



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

FreizeitSport

Indoor und Outdoor

4. Oktober 2022 bis 28. Juli 2023



**Runter
vom Sofa!**
MUCKis für alle

Unterstützt durch:





Vorwort



Liebe Münchner*innen,

Sport und Bewegung sind wichtige Bausteine, um bis in hohe Alter geistig fit und körperlich belastbar zu bleiben. Es ist für alle Altersgruppen wichtig, regelmäßig körperliche Aktivitäten auszuüben, um von den positiven Aspekten des Sporttreibens zu profitieren. Manchen Menschen fällt es jedoch schwer, neben Familie und Beruf auch Zeit und Motivation für regelmäßige Trainingseinheiten zu finden. Hier möchte der FreizeitSport des Referates für Bildung und Sport mit einem neuen Angebot helfen. Unter dem Slogan „Runter vom Sofa“ möchten wir alle Bürger*innen liebevoll aufordern, ihre Komfortzone zu verlassen und durch Sport und Spiel ihrem Körper und ihrem Geist etwas Gutes zu tun.

Das FreizeitSport-Programm macht Ihnen den Zugang zur aktiven Bewegung in der Saison 2022/2023 noch einfacher! Für das offene und vielfältige Hallensport-Programm – das grundsätzlich ohne vorherige Anmeldung besucht werden kann, haben Sie nun auch die Möglichkeit, sich vorab ein Online-Ticket für das gewünschte Sportangebot zu kaufen und sich damit Ihren Platz zu sichern. Sie können die Online-Tickets jederzeit und spontan unter www.muenchenticket.de erwerben.

Neben den bewährten Indoor-Angeboten in vielen Schulsport-hallen Münchens wurde pandemiebedingt das Sport-Sortiment mit einem Outdoorsportangebot für alle Frischluft-Fans erweitert. Dazu zählen das Outdoor-Crosstraining, bei dem sich Lauf- und Kraftübungen abwechseln und Nordic Walking – perfekt für Sport draußen in der kälteren Jahreszeit!

Auch für Kinder gibt es eine Erweiterung des Angebots. Die kostenlose Mini-Disco, die im Rahmen des „Fit im Park“-Programms großen Anklang bei den Kleinen findet, wird weiterhin angeboten.

Nun sind Sie am Zug! Suchen Sie sich aus dem nachfolgenden, vielfältigen Sportangebot etwas Passendes für sich aus.

Viel Spaß beim Sporteln!

Sportreferent Florian Kraus

Indoor- und Outdoor-Spaß für alle



Inhalt

Wichtige Hinweise, Impressum 6–9

Indoor

Badminton	10
Basketball	10
BodyART®	10
Bodystyling	11
Eltern-Kind-Turnen	12
Faszien-Fitness	13
Faszien-Yoga	13
Female Moves	13
Fitness Classic	14
Fitness für Frauen	15
Fitness Power	15
Functional Training	16
Generation plus	16
HiiT – High-intensity interval Training	17
Kickbox-Power	17
Krafttraining an Geräten	18
Pilates	20
Qi Gong / Tai Chi	21
Rücken-Fitness	22
Step Power	23
Volleyball	23
Yin Yoga	24
Yoga	24
Zumba®	25

Outdoor

Minidisco für Kids	18
Nordic Walking + Gym	19
Outdoor Cross-Training	19
Kooperationsangebote	26
Unsere Sportstätten	28–29
Stadtplan	30–31

Auf geht's

- Start in die FreizeitSport-Hallensaison:
4. Oktober 2022 bis 28. Juli 2023

Feiertage und Ferientermine

(Es findet kein Sportprogramm statt!)

- Herbstferien 31. Oktober bis 4. November 2022
- Buß- und Betttag 16. November 2022
- Weihnachtsferien 24. Dezember 2022
. bis 7. Januar 2023
- Faschingsferien 20. bis 24. Februar 2023
- Osterferien 3. bis 15. April 2023
- Tag der Arbeit 1. Mai 2023
- Christi Himmelfahrt 18. Mai 2023
- Pfingstferien 30. Mai bis 9. Juni 2023
- Sommerferien 31. Juli bis 11. September 2023



Hygienevorschriften

Die aktuellsten Hygienevorschriften finden Sie hier:

[www.stmgp.bayern.de/
coronavirus/](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/)

Danke fürs Mitmachen!

