltung von gesundheitsförderlichen Lebensverhältnissen im direkten Wohnumfeld. Die Umsetzung der Maßnahmen soll **bis Ende 2030** erfolgen. Den Beschluss finden Sie im [RatsInformationssystem München](#). Weitere Informationen sind auf der [Webseite zur Fachleitlinie](#) verfügbar. Rückfragen unter leitlinie.gsr@muenchen.de.



Kontakt zu uns:

gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de
[München - gesund vor Ort](#)
[GesundheitsTreffs](#)
[Gesundheitswegweiser - Gesund in München](#)

Projektförderungen unter anderem nach §20a SGB V:

München - gesund vor Ort:



Präventionskette Neufreimann:



Papilio:



Herausgeberin:

Landeshauptstadt München

Gesundheitsreferat

Bayerstraße 28a

80335 München

muenchen.de/gsr

facebook.com/gsr_muenchen

instagram.com/gsr_muenchen

x.com/gsr_muenchen