



Die Sportangebote richten sich an **Schulen, Firmen** und andere **Organisationen**. Sie können sowohl betreut als auch ohne Betreuung genutzt werden.

# A Übersicht – A bis Z

Aqua Challenges

Badminton

Basketball

Billard

Bogenschießen

Cheerleading

Cornhole

Cricket

Cross Boccia

Darts

Discgolf

Feldhockey

Flag Football

Fußball

Geocaching



Golf

Handball

Hiking

Hobby Horsing

Kegeln

Kickern (Tischfußball)

Laser Run

Leichtathletik

Möllky

Orientierungslauf

Pétanque

Pickleball

Quidditch

Rollstuhl Basketball

Skillcourt



Slackline

Spikeball

Takeshis Castle

Teq Ball

Tischtennis

Ultimate Frisbee

Völkerball

Volleyball (Beachvolleyball)

Weitsprung

Weitwurf

Zielwerfen (-schießen)



## SONSTIGES:

Bierkästen stapeln

Camp Fire Experience

Freibad Furth

Kraftraum

Selbstverteidigung

Spiele ohne Grenzen

Survival Challenge

Quizduell



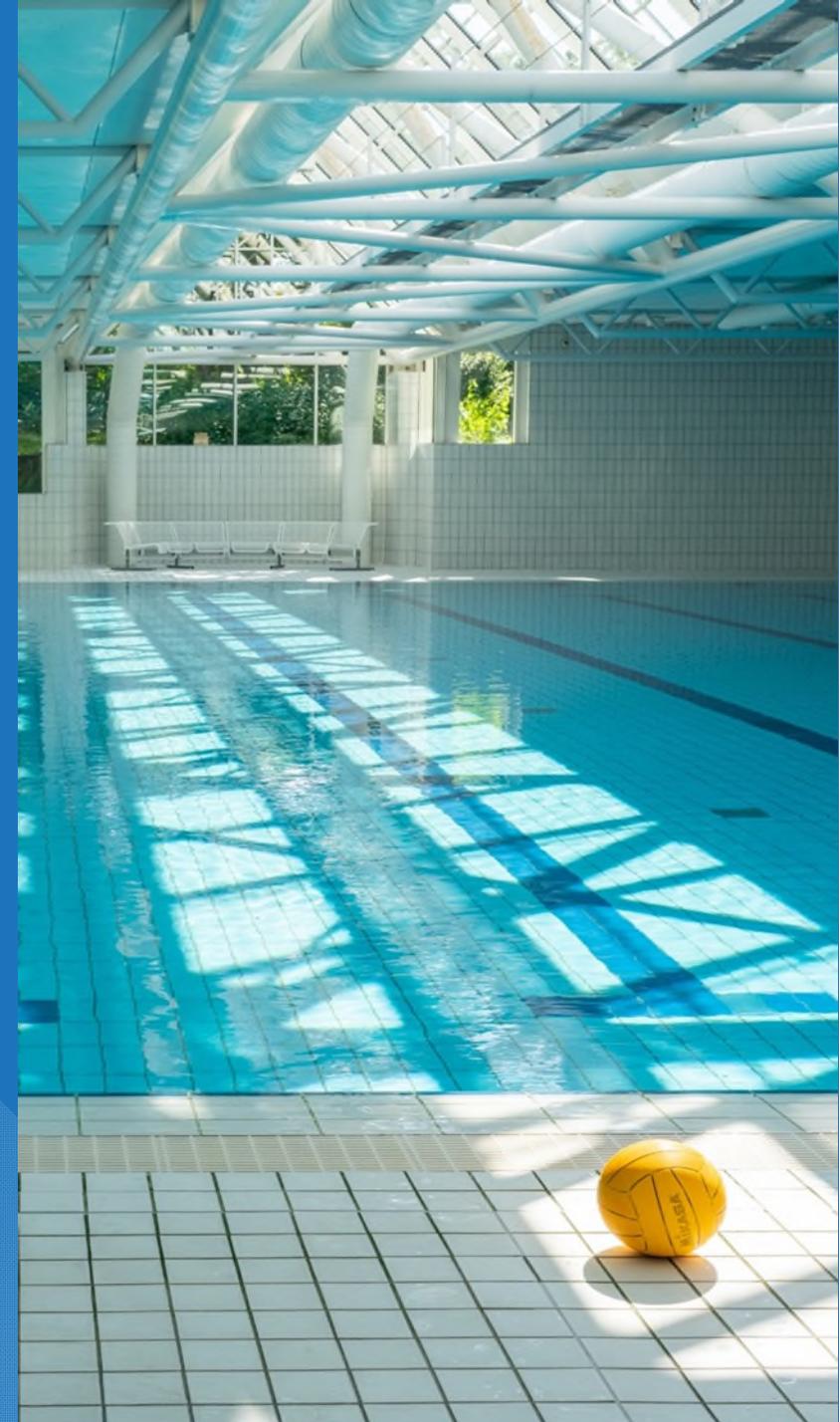
# Aqua-Challenges

Wage die Herausforderung – im Wasser!

Du suchst nach einer aufregenden Abwechslung? Tauche ein in unser Schwimmbad und erlebe spannende Challenges, die deinen Wettkampfgeist wecken!

Egal, ob du deine Ausdauer testen, deine Schnelligkeit steigern oder in Team-Challenges den Spaßfaktor maximieren möchtest – bei uns im Schwimmbad ist für jeden etwas dabei.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# Aqua-Challenges

## FEUER, HOCHWASSER, STURMFLUT

Es bewegen sich alle Spieler frei im Becken, bis der Spieler am Beckenrand einen Befehl gibt.

Dieser muss möglichst schnell befolgt werden, denn hier zählt vor allem die Schnelligkeit.

Bei dem Befehl **“Feuer”**, müssen alle so schnell wie möglich in eine Ecke schwimmen.

Bei **“Hochwasser”** müssen alle aus dem Wasser raus und bei dem Kommando **“Sturmflut”** müssen alle schnell abtauchen, denn es darf niemand mehr an der Wasseroberfläche sein.

Der Spieler, der die Aufgabe als letztes erfüllt, ist ausgeschieden und der Spieler, der als letztes noch im Spiel ist, hat gewonnen.

## ENTENFANGEN

Bei „Entenfangen“ macht sich der Fänger auf die Jagd nach den Enten.

Die Enten sind die anderen Spieler, die sich frei im Wasser bewegen.

Besonderheit ist hier, dass nur die Enten gefangen werden dürfen, deren Kopf über dem Wasser ist.

Sobald eine Ente ihren Kopf unter Wasser steckt, ist sie vor dem Fänger geschützt und kann versuchen durch Tauchen zu fliehen.

Gewonnen hat die letzte, nicht gefangene Ente.

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** bis ca. 20  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Badesachen  
(Badehose/Badeanzug),  
Handtuch, Schwimmbrille,  
Badeschlappen

# B adminton

Badminton – der schnelle Sport für schnelle Köpfe!

Erlebe spannende Matches, trainiere deine Technik und steigere deine Reflexe.

Unser Badminton-Angebot richtet sich an alle, die den Badmintonsport kennenlernen wollen oder schon lieben.

Mit 12 möglichen Feldern für bis zu 48 Spielern bieten wir den perfekten Ort für ein Badminton-Turnier.

Gespielt wird jeder gegen jeden. Gewonnen hat der Spieler mit den meisten Siegen im Turnier.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# Basketball

Der beliebte Mannschaftssport aus den USA lässt unsere Herzen auch hier höher schlagen.

Hol dir den Ball und erlebe den Nervenkitzel auf dem Court!

Egal, ob du deine Fähigkeiten verbessern oder einfach nur Spaß haben willst – unser Basketball-Angebot bietet dir die perfekte Mischung aus Action, Teamgeist und Technik.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# Basketball

## KNOCKOUT

Alle Spieler stehen hintereinander in einer Reihe. Die ersten zwei haben jeweils einen Ball.

Wenn man trifft, gibt man den Ball an den dritten / nächsten der Reihe weiter.

Trifft die Person hinter dir, vor dir in den Korb, bist du ausgeschieden.

Gewonnen hat die letzte Person, die übrig geblieben ist.

## 5-SHOT-CHALLENGE

Jeder Spieler hat 5 Würfe von verschiedenen Positionen (Freiwurflinie, Ecke links, Ecke rechts, Dreierlinie, Mittellinie).

Ziel ist es mehr Körbe zuwerfen, als der Gegner.

## DRIBBLING PARCOURS

Der Dribbling Parcours geht auf Zeit.

Hier ist das Ziel den Parcours möglichst schnell und fehlerfrei zu absolvieren. Pro Fehler werden 3 Sekunden auf deine Zeit auf addiert.

Jeder Spieler hat 3 Versuche. Gewonnen hat die Person mit der schnellsten Zeit.

## 3X3-GAME

Im 3x3-Game spielen, wie der Name schon sagt, 3 Spieler gegen 3 andere Spieler.

Gespielt wird auf einen Korb. Punktet man bei einem Angriff, bekommt man wieder den Ball.

Erobert der Gegner den Ball, muss dieser erst über die Dreierlinie laufen, um den Ball wieder scharf zu machen.