Weitere Infos zur Teilnahme finden Sie auf den nächsten Seiten.

Kontakt

Referat für Bildung und Sport – Geschäftsbereich Sport –
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) 233-96 777

Für den Inhalt dieser Broschüre gilt:
Irrtum und Änderungen vorbehalten.

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

 **Freizeit Sport**



Wie kann ich mitmachen?

Sie suchen sich eine Sportstunde aus, besorgen sich ein FreizeitSport-Ticket (siehe rechte Seite) und los geht's.

Sie brauchen sich nicht anzumelden. Außerdem können Sie jederzeit „einsteigen“ – auch mitten im Sportjahr.

Was ist zu beachten?

- **Bitte Hygienevorschriften beachten** (siehe Seite 7)
- Ziehen Sie in der Halle bitte **saubere Turnschuhe** mit nicht abfärbender Sohle an, die nur in der Halle benutzt werden.
- Für Dehnungs- und Entspannungsübungen empfehlen wir Ihnen **warme Trainingskleidung**.
- Nehmen Sie eine eigene **Gymnastikmatte** für die Übungen am Boden mit.
- Nehmen Sie Ihre Wertsachen und teure Kleidung mit in die Turnhalle – **Diebstahlgefahr!**
- In der Regel können Sie nach den Sportstunden **duschen**. Leider haben aber nicht alle Sporthallen einen Waschraum. Wir bitten um Ihr Verständnis.
- Sie sind während der Sportstunden über die Stadt München **nicht versichert**.
- Es sind keine kostenlosen **Probestunden** möglich.
- Wir sind stets bemüht, alle Stunden stattfinden zu lassen. Es kann aber kurzfristig zu **Ausfällen** kommen. Wir bitten Sie auch dafür um Verständnis.
- Aktuelle Änderungen finden Sie auf der **FACEBOOK**-Seite des FreizeitSports (Sie müssen dafür kein registrierter Nutzer sein) und www.sport-muenchen.de
- Sollten Sie **Verbesserungsvorschläge** haben, so teilen Sie uns dies bitte per Post, Fax, Telefon oder E-Mail mit. Wir freuen uns auch, wenn Sie uns sagen, was Ihnen besonders gut gefällt (Kontakt siehe Seite 7).

Hinweise zur Teilnahme

- **Was kostet es?**
Die Teilnahme an einer Übungsstunde kostet pro Person beim Kauf eines einzelnen FreizeitSport-Tickets 3,20 Euro. Eine Streifenkarte mit insgesamt vier Tickets kostet 12 Euro (3 Euro pro Übungsstunde).
- Die FreizeitSport-Tickets werden von der Lehrkraft während der Unterrichtsstunde eingesammelt. Mit dem FreizeitSport-Ticket können Sie an jeder in diesem Programm aufgeführten Stunde teilnehmen.
Eine Probestunde ist leider nicht möglich.
- **Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 21 Jahre können gegen Vorlage ihres Ausweises kostenlos am Programm des FreizeitSports teilnehmen.**
Ausgenommen sind die Angebote der Kooperationspartner*innen.
- **Wo gibts die gedruckten FreizeitSport-Tickets?**
 - **Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz**
Mo. bis Fr. 10–18 Uhr und Sa. 10–16 Uhr
 - **MünchenTicket und die angeschlossenen Verkaufsstellen** siehe www.muenchenticket.de oder 089-54 81 81 81
 - **BildungsLokale**
Hasenberg/Neuaubing-Westkreuz/Neuperlach/Riem/Schwanthalerhöhe/Ramersdorf
- **Wo gibts die Online-FreizeitSport-Tickets?**
 - www.muenchenticket.de

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude mit dem FreizeitSport-Programm der Landeshauptstadt München.

