




Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Fit im Park

1. Mai bis 30. September 2019



Unterstützt durch:

 Stadtparkasse
München

 **Freizeit Sport**

Fit im Park

1. Mai bis 30. September 2019
(auch in den Ferien und an Feiertagen)

Zu den jeweils angegebenen Zeiten sporteln ausgebildete Trainerinnen und Trainer mit Ihnen zu motivierender Musik. Bringen Sie bitte ein Handtuch oder eine Gymnastik-Matte mit. Anmeldung ist nicht notwendig. Viel Spaß!

Qi Gong auf dem Marienplatz

(vor dem Rathaus)

Mittwoch 8–8.25 Uhr und 8.30–8.55 Uhr
(in Alltagskleidung, Gymnastikmatte nicht nötig)

Westpark

auf der Gymnastik-Wiese

8–8.30 Uhr

Di Qi Gong
(Gymnastikmatte nicht nötig)

9.30–10.30 Uhr

So Yoga

18–18.45 Uhr

Mo Fitness Classic
Di energyM
Mi Rücken-Fitness
Do Wiesn-Wadl-Workout
Fr Fitness Power
Sa Westpark-Mix
So Zumba

18–20 Uhr

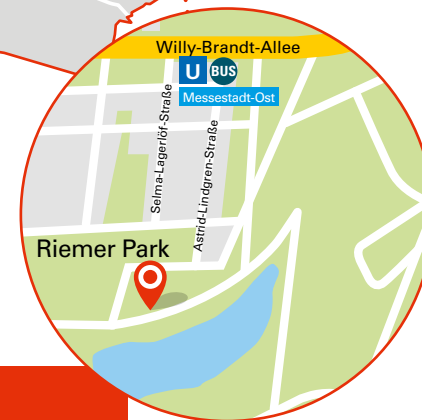
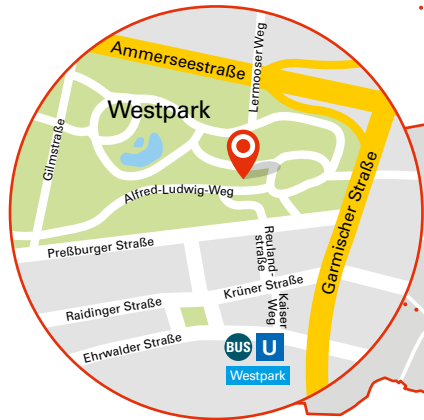
Do Volleyball – Ball und Netz kommen von uns, Einsatz und Spaß für die Mannschaft bringen Sie mit.

Ostpark

auf der Gymnastik-Wiese am See

18–18.45 Uhr

Mo Qi Gong
Di Pilates
Mi Rücken-Fitness
Do Zumba
Fr Yoga, Stretching und Entspannung
Sa Fitness Classic
So Ostpark-Mix



Luitpoldpark

nahe Bamberger Haus

8–8.30 Uhr

Mi Qi Gong
(Gymnastikmatte nicht nötig)

17.30–18 Uhr

Di Mini-Disco

18–18.45 Uhr

Mo Fitness Power
Di Fitness Classic
Mi energyM
Do Qi Gong
Fr Rücken-Fitness
Sa Zumba
So Yoga

18–20 Uhr

Mo Volleyball – Ball und Netz kommen von uns, Einsatz und Spaß für die Mannschaft bringen Sie mit.

Riemer Park

beim Kinderspielplatz am Badesee

18–18.45 Uhr

Mo Yoga (auch für den Rücken)
Di Qi Gong
Mi Fitness Power
Do Fitness Classic
Fr Bodystyling
Sa Pilates
So Riemer Park-Mix



Fit im Park

1. Mai bis 30. September 2019

(auch in den Ferien und nicht an Feiertagen)



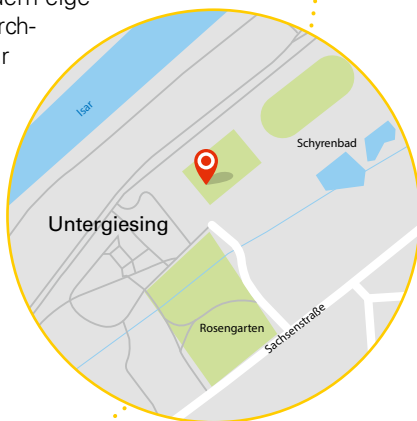
Functional Training

Diese Trainingsform bietet neben innovativen Trainingstechniken auch jede Menge Spaß. Funktionell trainieren heißt, mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig zu beanspruchen. Dabei unterstützen die vielseitigen Methoden alltagsrelevante Bewegungsabläufe.