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** Bis ca. 20  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(Hallen- bzw. Sportschuhe)

# Billard

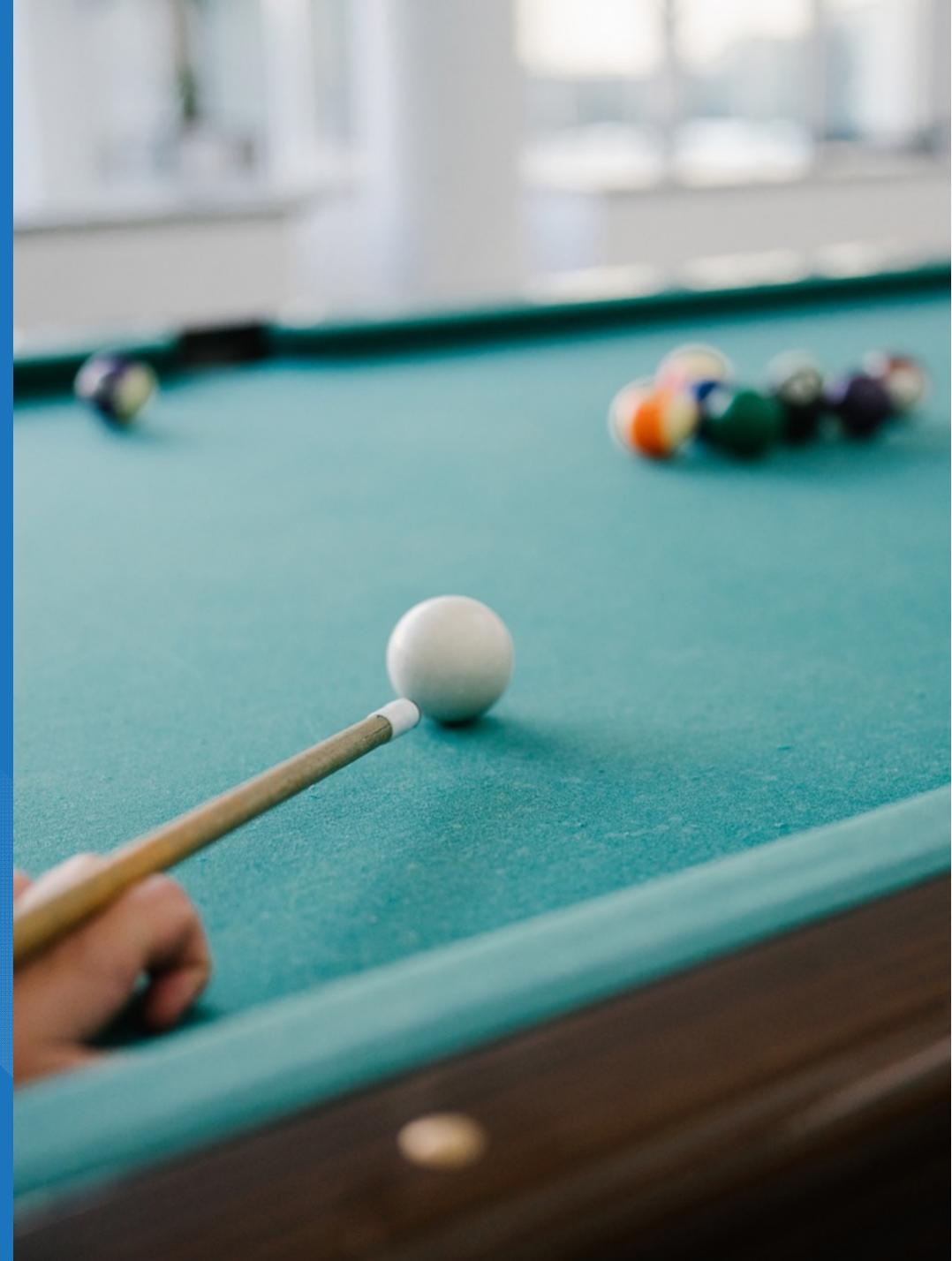
Billard ist der perfekte Ausgleich neben den ganzen actiongeladenen Angeboten!

Bei jedem Spiel sind Geduld und Fingerspitzengefühl gefragt, während du versuchst, die Kugeln gekonnt ins Loch zu befördern.

Triffst du am Ende die schwarze 8 ins richtige Loch, gewinnst du das Spiel.

Mit 2 schönen Billardtischen steht dir einer Partie hier bei uns nichts mehr im Weg!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# Bogenschießen

Spüre den Nervenkitzel beim Bogenschießen! Egal, ob Anfänger oder Profi – hier zählt jeder Schuss. Fokussiere dich auf dein Ziel und genieße die Herausforderung.

Lerne den Bogen zu beherrschen und erlebe die Freude, wenn der Pfeil ins Schwarze trifft. Ideal für alle, die Konzentration und Ruhe suchen.

Starte dein Abenteuer im Bogenschießen – der perfekte Ausgleich zum Alltag!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# Bogenschießen

## PUNKTE SCHIEßEN

Beim Bogenschießen ist viel Technik, Ruhe und auch Geschick gefragt.

Ziel der Challenge ist es, mit 3 Pfeilen so viele Punkte wie möglich zu schießen.

Die Punkte aus allen Schüssen werden zusammengezählt.

## BALLON-JAGD

In der Ballon-Challenge gibt es keine Zielscheibe mehr, sondern Ballons.

Diese sind in verschiedenen Abständen/Positionen befestigt.

Ziel ist es alle Ballons kaputt zu schießen.

**Alter:** ab 10 Jahren  
**Gruppengröße:**  
Bis ca. 20  
**Dauer:** ca. 1-2 h  
**Was brauchst du?**  
→ Passendes Schuhwerk

# Cheerleading

Cheerleading ist die perfekte Mischung aus Sport, Teamgeist und Begeisterung!

Mit beeindruckenden Akrobatiken, kraftvollen Sprüngen und rhythmischen Choreografien motivierst du nicht nur dein Team, sondern wirst selbst Teil einer energiegeladenen Gemeinschaft.

Neben Figuren, die ihr lernen könnt, habt ihr die Möglichkeit, eine eigene Choreografie hier bei uns an der Sportschule frei zu gestalten.

**Alter:** ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** Bis 25  
**Dauer:** ca. 1-2 h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
Sportschuhe



# Cornhole

Cornhole – der Spaß für jedes Event!

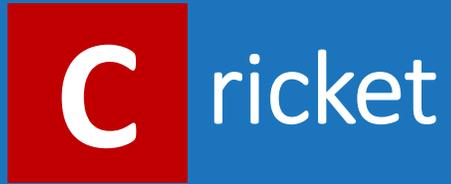
Präzision, Zielvermögen und jede Menge Action – Cornhole ist der perfekte Zeitvertreib für Freunde, Familie und Teams.

Das Spiel ist simpel. Pro Seite gibt es 5 Säcke und ein Brett, das am Boden liegt.

Ziel ist es deine Säcke in das Loch, im Brett deines Gegners, zu werfen. Ein Treffer gibt 3 Punkte. Liegt dein Sack auf dem Brett am Ende der Runde, gibt das 1 Punkt.

Gewonnen hat die Person, die als erstes 11 Punkte erreicht.





Cricket – der Sport für echte Teamplayer!

Erlebe die Faszination dieses einzigartigen Spiels, das Strategie, Präzision und Teamgeist vereint.

Ob du dein Bowling verbessern, als Batter glänzen oder einfach nur das Spiel genießen möchtest – unsere Cricket-Challenge bietet dir alles, was du brauchst, um durchzustarten.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# C ricket

## ■ SPIEL-SIMULATION

Beim der Spiel-Simulation wird das klassische Cricket gespielt.

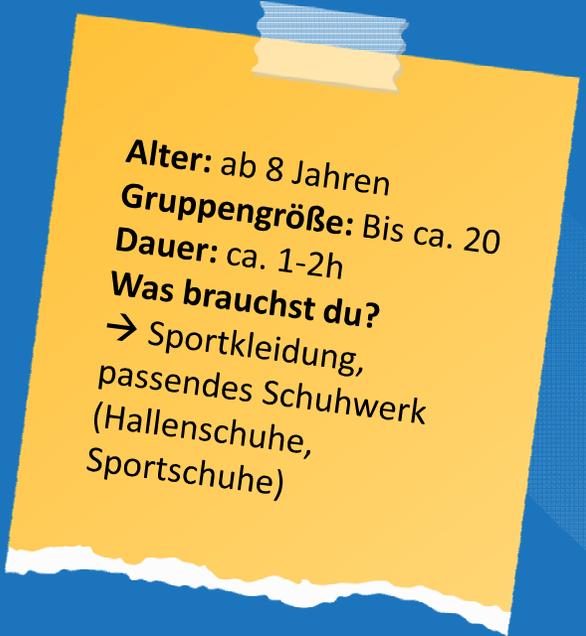
Es gibt zwei Teams. Ein Team schlägt den Ball und versucht durch Runs Punkte zu erzielen.

Das andere Team versucht die Bälle raus zu fangen, um so seine Gegner zu eliminieren.

## ■ ABSCHLAG-TRAINING

Jeder Spieler hat 3 Versuche den Ball zu treffen.

Der Ball zählt als getroffen, wenn er nach dem Wurf vom Schläger wieder über den Werfer hinweg zurückgeschlagen wird.