Ihr FreizeitSport-Team



Impressum

Landeshauptstadt München

Referat für Bildung und Sport · Presse und Kommunikation
Bayerstraße 28 · 80335 München

Realisierung/PrePress: Brandl und Team, München

Fotos: Titelseite: Getty Images, S. 2: Getty Images, S. 3: Referat für Bildung und Sport /Tobias Hase, S. 4: Adobe Stock (Wayhome Studio), S. 6: Getty Images (GCShutter), S. 7: iStockphoto (Yuri Arcurs), S. 11: Adobe Stock (alfa27), S. 12: iStockphoto (bmcen1), S. 23: Adobe Stock (Augustas Cetkauskas), S. 25: Getty Images (JGI / Jamie Grill), S. 27: Adobe Stock (Pixel-Shot)

Stand: Dezember 2022

■ Badminton

Auch in den Ferien.

Ein Kooperationsangebot mit dem ESV Neuaubing. Die Übungsstunden sind für Freizeit- und Leistungssportler*innen geeignet, die Spaß am Sport zu zweit oder zu viert haben. Partner*in, Schläger und Ball bitte selbst mitbringen.

Weitere Infos: (089) 3 09 04 17 11
www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb

Ort: Papinstraße 22 / Neuaubing

Kosten: 2 FreizeitSport-Tickets

■ Basketball

Passen, frei laufen, werfen und Gemeinschaft im Spiel ohne Wettkampfdruck erleben.

Montag

18–19.30	Hochstr. 31	16	Au-Haidhausen
----------	-------------	----	---------------

Für Hörende und Nichthörende*

Donnerstag

17.30–18.45*	Haagerstr. 18 (Ersatz für Wörthstraße)	14	Berg am Laim	Erw.
--------------	-------------------------------------------	----	--------------	------

18.45–20*	Haagerstr. 18 (Ersatz für Wörthstraße)	14	Berg am Laim	Erw.
-----------	-------------------------------------------	----	--------------	------

19–21	Droste-Hülshoff-Str. 9	10	Laim	Erw.
-------	------------------------	----	------	------

* In Kooperation mit dem TSV München Ost (siehe Seite 26)

■ BodyART®

Hier werden Elemente aus Krafttraining, Functional Training, Physiotherapie und Atemtechnik vereint. Freu dich auf ein intensives, funktionelles Workout für Körper, Geist und Seele.

Montag

17.15–18.15	Luisenstr. 29, Halle 2	22	Königsplatz
-------------	------------------------	----	-------------

Donnerstag

18.30–19.30	Guldeinstr. 27 / EG	13	Westend
-------------	---------------------	----	---------

■ Bodystyling

Eine effektive Ganzkörperkräftigung für Damen und Herren. Mit und ohne Kleingeräte werden Muskeln von Kopf bis Fuß gekräftigt, um Haltung und Figur zu verbessern. Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag

18.15–19.15	Luisenstr. 29, Halle 2 (mit Flexibar)	22	Königsplatz
-------------	------------------------------------------	----	-------------

20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	22	Königsplatz
-------	------------------------	----	-------------

Dienstag

17.30–18.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling
-------------	----------------	----	----------

17.30–18.30	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
-------------	-----------------------	---	--------------

20–21.30	Hildegard-von-Bingen-Anger 4	17	Harthof
----------	------------------------------	----	---------

Mittwoch

19–20	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG *	18	Neuhausen
-------	----------------------------------------	----	-----------

* Bodystyling + Dance Gym mit tänzerischen Elementen

Donnerstag

17–18	Luisenstr. 29, Halle 1	22	Königsplatz
-------	------------------------	----	-------------

17–18	Hirschbergstr. 33, Halle 3, 2. OG	18	Neuhausen
-------	--------------------------------------	----	-----------

17.30–18.30	Böglstr. 10	3	Perlach
-------------	-------------	---	---------

18–19	Stielerstr. 6, EG	30	Theresienwiese
-------	-------------------	----	----------------

18–19	Camerloherstraße 108	4	Laim
-------	----------------------	---	------

20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	22	Königsplatz
-------	------------------------	----	-------------



■ Eltern-Kind-Turnen

Lassen Sie dem Bewegungsdrang Ihrer Kinder freien Lauf und erleben Sie die Vielfalt der Bewegungs- und Spielmöglichkeiten.