Das Training wird mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt und ist eher für Geübte geeignet!

Di 18.30–19.30 Uhr

Wo? Schulsportanlage Sachsenstr. 2 in Untergiesing (zwischen Schyrenbad und Isarauen, neben städtischem Rosengarten, siehe Karte rechts)



Boot Camp

Beim Boot Camp Outdoortraining wird zu 90 % mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dabei wird ein spannender Mix aus effektiven Sportarten wie Leichtathletik, Faszien Fitness, Natural Movement und Functional Training immer wieder neu interpretiert.

Eher für Geübte geeignet.

Di 19.30–20.30 Uhr

Wo? Siehe oben „Functional Training“

Nordic Walking

Ein ideales und gelenkschonendes Outdoortraining zur Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Abwehrkräfte sowie Anregung des Fettstoffwechsels.

Bitte Stöcke mitbringen.

Di 18.15–19.30 Uhr

Treffpunkt: Dantestraße 14 (vor dem Dantestadion)

Qi Gong im Bad

(Sie bezahlen lediglich den Eintrittspreis ins Freibad.)

1. Mai bis ca. Mitte September

Mehr Infos: www.swm.de

Do 10–10.45 Uhr

Wo? Südbad:
Valleystr. 37

Donnerstag, 11.15–12 Uhr

Wo? Schyrenbad:
Claude-Lorrain-Str. 24



Freizeit Sport

... weil Bewegung
glücklich macht



Hinweis

Bitte beachten Sie, dass Sie während der Veranstaltungen nicht über die Stadt München versichert sind.

Weitere Informationen und Anregungen

Referat für Bildung und Sport · Sportamt · Freizeitsport
Sachsenstraße 2 · 81543 München
Telefon (089) 444 88 287-21 · Telefax (089) 444 88 287-22
www.sport-muenchen.de · freizeitsport@muenchen.de

Servicetelefon Sport in München: (089) 233-96777

Viel Spaß bei Sport und Spiel wünscht Ihnen das FreizeitSport-Team.

Aktuelle Infos auch auf Facebook

Wo gibt's die FreizeitSport-Tickets?

- **Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz** (www.muenchen.de)
 - Mo bis Fr 9.30–19.30 Uhr
 - Sa 10–16 Uhr
- **MünchenTicket** und die angeschlossenen Verkaufsstellen, siehe www.muenchenticket.de oder Telefon (089) 54 81 81 81
- **M-net Shops** (www.m-net.de)
 - Karlsplatz (Stachus) – Stachus Passagen
 - Bahnhofplatz 1 (Hauptbahnhof-Sperrengeschoss)
 - Rotkreuzplatz 1
- **Jugendliche und junge Erwachsene** bis einschließlich 21 Jahre können gegen Vorlage ihres Ausweises **kostenlos** am Programm des FreizeitSports teilnehmen.

Impressum:
Landeshauptstadt München · Referat für Bildung und Sport
Presse und Kommunikation · Bayerstraße 28 · 80335 München
Fotos: Deagreez, FluxFactory, franckreporter, skynesher
Design: ISARNAUTEN Maurer GmbH, München
Produktion: BluePrint Group, München · Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Stand: April 2019



Freizeit Sport

... weil Sport
verbindet



GUT für München.



sskm.de/gut

München liegt uns am Herzen.

Als „Die Bank unserer Stadt“ engagieren wir uns auf vielfältige Weise. Wir helfen, das Leben in München noch lebenswerter zu gestalten.



Stadtsparkasse
München

Die Bank unserer Stadt.