**Alter:** ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** Bis ca. 20  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(Hallenschuhe,  
Sportschuhe)

# Cross Boccia

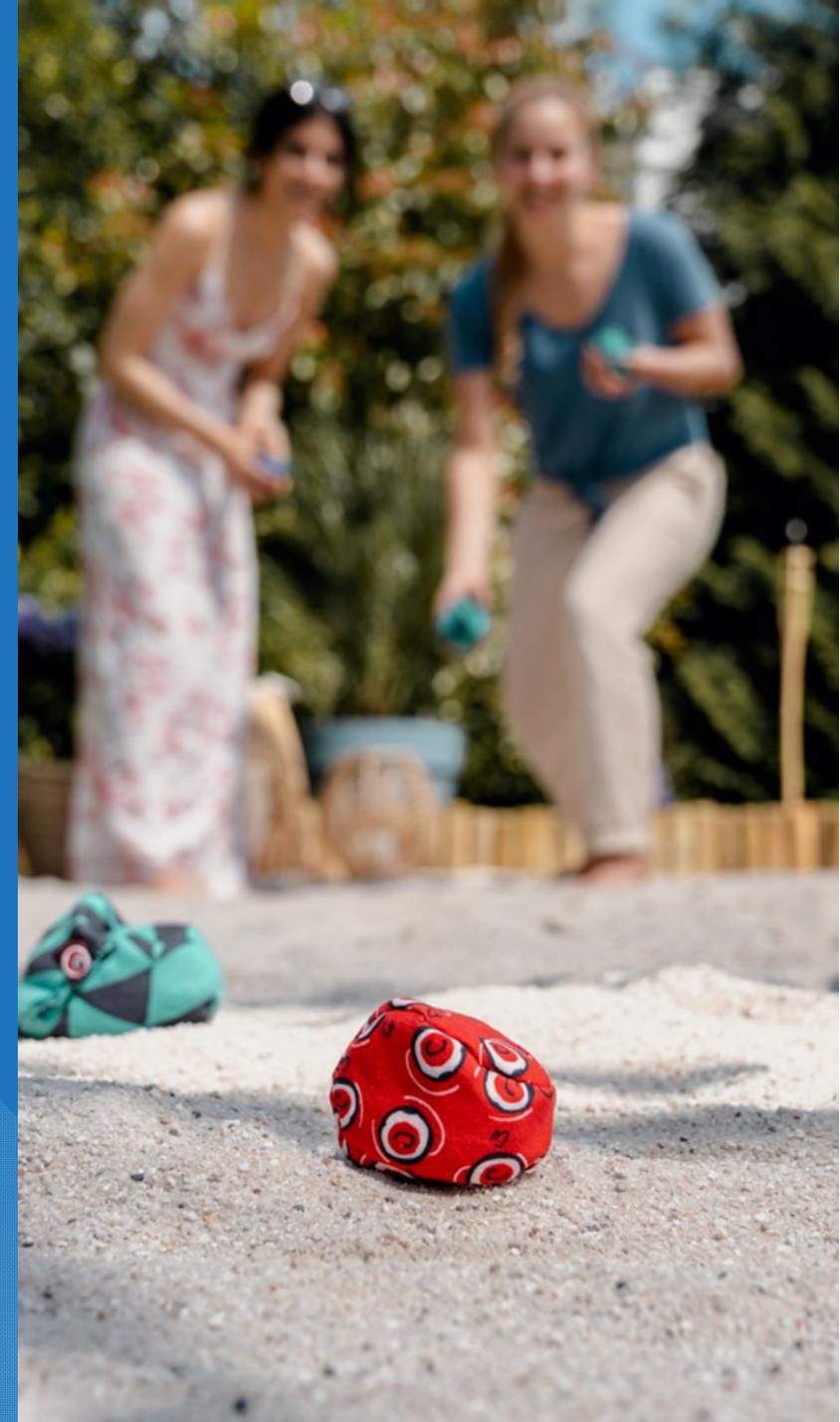
Cross Boccia – der urbane Sport für alle!

Ob im Park, auf der Straße oder im eigenen Garten – Cross Boccia ist überall ein echter Hingucker.

Ähnlich wie bei Pétanque wird hier versucht ein Ziel so nah wie möglich anzuwerfen.

Beim Cross Boccia wird dieses Ziel vorher ebenfalls in den Raum geworfen. Gespielt wird meist mit 4-6 Spielern, die in zwei Teams geteilt werden.

Ziel der Challenge ist es, auch hier so nah wie möglich an den Ziel-Ball hinzuwerfen.



# D arts

Darts – Präzision, Konzentration und jede Menge Spaß!

Egal ob du die erste 180 wirfst oder dich in einem spannenden Turnier misst – Darts bietet für jeden etwas.

Beim Dart versucht man schneller auf 0 zu kommen als sein Gegner.

Jeder Spieler hat pro Runde 3 Würfe.  
Wer als erstes 301 Punkte auf 0 gesetzt hat gewinnt.

**Alter:** ab 10 Jahren  
**Gruppengröße:** 3-4er  
Gruppen  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Achtung:** Da bei uns mit Steel Dart Pfeilen gespielt wird, muss bei Spielern unter 18 immer eine Aufsichtsperson dabei sein!





In Oberhaching verfügen wir über die größte Discgolf-Anlage im Münchner Raum – ein Highlight für alle, die diese spannende Trendsportart ausprobieren möchten.

Auf 14 abwechslungsreichen Bahnen kannst du dich richtig austoben und deine Präzision und Technik unter Beweis stellen.

Discgolf kombiniert die Ruhe und den Spaß des Golfspiels mit der Dynamik und Bewegung eines Outdoor-Abenteurers. Egal, ob Anfänger oder Profi, hier findet jeder die perfekte Herausforderung, um inmitten der Natur zu spielen und zu genießen.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.





### 3-KÖRBE-SPIEL

Bei dieser Challenge werden 3 Bahnen unseres 14-Bahn-Parcours gespielt.

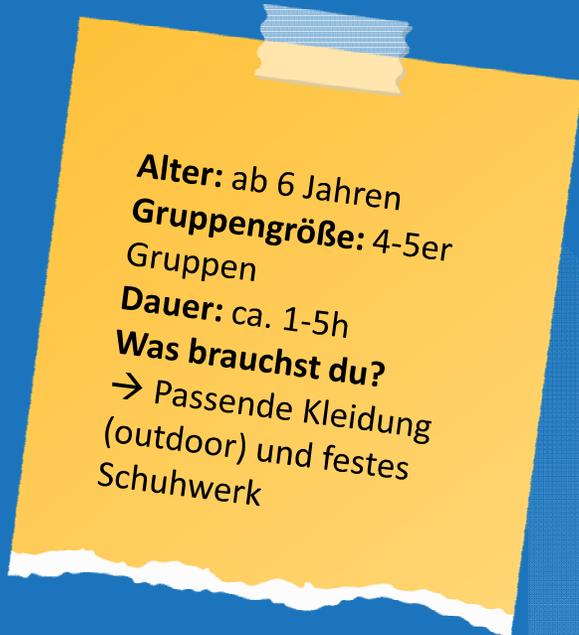
Ziel ist es, jede Bahn mit möglichst wenig Würfeln zu absolvieren.

Die Anzahl aller Würfe werden zusammengezählt.

### 14-BAHNEN-PARCOURS

Beim ganzen Parcours spielst du unseren gesamten 14-Bahn Parcours. (ca. 4 Stunden)

Auch hier ist es das Ziel, jede Bahn mit möglichst wenig Würfeln zu absolvieren.



**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** 4-5er  
Gruppen  
**Dauer:** ca. 1-5h  
**Was brauchst du?**  
→ Passende Kleidung  
(outdoor) und festes  
Schuhwerk

# Feldhockey

Feldhockey – der Sport, der Geschwindigkeit und Präzision vereint!

Ob du deine Schläge perfektionieren oder deinen Teamgeist stärken willst – Feldhockey bietet dir die perfekte Herausforderung.

Auf dem Spielfeld geht es um mehr als nur um Schnelligkeit, es geht um Strategie, Zusammenhalt und Leidenschaft.

Erlebe, was Teamarbeit wirklich bedeutet!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# Feldhockey

## ZIELSCHIEßEN

Im Zielschießen bist du auf dich alleine gestellt.

Man hat 3 Runden und muss versuchen, so viele Bälle wie möglich in den vorgegebenen Punkten zu versenken.

## HOCKEY-GAME

Im Feldhockey versucht man mit einem Schläger den Ball am Boden zu führen und in das gegnerische Tor zu befördern.

Ziel ist es, dass ihr als Team in der vorgegebenen Spielzeit mehr Tore macht als der Gegner.

**Alter:** ab 10 Jahren  
**Gruppengröße:** Bis ca. 20  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(Hallenschuhe,  
Sportschuhe)

# F lag Football

Flag Football ist eine kontaktfreie Variante des American Football, bei der anstelle von Tackles Flaggen an den Hüften der Spieler befestigt sind.

Ziel des Spiels ist es, den Ball in die Endzone des gegnerischen Teams zu bringen, um einen Touchdown zu erzielen.

Die Spieler müssen den Ball tragen oder passen, um voranzukommen, während das gegnerische Team versucht, die Flagge des Ballträgers zu ziehen, um ihn „auszuschalten“.

Sobald die Flagge gezogen wird, endet der Spielzug, und das Team muss den Ball von dort aus weiterführen.



# F lag Football

## GESCHWINDIGKEITSWURF

Mit einem Speed-Tracker wird die Geschwindigkeit von deinem Wurf getestet.

Jeder Spieler hat 3 Versuche einen Highscore aufzustellen.

## FRIENDLY GAME

Im Friendly Game wird ein Spiel Flag Football gespielt.

Ziel ist es, den Ball in die Endzone zu bekommen, um zu punkten.

Wenn die Flagge gezogen wird, ist der Spieler „getackled“ und verliert den Ball.

**Alter:** ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** Bis ca. 20  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(Hallenschuhe,  
Sportschuhe)

# Fußball

Fußball ist bei uns mehr als nur ein Sport – er ist Leidenschaft, Talentförderung und Erfolgsgeschichte.

Seit über 30 Jahren sind wir die zentrale Ausbildungsstätte des Bayerischen Fußball-Verbands – der perfekte Ort für angehende Trainer, Schiedsrichter und Nachwuchstalente. Zahlreiche Weltstars, darunter Thomas Müller und Philipp Lahm, haben hier regelmäßig an Leistungstrainings teilgenommen.

Unsere erstklassigen Trainingsbedingungen werden durch vier top gepflegte Rasenplätze und einen modernen Kunstrasenplatz ergänzt – ideal für optimale Leistung und Entwicklung.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# Fußball

## DRIBBLING-PARCOURS

Im Fußball ist Geschick mit den Beinen gefragt. Beim Dribbling-Parcours ist das Ziel den aufgebauten Parcours möglichst schnell und ohne Fehler zu absolvieren.

## ZIELPASSEN

Beim Zielpassen ist mehr die Genauigkeit gefragt. Hier hat jeder Spieler 5 Bälle und muss versuchen, so viele wie möglich in die Zielpunkte zu versenken.

## KÄFIG-FUßBALL

Beim „Käfig-Fußball“ wird in einem unserer zwei Soccer-5-Plätze gespielt. Ein kleines Feld mit kleinen Toren. Gespielt wird 5 gegen 5.