Kosten: 1 FreizeitSport-Ticket pro Elternteil

Montag

15.30–16.15	Dantestr. 14 (2–3 Jahre)	9	Gern
16.15–17	Dantestr. 14 (4–5 Jahre)	9	Gern

Dienstag

9.45–10.45	Dantestr. 14 (1,5–4 Jahre)	9	Gern
------------	----------------------------	---	------

Mittwoch

14.30–15.45	Dantestr. 14 (2–3 Jahre)	9	Gern
15.45–17.00	Dantestr. 14 (0–6 Jahre)	9	Gern



■ Faszien-Fitness

Die Bindegewebsstrukturen, genannt „Faszien“, durchziehen unseren gesamten Körper wie ein dreidimensionales Spinnennetz und übernehmen so wichtige Aufgaben für unseren Bewegungsapparat. Die Bedeutung des Faszientrainings im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit der Sportler*innen, der Prävention und der Rehabilitation, wird in der Sportwissenschaft seit einigen Jahren anerkannt. Viel Spaß beim Schwingen, Federn und Strecken.

Achtung: Kein Rollentraining!

Montag

19.15–20.15	Dantestr. 14	9	Gern
-------------	--------------	---	------

■ Faszien-Yoga

Im Fasziens Yoga steht das Bindegewebe im Fokus. Bekannte Yoga-Übungen werden durch Schwingen, Federn und Dehnen neu interpretiert. Einzelne Asanas werden ineinander fließend verbunden. Der ganze Körper erfährt einen dynamischen Bewegungsablauf. Dadurch erhalten die Faszien ihre Geschmeidigkeit und Elastizität zurück.

Montag

17.30–18.30	Stielerstr. 6, EG	30	Theresienwiese
-------------	-------------------	----	----------------

Dienstag

19.30–20.30	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
-------------	-----------------------	---	--------------

■ Female Moves

Nach einem Warm Up, bestehend aus kurzen Schrittfolgen, Stretching und Krafttraining, wird eine Choreografie einstudiert. Der feminine Ausdruck wird dabei in den Fokus gestellt. Über viel Spaß und positive Energie dürfen sich Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene sehr freuen.

Dienstag

19–20	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
-------	------------------	---	------------

■ Fitness Classic

Unterstützt durch Musik werden die Komponenten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Sie haben danach teilweise die Möglichkeit, Volleyball (V) zu spielen. Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag			
18–19	Schlierseestr. 47 (Anton-Fingerle-Zentrum)*	27	Giesing

Dienstag			
17.30–18.30	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof
18.30–19.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling
19–20	Schererplatz 6, EG	26	Pasing

Mittwoch			
18–19	Meindlstr. 8	23	Harras
18–19	Stielerstr. 6, EG (siehe unter Rücken Fitness)	30	Theresienwiese
18.30–19.30	Feldbergstr. 85, Schulgebäude, EG (kl. Halle)	11	Trudering
19–20	Stielerstr. 6, EG	30	Theresienwiese
19–20	Simmernstr. 2, EG, Zugang Birkenfeldstr.	29	Schwabing

Donnerstag			
18.15–19.15	Haagerstr. 18 (Ersatz für Wörthstraße)	14	Haidhausen
18.30–19.30	Clemensstr. 102 (V)	6	Schwabing
18.45–19.45	Memeler Str. 53 (13.10.22–27.4.2023)	24	Bogenhausen
19–20	Camerloherstr. 108	4	Laim

* In Kooperation mit dem TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport (siehe S. 26)

■ Fitness für Frauen

Eine Gymnastik, die auf die Wünsche unserer Teilnehmerinnen abgestimmt ist. Bitte Matte mitbringen.

Montag			
8.30–9.30	Dantestr. 14 /	9	Gern
14.30–15.30	Dantestr. 14	9	Gern

Donnerstag			
8.30–9.30	Max-Reinhard-Weg 28 (EG) (geschützter Raum)	34	Neuperlach
18–19	Stuntzstraße 55 (kl. Halle / Eingang über Scherfweg)	31	Bogenhausen

■ Fitness Power

Anspruchsvolleres Fitnesstraining. Unterstützt durch Musik werden die allgemeinen Fitness-Komponenten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Bitte Matte oder Handtuch mitbringen. Eher für Geübte geeignet.