**Alter:** ab 5 Jahren  
**Gruppengröße:**  
ab 4 Personen  
**Dauer:** je nach Lust  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(Hallenschuhe,  
Sportschuhe)

# **G** eocaching

Geocaching ist eine moderne Schatzsuche, bei der mithilfe von GPS versteckte Caches in der Natur gefunden werden.

Direkt vor unserer Haustür lädt der Perlacher Forst mit seinen weitläufigen Wegen ideale Bedingungen für spannende Entdeckungstouren.

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** 2-6  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ passendes  
Schuhwerk und  
Kleidung (outdoor)



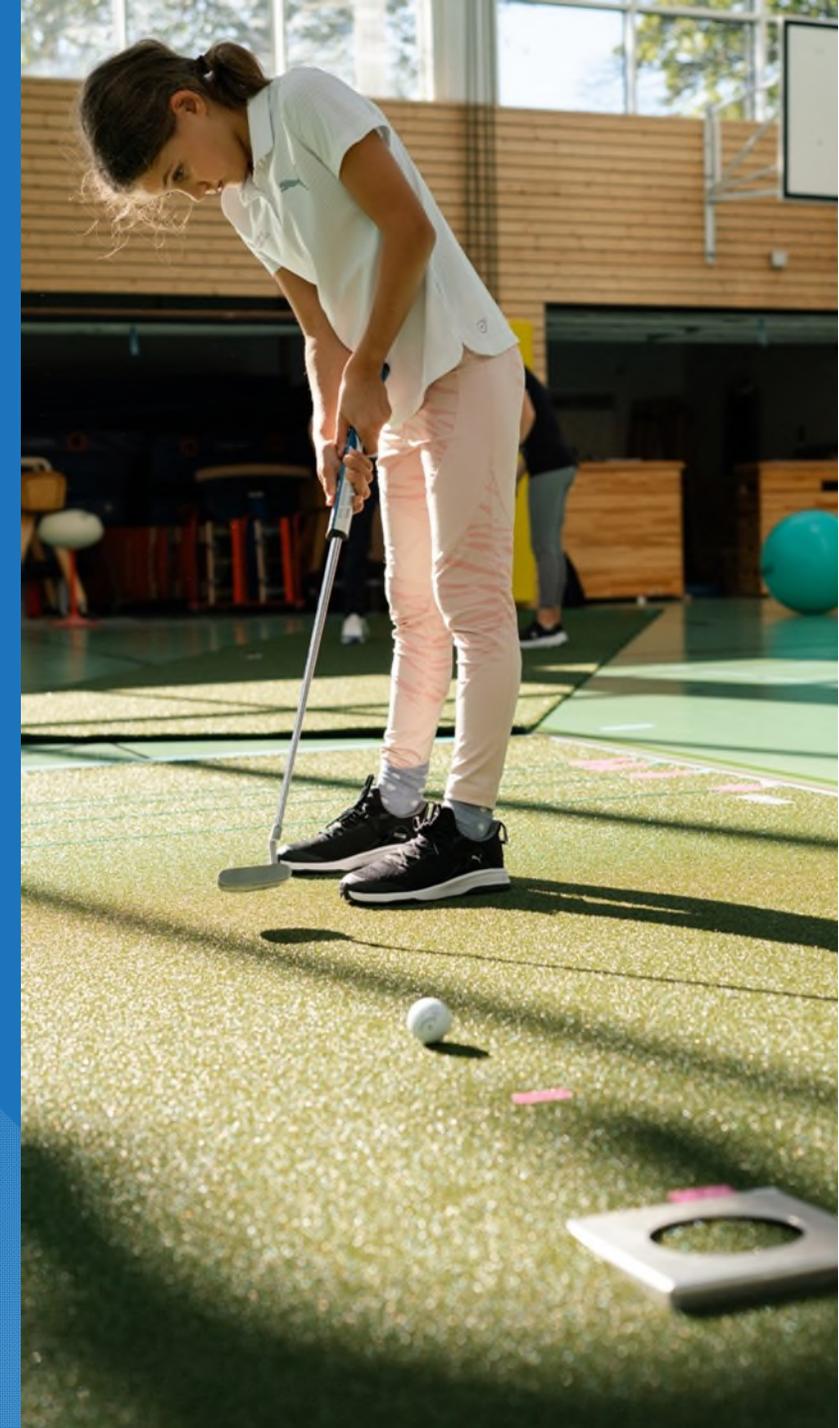


Erlebe die Ruhe und Konzentration, die der Golfsport bietet, und verbessere deine Technik mit unserem Golfangebot.

Ob Anfänger oder erfahrener Spieler, Golf fordert dein Können und sorgt gleichzeitig für entspannende Momente im Freien.

Schlage den Ball mit Präzision und genieße die Herausforderung, das perfekte Handicap zu erreichen!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



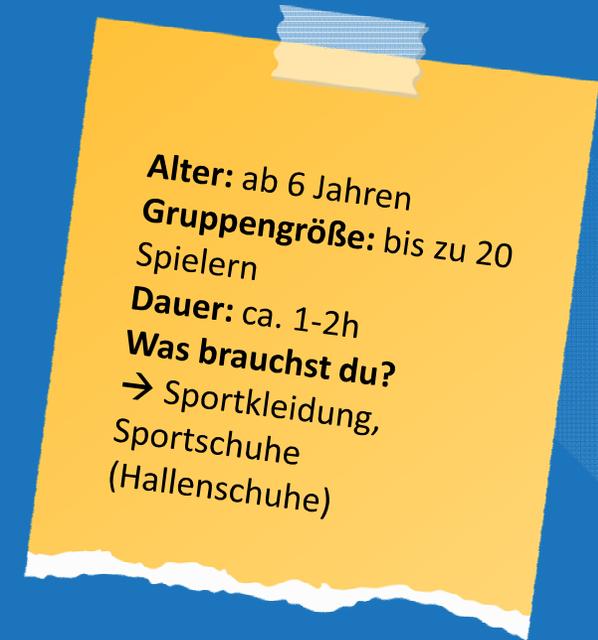
# Golf

## ■ ABSCHLAG

Beim Abschlag versucht man den Ball vom Abschlag-Punkt in ein Sicherheitsnetz zu schlagen. Hier ist viel Technik gefragt.

## ■ PUTTEN

Beim Putten benötigt man ein gewisses Feingefühl. Ziel ist es, von den einzelnen Punkten die Bälle in das Loch reinzuputten.



# H andball

Handball ist mehr als nur ein Spiel – es ist Teamgeist, Schnelligkeit und pure Action!

Auf dem Spielfeld zählt jeder Pass, jeder Wurf und jede Abwehr. Zeig dein Können und erlebe den Nervenkitzel, der Handball so einzigartig macht.

Ob in Challenges oder beim klassischen Spiel – hier wirst du gefordert und gefördert. Sei Teil eines starken Teams, verbessere deine Technik und erlebe den unglaublichen Teamspirit, der Handball ausmacht.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# H andball

## DRIBBLING-PARCOURS

Beim Dribbling-Parcours jedoch ist das Ziel den aufgebauten Parcours möglichst schnell und ohne Fehler zu absolvieren.

## GESCHWINDIGKEITSWURF

Beim Geschwindigkeitswurf ist mehr die Kraft gefragt. Hier hat jeder Spieler 5 Versuche und muss den Ball, so schnell wie möglich in das Tor werfen.

## SPIEL

Beim Handball ist der Name Programm. Man versucht im Team, den Ball mit den Händen ins gegnerische Tor zu werfen.

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** 6-15  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(Hallenschuhe)

# H iking

## Genießt die direkte Nähe zum grünen Paradies!

In unserer Umgebung gibt es zahlreiche Orte, die man bei einer schönen Wanderung entdecken kann. Neben der Isar und den Waldgebieten warten viele weitere unberührte Plätze auf euch.

Eine Wanderung ist der perfekte Weg, um frische Luft zu atmen, den Alltag zu vergessen und die Schönheit der Natur zu genießen. Lauscht dem Rauschen der Bäume und findet in der Stille des Waldes euren inneren Frieden.

**Alter:** egal  
**Gruppengröße:** egal  
**Dauer:** ca. 1-5h  
**Was brauchst du?**  
→ Wetterfeste Kleidung,  
passendes Schuhwerk,  
evtl. Verpflegung  
mitnehmen



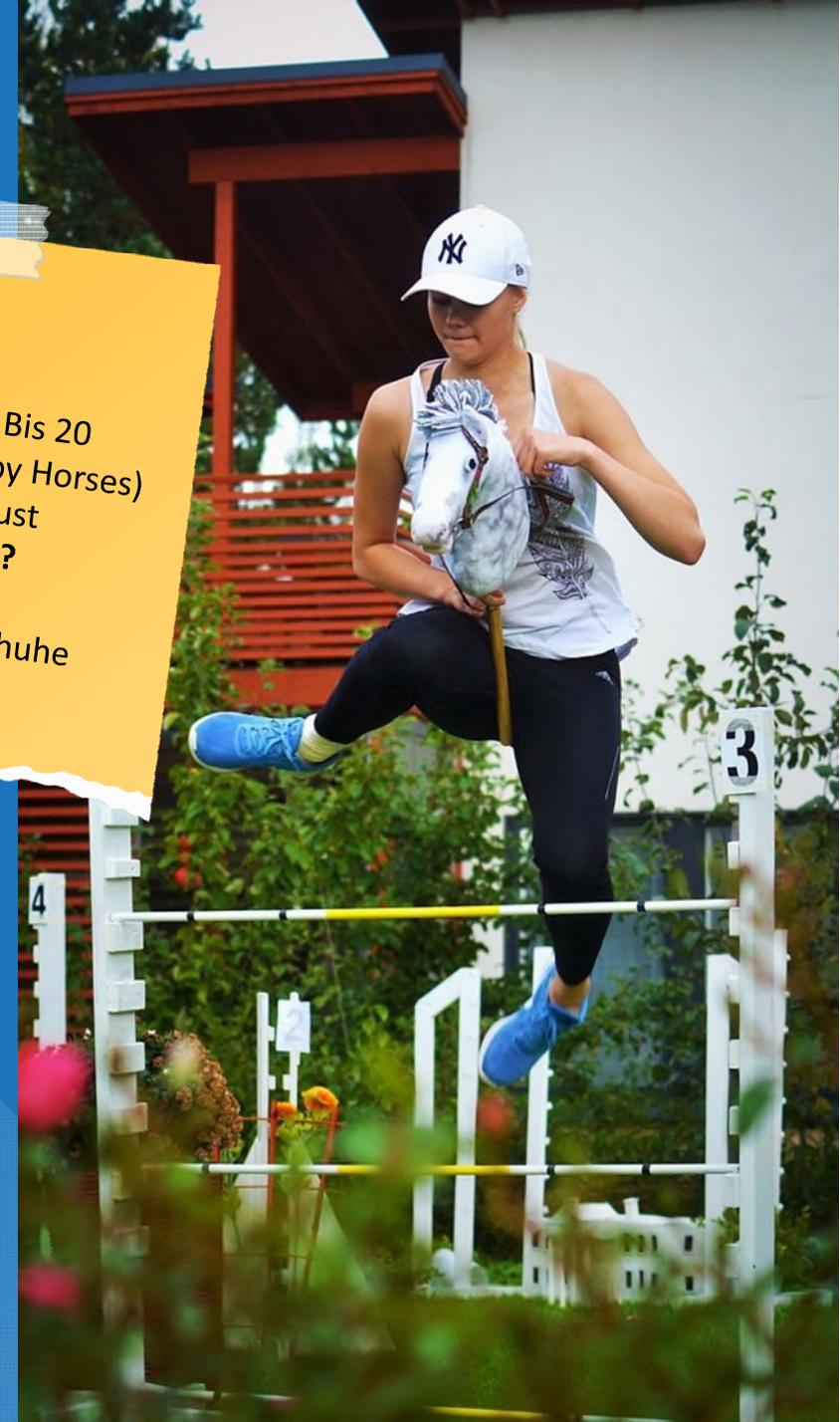
# Hobby Horsing

Hobby Horsing ist der perfekte Mix aus Bewegung, Kreativität und Spaß!

Auf einem Steckenpferd reitest du im aufregenden Parcours, verbesserst deine Koordination und erlebst echte Abenteuer – ganz ohne Pferd.

Ob allein oder in der Gruppe, Hobby Horsing fördert Teamgeist und sorgt für unvergessliche Momente. Entdecke die Welt des Hobby Horsing – ein Sport, der dich begeistern wird!

**Alter:** egal  
**Gruppengröße:** Bis 20  
Spieler (20 Hobby Horses)  
**Dauer:** je nach Lust  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
Passende Sportschuhe  
(indoor, outdoor)



# K egeln

Kegeln ist der perfekte Sport für dich! Ob alleine oder in der Gruppe, hier zählt jede Kugel, die du ins Ziel bringst.

Es ist der perfekte Mix aus Herausforderung und Unterhaltung, bei dem Teamgeist und Spaß großgeschrieben werden.

Hier wird versucht, mit einer Kugel möglichst viele Kegel abzuräumen. Gewonnen hat die Person, die nach allen Runden die meisten Punkte hat.

**Alter:** ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** 5-30  
**Dauer:** ca. 1-3h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportschuhe (Für die Bahnen)



# **K**ickern (Tischfußball)

Kickern ist der perfekte Spaß für jede Gelegenheit – ob mit Freunden, in der Familie oder im Team!

Egal, ob du ein Anfänger oder ein Profi bist, beim Tischfußball ist der Nervenkitzel immer garantiert. Tritt ein in die Welt des Kickerns und erlebe spannende Duelle und pure Action!

Mit 4 Kickertischen spielen wir ein Kicker-Turnier. Wer wird der neue Kicker-Champion?

**Alter:** egal  
**Gruppengröße:** egal  
**Dauer:** ca. 1-3h  
**Was brauchst du?**  
→ Gute Laune,  
Schnelle Hände,  
Schnelle Reflexe



# Laser Run

Eine weitere spannende Sportart, die im Rahmen des Modernen Fünfkampfes angeboten wird, ist der **Laserrun**.

Dieser abwechslungsreiche Wettkampf kombiniert Laufen mit Schießen, wobei statt herkömmlicher Schusswaffen Laserpistolen zum Einsatz kommen.

Dabei geht es nicht nur um Ausdauer und Schnelligkeit, sondern auch um Präzision und Konzentration. Beim Laserrun musst du verschiedene Distanzen laufen und immer wieder an Schießstationen deine Zielgenauigkeit unter Beweis stellen. Ein aufregendes Erlebnis, das sowohl körperliche Fitness als auch mentale Stärke fordert!

**Alter:** ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** 4-8  
**Dauer:** ca. 1 h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
Hallenschuhe

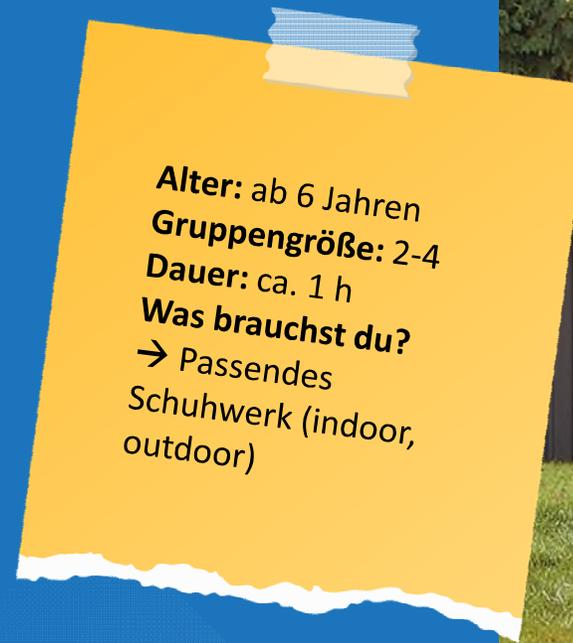




Sommer, Sonne, Spielspaß! Mit Mölkky wird jeder Tag zu einem Abenteuer. Hol dir das spannende Wurfspiel, das leicht zu erlernen und trotzdem voller Herausforderungen steckt. Ideal für alle, die Action und Taktik verbinden wollen!

Wie funktioniert's?

Ziel ist es, mit einem Wurfstab (dem Mölkky) die aufgestellten Holzklötze zu treffen – doch achte darauf, nicht zu viele Punkte auf einmal zu machen, da man genau 50 Punkte erreichen muss. Genau das macht Mölkky so spannend und unvorhersehbar!



# O rientierungslauf

Bist du bereit, deine Navigationsfähigkeiten auf die Probe zu stellen?

Beim Orientierungslauf geht es nicht nur um Schnelligkeit, sondern auch um kluge Entscheidungen und Teamarbeit.

Nutze Karte und Kompass, um dich durch unbekanntes Terrain zu orientieren und die Checkpoints so schnell wie möglich zu erreichen.

Ein spannendes Abenteuer für alle, die Natur und Herausforderung lieben!

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** egal (4er Gruppen)  
**Dauer:** ca. 1-3h  
**Was brauchst du?**  
→ Wetterfeste Kleidung,  
Passendes Schuhwerk  
(indoor, outdoor)



# P étanque

Hier sind Genauigkeit und taktisches Gespür gefragt. Du musst den richtigen Moment abpassen und deine Mitspieler geschickt in die Irre führen.

Ziel ist es, mit schweren Metallkugeln so nah wie möglich an die kleine Zielkugel, den „Cochonnet“, zu werfen.

Das Spiel beginnt damit, dass ein Spieler das Cochonnet wirft. Anschließend versucht jeder Spieler abwechselnd, seine Boule so nah wie möglich an das Cochonnet zu werfen.

Wer nach einer Runde die meisten Boule näher am Cochonnet hat, gewinnt die Punkte.

**Alter:** ab 10 Jahren  
**Gruppengröße:** 4-8  
**Dauer:** ca. 1h  
**Was brauchst du?**  
→ Passendes  
Schuhwerk (outdoor)



# **P**ickleball

Schnell, einfach und unglaublich Spaßig – Pickleball ist der neue Trend aus den USA, der jedes Spiel zu einem aufregenden Erlebnis macht!

Mit einem Schläger und einem kleinen Ball kämpfst du um Punkte und erlebst packende Matches.

Für alle, die Action lieben: Ob in der Halle oder draußen, Pickleball kombiniert das Beste aus verschiedenen Sportarten und sorgt für jede Menge Abwechslung und Bewegung.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten



# **P**ickleball

## **SINGLE-MATCH**

Die Trendsportart Pickle Ball ist zu vergleichen mit Paddle Tennis. Der Unterschied ist, dass Pickle Ball nicht mit Wänden gespielt wird.

Im Spiel ist, wie auch beim Tennis, das Ziel, mehr Punkte zu machen wie der Gegner. Wer nach einer gewissen Zeit führt, gewinnt das Spiel.

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** bis 48  
Spieler (12 Felder)  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(Hallenschuhe,  
Sportschuhe)

# Quidditch

Laufe durch das Feld und erlebe den magischen Sport aus der Welt von Harry Potter!

Quidditch vereint Schnelligkeit, Strategie und Teamgeist: Mit Besen und Bällen geht es darum, Tore zu erzielen und den Gegner auszutricksen. Zeig dein Können als Jäger, Treiber oder Hüter – der Zauber des Spiels wartet auf dich!

## Regeln:

Zwei Teams aus normalerweise sieben Spielern versuchen, mit Bällen Tore zu erzielen, indem sie ihn durch Ringe werfen. Gleichzeitig müssen sie die Bälle abwehren.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.