Montag			
17–18	Dantestr. 14	9	Gern
19.15–20.15	Luisenstraße 29, Halle 3	22	Königsplatz

Dienstag			
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 5	10	Laim

Mittwoch			
18.30–19.30	Feldbergstr. 85, Schulgebäude, EG (kl. Halle)	11	Trudering

Donnerstag			
18–19	Hirschbergstr. 33, Halle 3, 2. OG	18	Neuhausen

■ 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. Eher für Geübte geeignet!

Dienstag

17.30–18.30	Corneliusstr. 17a, EG (siehe unter Bodystyling)	7	Isarvorstadt
18.30–19.30	Lerchenauerstr. 322	20	Feldmoching

Donnerstag

18–19	Luisenstr 29, Halle 1	22	Königsplatz
-------	-----------------------	----	-------------

■ Generation plus

Bleiben Sie fit und gesund! Erhalten Sie sich Ihren Schwung und die Freude an der Bewegung durch gemeinsamen Sport.

Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag

9.45–10.45	Dantestr. 14	9	Gern
------------	--------------	---	------

Dienstag

9.30–10.30	Thalkirchner Str. 209	32	Thalkirchen
18–19	Schererplatz 6, EG	26	Pasing

Donnerstag

10–11	Dantestr. 14 (im Gymnastikraum) Ab Dezember wieder in der Halle	9	Gern
19–20	Stuntzstraße 55 (kl. Halle / Eingang über Scherfweg)	31	Bogenhausen

■ HiIT – High-intensity-interval-Training

Anspruchsvolles Fitnessstraining. Hier wird vor allem in hoch-intensiven Intervalleinheiten trainiert, um die allgemeinen Fitness-Komponenten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren.

Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.
Eher für Geübte geeignet.

Montag

17–18	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
17–18	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof

Dienstag

19–20	Canisiusplatz 2	5	Großhadern
-------	-----------------	---	------------

■ Kickbox-Power

Eine Kombination aus Kampfsport, Aerobic und mitreißender Musik. Für alle Fitness-Fans ist diese Stunde ein effektives Trainingsprogramm zum Auspowern.

Montag

19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	22	Königsplatz
-------	------------------------	----	-------------

Dienstag

18.30–19.30	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof
-------------	-----------------------	----	--------------

Donnerstag

19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	22	Königsplatz
-------	------------------------	----	-------------

■ Krafttraining an Geräten

Auch in den Ferien.

Ein Kooperationsangebot mit dem TSV München-Ost. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie das Training an modernen Kraft- und Ausdauergeräten kennen, das an Ihre Ziele angepasst wird. Das Training eignet sich auch sehr gut für Senior*innen, Übergewichtige sowie Einsteiger*innen. Bitte vorher telefonisch ein Probetraining vereinbaren. Bitte ein Handtuch und saubere Hallenschuhe mitbringen!

Kosten: 2 FreizeitSport-Tickets (auch für unter 21-Jährige)

TSV München Ost-Studio, Sieboldstr. 4,
Rosenheimer Platz, Tel. (089) 48 99 84 46

Mo bis Fr	8–14 und 16–22 Uhr
Sa und So	10–18 Uhr
Feiertag	8–13 Uhr

■ Outdoor-Minidisco für Kids

Bewegen, Tanzen und ganz viel Spaß

Derzeit Winterpause: Start wieder ab 1. Mai 2023

kostenlos

Dienstag		
16–16.30	Luitpoldpark	Schwabing

Treffpunkt: an der Tribüne zwischen Bamberger Haus und Hecken-Labyrinth

Mittwoch		
16–16.30	Riemer Park	Riem

Treffpunkt: an der Tribüne nördlich des Badesees

■ Nordic Walking + Gym

Winterpause – Start erst im Frühjahr ab 18.4. bis 24.10.2023 – auch in den Ferien

Nordic Walking eignet sich für alle, die sich gerne draußen an der frischen Luft bewegen. Es ist ein gelenkschonendes Trainingsprogramm zur Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Abwehrkraft, Anregung des Fettstoffwechsels und als Ausgleich zum Alltagsstress. Zwischen den Laufeinheiten werden auch Kräftigungs- sowie Stretchingeinheiten angeboten. Bitte Stöcke mitbringen.