**Alter:** ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** 10-20  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passende Sportschuhe  
(indoor, outdoor)



# **R**ollstuhl Basketball

In diesem aufregenden Spiel geht es um Schnelligkeit, Technik und Teamarbeit – genau wie beim traditionellen Basketball, nur mit einem besonderen Twist.

Gemeinsam zum Erfolg: Rollstuhl-Basketball fördert nicht nur körperliche Fitness, sondern auch den Zusammenhalt und die Kommunikation im Team.

Jeder Wurf, jede Aktion zählt – und macht den Sport so intensiv und packend.

**Alter:** ab 12 Jahren  
**Gruppengröße:** 6-12  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
Hallenschuhe





Maximiere deine geistige Leistung mit dem Skillcourt!  
Dieses innovative Trainingstool vereint kognitive Übungen mit Bewegung, um deine Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Entscheidungsfindung zu fördern.

Trainiere dein Gehirn spielerisch: Mit verschiedenen interaktiven Übungen und realitätsnahen Herausforderungen wirst du in kürzester Zeit deine mentalen Fähigkeiten verbessern – ganz nebenbei und mit jeder Menge Spaß!



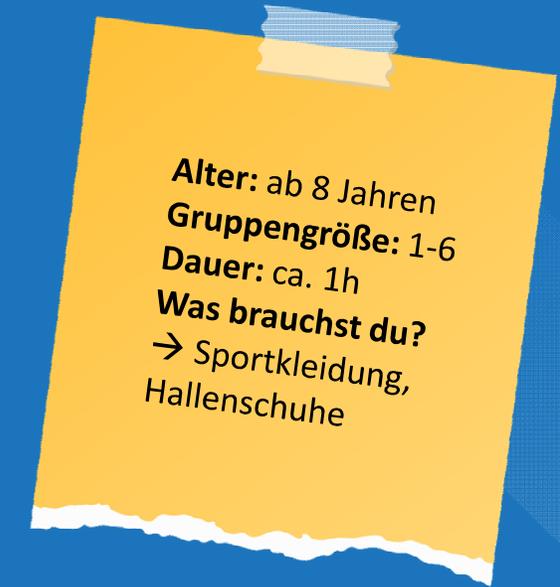
# S killcourt

## ■ DUAL TASK

Beim Dual Task gilt es, zwei Tasks gleichzeitig zu meistern. Während man die angezeigten Felder auf dem Boden abläuft, muss man sich auf die markierten Bälle auf dem Bildschirm konzentrieren.

## ■ COLLECTION RUN

Hierbei muss man innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums bestimmte virtuelle Objekte oder Farben auf einem digitalen Spielfeld „einsammeln“.



## ■ SHAPE JUMP SWITCH

Der Shape Jump Switch ist Ideal, um seine Reaktionsgeschwindigkeit und kognitive Fähigkeit zu trainieren. Ziel ist es, auf sich verändernde Formen möglichst schnell zu reagieren.

# S lackline

Hast du das Gleichgewicht im Griff?

Slackline fordert deine Koordination und Konzentration heraus – und sorgt gleichzeitig für jede Menge Spaß und Herausforderung. Schritt für Schritt zur Perfektion:

Mit der Slackline trainierst du nicht nur deine Balance, sondern auch deine Körperbeherrschung und deinen Fokus.

Egal, ob im Park, im Garten oder auf dem Wanderweg – die Slackline lässt sich überall aufspannen und bietet dir ein einzigartiges Outdoor-Erlebnis.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.

A photograph of a person walking on a slackline in a park. The person is seen from behind, wearing a light-colored t-shirt and shorts, with their arms outstretched for balance. The slackline is stretched between two trees. The background shows a grassy area and trees under a clear sky.

**Alter:** ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** 1-10  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(outdoor)

# S pikeball

Spikeball ist der neue Trendsport, der alles bietet: Spannung, schnelle Action und jede Menge Spaß!

Zwei Teams kämpfen mit schnellen, präzisen Schlägen darum, den Ball auf einem kleinen Netz am Boden wieder zum Gegner zu bringen.

Mit schnellen Reaktionen und cleveren Tricks holst du dir den Sieg – immer auf der Jagd nach dem nächsten Punkt!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# S pikeball

## 2 VS 2

Spikeball wird mit zwei Teams mit je zwei Spielern gespielt. Die Spieler dürfen sich frei um das runde Netz auf Bodenhöhe bewegen.

Ziel ist es, den Ball mit maximal drei Berührungen so auf Netz zu schlagen, dass der Ball auf der gegnerischen Seite den Boden berührt.

Das andere Team muss den Ball zurückschlagen, ohne dass er den Boden berührt oder ins Aus geht. Gewonnen hat das Team, das zuerst 21 Punkte erzielt hat.

**Alter:** ab 10 Jahren  
**Gruppengröße:** 4-8  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passendes Schuhwerk  
(indoor, outdoor)

# Takeshis Castle

Bist du bereit, dich den wildesten und verrücktesten Herausforderungen zu stellen? Tauche ein in das legendäre Spiel Takeshi's Castle, das dir nicht nur Lachen, sondern auch Nervenkitzel garantiert!

Erlebe einen atemberaubenden Hindernisparcours, in dem du dich durch Tunnel, Kästen und Klippen kämpfen musst – doch wenn du abgeworfen wirst bist du raus.

Wird dein Team am Ende bestehen?

**Alter:** ab 8 Jahren  
**Gruppengröße:** 15-30  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
Hallenschuhe



# T eqball

Auf einem speziell designten Tisch kombinierst du die Schnelligkeit des Fußballs mit der Präzision des Tischtennis.

Trainiere deine Ballkontrolle, Reflexe und Reaktionsschnelligkeit, während du dich selbst und deine Freunde herausforderst.

Teqball ist für jedes Level geeignet – vom Freizeitspaß bis zum Wettkampf!



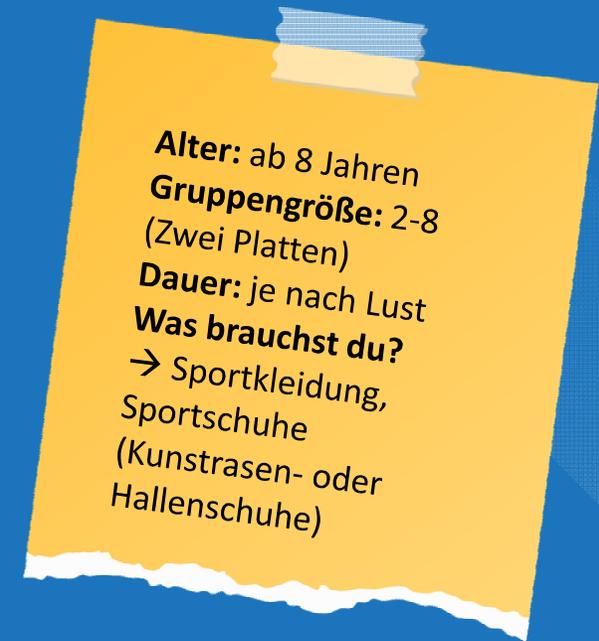
# T eqball

## 1 VS 1 / 2 VS 2

Man tritt gegeneinander an und versucht, den Ball mit dem Körper – ähnlich wie beim Fußball – über das Netz auf die gegnerische Seite zu spielen.

Der Ball darf nur einmal den Boden berühren und muss mit maximal drei Kontakten (z. B. Kopf, Brust, Oberschenkel) zurückgespielt werden.

Ziel ist es, den Ball so zu platzieren, dass der Gegner ihn nicht mehr zurückspielen kann.



# T ischtennis

Tischtennis ist mehr als nur ein Spiel – es ist ein echter Wettkampf für deine Reflexe und deine Konzentration!

Schnelle Ballwechsel, präzise Schläge und spannende Duelle warten auf dich.

Ideal für alle, die Action lieben: Ob allein oder zu zweit, Tischtennis bringt dich in Bewegung und sorgt für packende Matches.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# T ischtennis

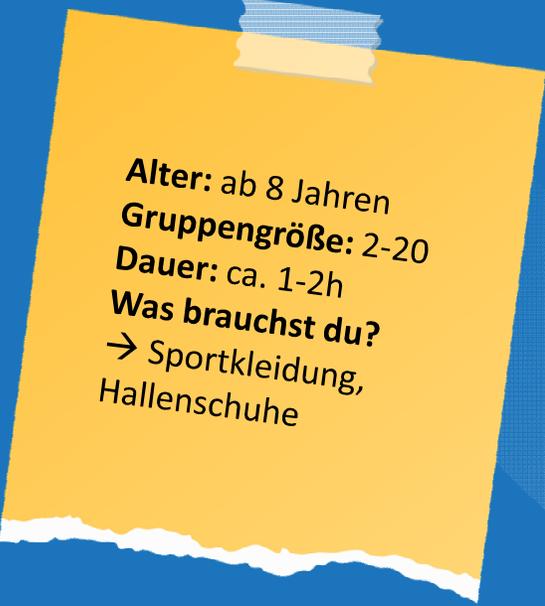
## 1 VS 1 / 2 VS 2

Im klassischen Spiel Tischtennis hat man die Möglichkeit, sowohl im 1 vs 1, als auch im 2 vs 2 sein Können an der Platte unter Beweis zu stellen.

Gespielt wird bis 11, mit mindestens zwei Punkten Vorsprung.

## RUNDLAUF

Im Rundlauf können bis zu 10 Spieler gleichzeitig spielen. Sobald ein Spieler geschlagen hat, muss er sich auf der anderen Seite wieder hinten anstellen. Der Spieler, der am Längsten keinen Fehler gemacht hat, gewinnt.



Alter: ab 8 Jahren  
Gruppengröße: 2-20  
Dauer: ca. 1-2h  
Was brauchst du?  
→ Sportkleidung,  
Hallenschuhe

# U ltime Frisbee

Schnell, taktisch und voller Action – das ist Ultimate Frisbee! Schließe dich einem dynamischen Team an und zeige dein Können auf dem Feld.

Mit jedem Wurf, jedem Sprint und jedem Pass geht es darum, als Team zu gewinnen und das „Ultimate Frisbee“ zu erobern. Passe dich in die Endzone, punkte für dein Team und geht als Sieger hervor!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# U ltime Frisbee

## Frisbee-Duell

In dieser Disziplin geht es darum, mit der Frisbee in die gegnerische Endzone zu kommen. Beim Frisbee-Duell tritt man im Einzelnen gegeneinander an und versucht, mehr Punkte als die anderen zu werfen.

## Team-Duell

Hier spielt man in zwei Teams mit je 7 Spielern auf einem Spielfeld mit Endzonen auf beiden Seiten.

Sobald man das Frisbee in der Hand hält, darf man nicht laufen. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler die Frisbee-Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt.

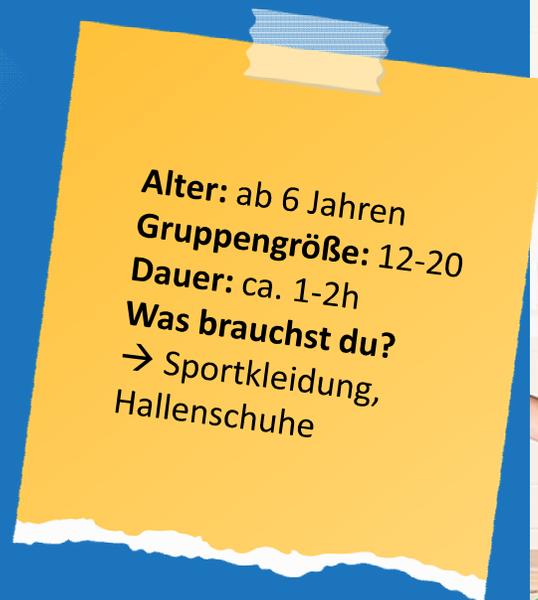
**Alter:** ab 12 Jahren  
**Gruppengröße:** 8-16  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passende Sportschuhe  
(indoor, outdoor)

# Völkerball

Lass es krachen im klassischen Spiel Völkerball!  
Wirf den Ball, weiche aus und setze alles auf Teamarbeit, um den Gegner zu besiegen. Schnelligkeit, Präzision und eine Portion Mut sind gefragt – nur so holst du den Sieg!

Mach dich bereit für spannende Matches und jede Menge Adrenalin!

Völkerball – Das Spiel, das nie langweilig wird!



# Volleyball (Beachvolleyball)

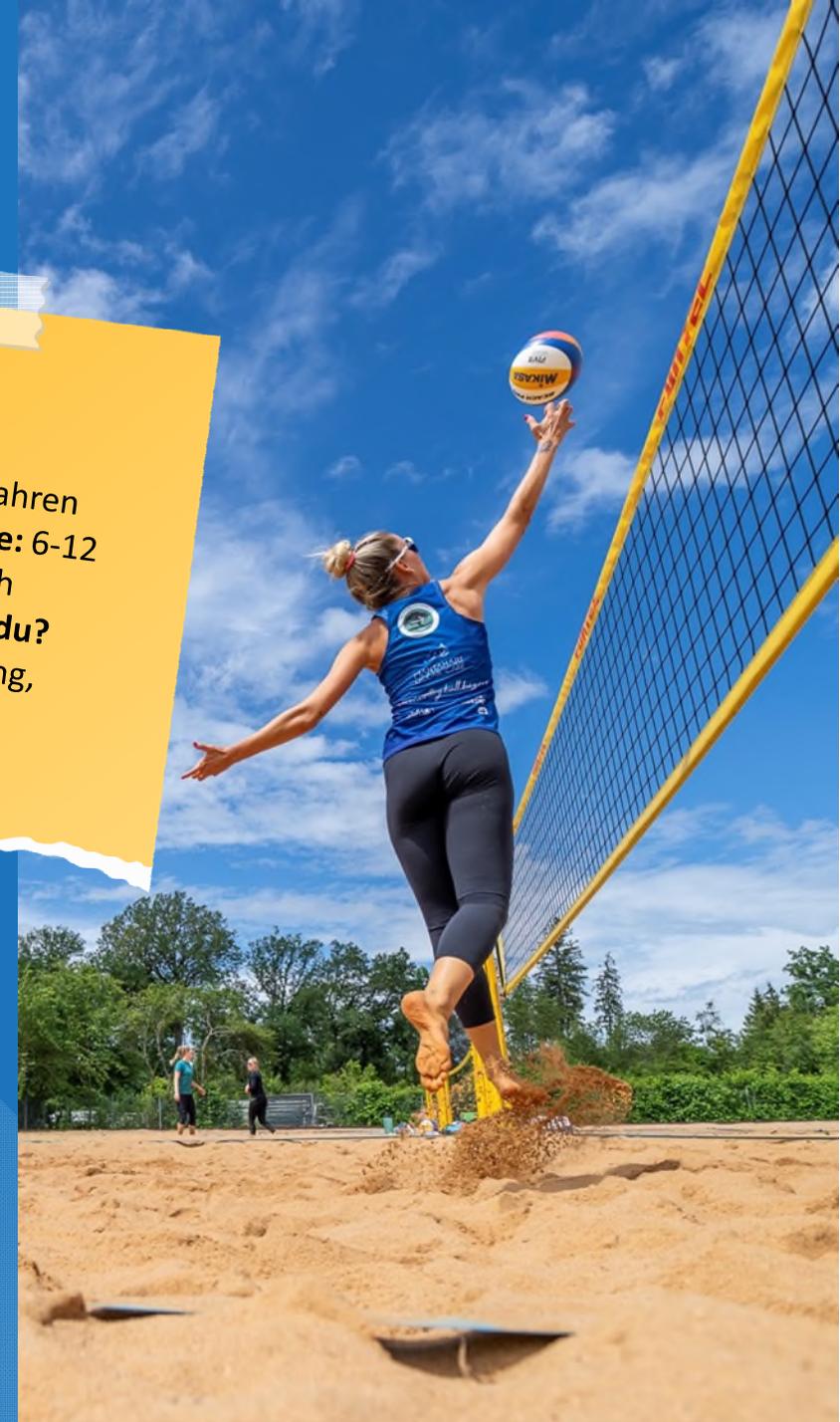
Springe, blocke und schmettere – beim Volleyball kommt es auf Teamwork, Präzision und Schnelligkeit an!

Schlage den Ball über das Netz und zeige dein Können in jeder Situation.

Egal ob auf einem unserer drei Sandplätzen oder in der Halle – Volleyball bringt Action und Spaß für jedes Level.

Bereit, das nächste Match zu gewinnen?

**Alter:** ab 14 Jahren  
**Gruppengröße:** 6-12  
**Dauer:** ca. 1-2h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
Hallenschuhe



# W eitsprung

Springe weiter als je zuvor!

Beim klassischen Weitsprung kommt es auf den perfekten Anlauf, den kraftvollen Absprung und die präzise Landung an.

Jeder Sprung ist eine Herausforderung, aber auch eine Chance, deine Grenzen zu überwinden.

Zeig, was du drauf hast und setze neue Rekorde!

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** 1-10  
**Dauer:** ca. 1h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passende Sportschuhe  
(indoor, outdoor)



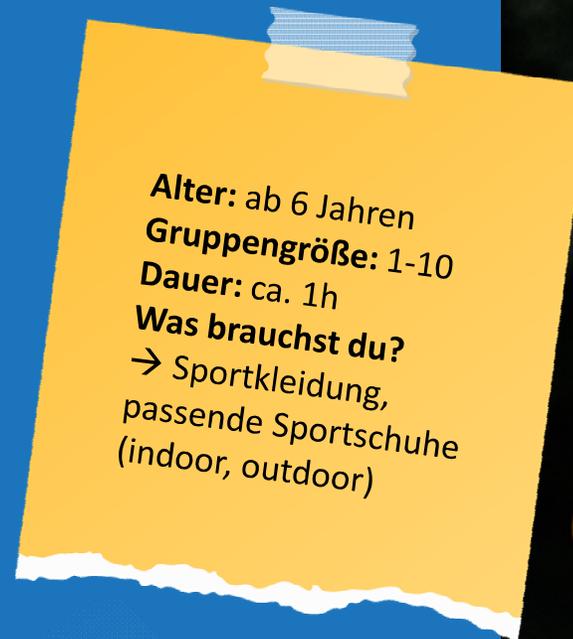
# W eitwurf

Im klassischen Weitwurf zählt nur eines: der perfekte Wurf!

Setz deine gesamte Kraft und Technik ein, um den Ball so weit wie möglich zu schmeißen.

Präzision trifft auf Stärke, und jeder Wurf bringt dich dem Sieg ein Stück näher.

Mach dich bereit, deine persönliche Bestleistung zu übertreffen!



**Alter:** ab 6 Jahren

**Gruppengröße:** 1-10

**Dauer:** ca. 1h

**Was brauchst du?**

→ Sportkleidung,  
passende Sportschuhe  
(indoor, outdoor)



# Zielwerfen (-schießen)

Konzentration, Zielgenauigkeit und eine ruhige Hand – beim Zielwerfen kommt es auf jedes Detail an!

Werfe, schieße und treffe das Ziel mit voller Präzision. Jeder Wurf bringt dich näher an den Sieg und stellt deine Fähigkeiten auf die Probe. Bist du bereit, das Ziel zu erobern?

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



# Zielwerfen (-schießen)

## HÜTCHENWURF

Wie es der Name schon sagt, geht es beim Hütchenwurf darum, möglichst präzise mit unterschiedlichsten Wurfgeräten die Hütchen abzuwerfen

## LATTENSCHIEßEN

Hier geht es darum, den Ball aus verschiedenen Entfernungen an die Querlatte des Tores zu schießen.

Fähigkeiten wie Präzision, Schusstechnik und Ballgefühl sind hierbei von Vorteil.

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Gruppengröße:** 1-10  
**Dauer:** ca. 1h  
**Was brauchst du?**  
→ Sportkleidung,  
passende Sportschuhe  
(indoor, outdoor)

# Sonstiges



# Bierkisten stapeln

Bierkisten stapeln ist der perfekte Spaß für alle, die Mut, Balance und eine gute Portion Geschicklichkeit mitbringen!

Hierbei gilt es, die Kisten immer höher zu stapeln, ohne dass der Turm einstürzt – ein aufregendes Spiel, das deine Koordination auf die Probe stellt.

Im Team die Bierkisten zu stapeln sorgt für jede Menge Spaß und Nervenkitzel.

Ein tolles Spiel, um die eigenen Grenzen herauszufordern!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Angeboten.



# Camp Fire Experience

Ein Lagerfeuer zu bauen ist nicht nur eine wichtige Überlebensfertigkeit, sondern auch ein unvergessliches Erlebnis in der Natur!

Du lernst, wie du sicher und effektiv Feuer machst – vom richtigen Anzünden über die Auswahl des besten Brennmaterials bis hin zur Feuerpflege.

Ein gut gebautes Lagerfeuer spendet Wärme, Licht und sorgt für eine gemütliche Atmosphäre bei nächtlichen Abenteuern.

Erlebe die Faszination des Feuermachens und schaffe Erinnerungen bei einem echten Naturerlebnis, das dich mit der Umgebung verbindet!



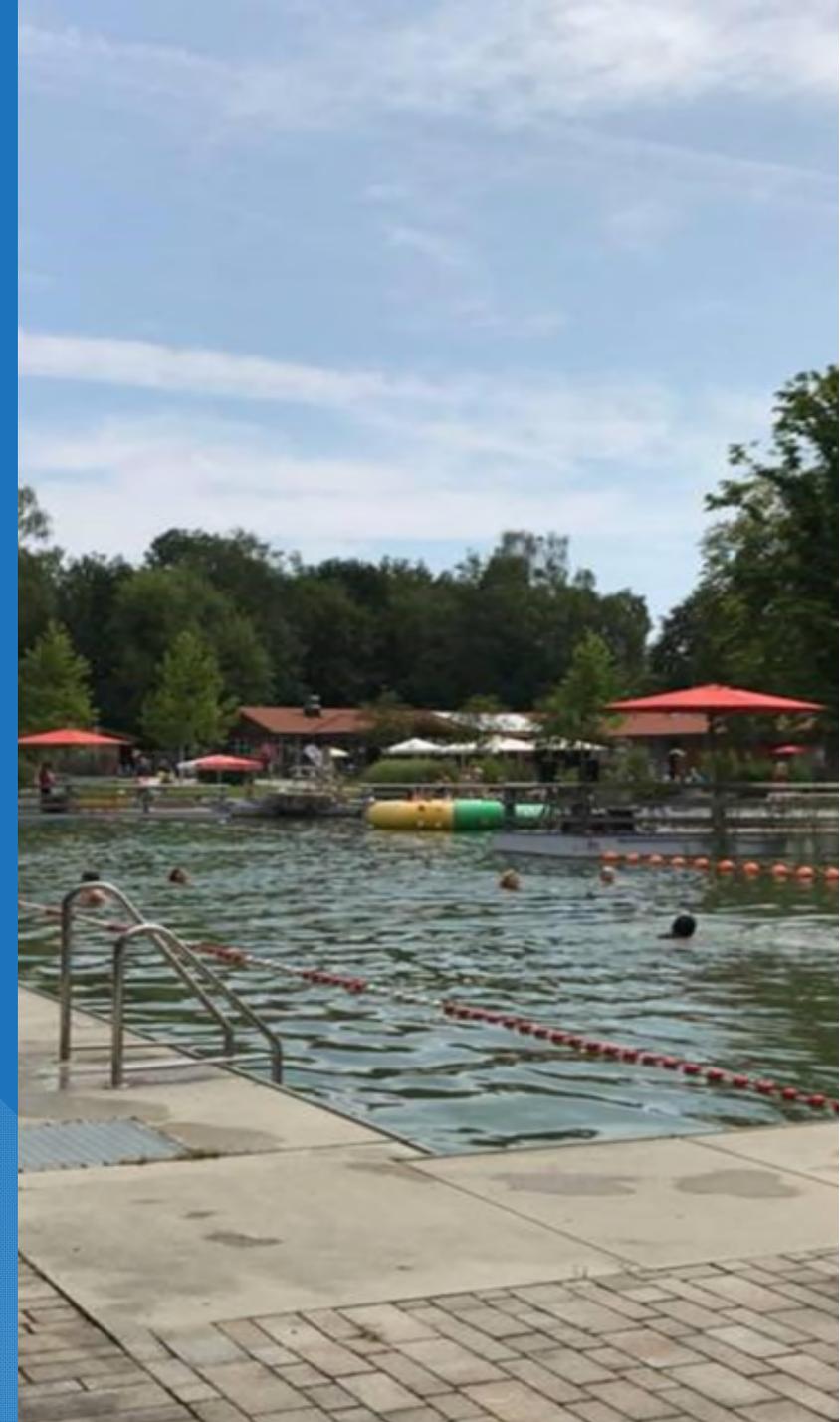
# Freibad Furth

Genießt pure Erholung im Naturbad Furth in Oberhaching!  
Kristallklares Wasser, idyllische Natur und eine entspannte Atmosphäre – der perfekte Ort zum Abschalten und Auftanken.

Das Naturbad bietet ein 50 Meter langes Schwimmerbecken und ein Nichtschwimmerbecken. Dazu gibt es einen Springerbereich mit Sprungfelsen. Abgerundet wird es durch das Wassertrampolin und die Wasserrutsche.

Für die geistige Auszeit kann man sich beim Schach spielen erholen oder sich ein Buch vom öffentlichen Bücherregal nehmen. Weiterhin stehen zur sportlichen Ertüchtigung ein Volleyballplatz, ein Tisch-Kicker sowie zwei Tischtennisplatten zur Verfügung.

Weitere Infos unter: [Freunde Further Bad e.V.](#)





Starte jetzt dein Training im Kraftraum!

Mit modernen Geräten und einer motivierenden Atmosphäre erreichst du deine Fitnessziele schnell und effektiv.

Trainiere genau an dem Ort, an dem sich die Munich Ravens, das erfolgreiche Münchner Footballteam, fit hält und ihr aufregendes Football-Training absolviert!

Egal, ob Muskelaufbau, Athletiktraining oder einfach fit bleiben – hier findest du alles, was du brauchst.

Trainiere flexibel und individuell, ganz nach deinem Tempo und deinen Zielen.

Worauf wartest du? Dein nächstes Level wartet!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Angeboten.



# S elbstverteidigung

Ein Selbstverteidigungskurs stärkt nicht nur dein Selbstbewusstsein, sondern auch deine körperliche und geistige Fitness.

Du lernst effektive Techniken, um dich in gefährlichen Situationen zu schützen und dein Umfeld sicherer wahrzunehmen.

Mit praxisnahen Übungen und realistischen Szenarien entwickelst du ein besseres Verständnis für deine eigenen Fähigkeiten und die richtige Reaktion in Notfällen.

Mach den ersten Schritt in Richtung mehr Sicherheit – für dich selbst und dein Wohlbefinden!

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Angeboten.



# Survival Challenge

Die Survival Challenge ist das ultimative Abenteuer für alle, die ihre Grenzen testen und in der Natur überleben wollen!

Du lernst, wie du mit einfachen Mitteln und der richtigen Technik einen sicheren Unterschlupf errichtest, um dich vor den Elementen zu schützen.

Dabei wirst du nicht nur handwerklich kreativ, sondern entwickelst auch wichtige Fähigkeiten wie Problemlösungsstrategien und Teamarbeit.

Erlebe das Gefühl von Freiheit und Selbstgenügsamkeit – ein unvergessliches Erlebnis, das dich näher an die Natur bringt!



# Spiel ohne Grenzen

Teamgeist, Geschicklichkeit und Spaß stehen hier im Mittelpunkt! In abwechslungsreichen und kreativen Spielen treten die Teilnehmer in kleinen Gruppen gegeneinander an.

Ob knifflige Aufgaben, sportliche Herausforderungen oder lustige Wettkämpfe – hier ist für jeden etwas dabei. Das gemeinsame Erleben stärkt den Zusammenhalt und sorgt für unvergessliche Momente.

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Angeboten.



# Quizduell

Bist du bereit für die ultimative Herausforderung?

Quizduell stellt dein Wissen auf die Probe mit spannenden Fragen aus allen Bereichen!

Testet eure Gehirnzellen: Ob Sport, Popkultur oder Wissenschaft – hier ist für jeden etwas dabei.

Zwei Teams treten gegeneinander an. Wer wird sich beim Quizduell durchsetzen?

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Angeboten.



# Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Bei Interesse, meldet Euch bei uns.  
Gerne beantworten wir Eure Fragen und helfen  
ein optimales Angebot, maßgeschneidert  
für Eure Bedürfnisse, zu erstellen.

✉ [operations@sportschule-oberhaching.de](mailto:operations@sportschule-oberhaching.de)

☎ +49 (0) 89 61384-0

Besucht uns auch auf unseren Social-Media-Kanälen:

f [www.facebook.de/sportschuleoberhaching](https://www.facebook.de/sportschuleoberhaching)

📷 [sportschuleoberhaching](https://www.instagram.com/sportschuleoberhaching)



[www.sportschule-oberhaching.de](http://www.sportschule-oberhaching.de)

Angebot vorbehaltlich Änderungen. Nicht alle Sportarten sind dauerhaft verfügbar. Gerne berät Sie unser Team individuell zu den aktuellen Sportangeboten.



Im Loh 2, 82041 Oberhaching  
Anreise

- mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
S3 bis Bahnhof Furth
- Mit dem Auto: A995/A8/A99 nach  
Oberhaching



Die Sportangebote richten sich an **Schulen, Firmen**  
und andere **Organisationen**. Sie können sowohl  
betreut als auch ohne Betreuung genutzt werden.