Dienstag			
18.15–19.30	Dantestr. 14 vor dem Dantestadion	9	Gern

■ Outdoor Cross-Training **neu**

Bezeichnet das Training von mehreren Sportarten in einer Trainingseinheit. In unserem Fall wechseln sich Lauf- und Fitness-einheiten ab. In der Gruppe werden intensive und kurze Fitness-workouts gemacht, anschließend läuft man als Gruppe gemeinsam zur nächsten Workout-Station.

Bei Regen und Sturm entfällt das jeweilige Training!

Montag		
18–19 Uhr, Check-in: 17.50 Uhr, Start: 18 Uhr		

Treffpunkt: Dantestr. 14 vor dem Dantestadion (Gern).

Bei schlechtem Wetter findet das Training „Energy“ in der Halle statt!

Dienstag		
18–19 Uhr, Check-in: 17.45 Uhr, Start: 18 Uhr		

Treffpunkt: U-Bahn Ausgang Olympiazentrum / BMW Welt bei den Fahrradständern

Donnerstag		
18–19 Uhr, Check-in: 17.50 Uhr, Start: 18 Uhr		

Treffpunkt: Fideliost. 153 / Ecke Salzsenderweg (Englschalking)

■ Pilates

Sanftes Ganzkörpertraining mit Zentrierung auf die Körpermitte. Zur Kräftigung sowie Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination nach Joseph Pilates. Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag

18–19	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof
-------	-----------------------	----	--------------

Dienstag

17.30–18.30	Luisenstr. 29, Halle 2	22	Königsplatz
-------------	------------------------	----	-------------

17.45–18.45	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
-------------	------------------	---	------------

18–19	Thalkirchnerstr. 209	32	Thalkirchen
-------	----------------------	----	-------------

Mittwoch

18–19	Luisenstr. 29, Halle 3	22	Königsplatz
-------	------------------------	----	-------------

19–20	Meindlstr. 8	23	Harras
-------	--------------	----	--------

19.30–20.30	Feldbergstr. 85	11	Trudering
-------------	-----------------	----	-----------

Donnerstag

19–20	Stielerstr. 6, EG	30	Theresienwiese
-------	-------------------	----	----------------

18.30–19.30	Antonienstr. 6	1	Schwabing
-------------	----------------	---	-----------

19–20	Thalkirchner Str. 209	32	Thalkirchen
-------	-----------------------	----	-------------

17.45–18.45	Memeler Str. 53 (13.10.2022–27.4.2023)	24	Bogenhausen
-------------	-------------------------------------------	----	-------------

Freitag

9–10	Dantestr. 14 /	9	Gern
------	----------------	---	------

■ Qi Gong + Tai Chi

Eine Form der chinesischen Heilgymnastik. Qi Gong regt den Kreislauf an, vertieft den Atem, dehnt und kräftigt den Körper und hat eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

* In der 2. Stunde am Donnerstag (18.30–19.30 Uhr) verschmelzen die Bewegungskünste Tai Chi und Qi Gong. Die sanft fließenden Bewegungen des Tai Chi werden mit den meditativen, harmonischen Formen des Qi Gong verknüpft.

Mittwoch

19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	22	Königsplatz
-------	------------------------	----	-------------

Donnerstag

17.30–18.30	Simmernstr. 2, EG*	29	Schwabing
-------------	--------------------	----	-----------

18.30–19.30*	Simmernstr. 2, EG*	29	Schwabing
--------------	--------------------	----	-----------

Freitag

10–11	Dantestr. 14 /	9	Gern
-------	----------------	---	------

* Im Sommer (Mai bis September) findet Qi Gong in Schwabing nicht in der Simmernstrasse, sondern von 18.00–18.45 Uhr im Luitpold-Park statt. Siehe Flyer „Fit im Park.“



■ Rücken-Fitness

Mit geeigneten Mobilisierungs-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen kann einem Großteil der Wirbelsäulenbeschwerden wirkungsvoll vorgebeugt werden.

Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag

19.15–20.15	Dantestr. 14 / mit Faszientraining	9	Gern
-------------	----------------------------------------------	---	------

Dienstag

8.30–9.30	Dantestr. 14 /	9	Gern
8.30–9.30	Thalkirchner Str. 209	32	Thalkirchen
18–19	Thalkirchner Str. 209 (siehe unter Pilates)	32	Thalkirchen
18.30–19.30	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	22	Königsplatz

Mittwoch

17–18	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
17–18	Dantestr. 14 /	9	Gern
18–19	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG	18	Neuhausen
18–19	Stielerstr. 6, EG	30	Theresienwiese
20–21	Simmernstr. 2, EG Zugang über Birkenfeldstr.	29	Schwabing

Donnerstag

17.15–18.15	Haagerstr. 18 (Ersatz für Wörthstraße)	14	Haidhausen
18–19	Thalkirchner Str. 209	32	Thalkirchen
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 5 (danach 15 Min. freier Tanz zu Musik)	10	Laim
18.30–19.30	Böglstr. 10	3	Perlach

■ Step Power

Ein Fitness- und Ausdauertraining auf dem Steppbrett, zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination. In diesen Stunden sind speziell Ihre Bein- und Gesäßmuskeln gefordert.

Montag

18.15–19.15	Luisenstr. 29, Halle 3	22	Königsplatz
-------------	------------------------	----	-------------

■ Volleyball

Baggern, Pritschen und Gemeinschaft im Spiel ohne Wettkampfdruck erleben. Im Sommer (Mai bis September) gibt es auch „Volleyball im Park“! Infos dazu im Flyer „Fit im Park“

Dienstag

19.30–21	Lerchenauerstr. 322	20	Feldmoching
19.30–21.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling
20–21.30	Keilberthstraße 6	19	Freimann

Mittwoch

19.30–21.30	Auenstr. 19	2	Glockenbach
-------------	-------------	---	-------------

Donnerstag

20–21	Camerloherstr. 108	4	Laim
-------	--------------------	---	------



■ Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Beim Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Haltungen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um tiefer gelegene Muskel- und Gewebsschichten zu dehnen und zu innerer Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: Matte und warme Bekleidung, Yogaklotz / Yogakissen (falls vorhanden), Alternativ: Decke.

Donnerstag

20.30–21.30	Guldeinstr. 27, Halle 1	13	Westend
-------------	-------------------------	----	---------

■ Yoga

Yoga ist ein umfassender Übungsweg, bei dem durch die Ausübung der Asanas das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessert wird. Bitte Matte und Decke mitbringen.

Montag

18–19	Damenstiftstr.3	8	Stadtmitte
18.30–19.30	Stielerstr. 6, EG	30	Theresienwiese
19–20	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof

Dienstag

19–20.30	Thalkirchner Str. 209 (mit Meditation)	32	Thalkirchen
----------	--------------------------------------------------	----	-------------

Mittwoch

17–18	Luisenstr. 29, Halle 3 (mit Meditation)	22	Königsplatz
18–19	Dantestr. 14	9	Gern
18–19	Corneliusstr. 17a, OG	7	Isarvorstadt
19–20	Corneliusstr. 17a, OG	7	Isarvorstadt

Donnerstag

19.30–20.30	Antonienstr. 6	1	Schwabing
19.30–20.30	Guldeinstr. 27, Halle 1	13	Westend

■ Zumba®

Ein Tanz- und Fitnessstraining mit einfachen Tanzschritten und großem Spaßfaktor. Lassen Sie sich von diesem abwechslungsreichen und dynamischen Workout mit Latino-Musik begeistern!

Montag

17–18	Hirschbergstr. 33, Halle 3, 2. OG	18	Neuhausen
19–20	Herrnstr. 21	15	Stadtmitte
20–21	Herrnstr. 21	15	Stadtmitte

Dienstag

18–19	Stielerstr. 6, OG	30	Theresienwiese
18.30–19.30	Luisenstr. 29, Halle 2	22	Königsplatz
19–20	Stielerstr. 6, OG	30	Theresienwiese
19.30–20.30	Luisenstr. 29, Halle 2	22	Königsplatz

Mittwoch

17–18	Luisenstr. 29, Halle 2	22	Königsplatz
18–19	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt

Donnerstag

17.30–18.30	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
18.30–19.30	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte



Kooperationspartner und ihr Sportangebot:

Unsere Kooperationspartner bieten vielfältige Sportangebote, die Sie auch mit den FreizeitSport-Tickets nutzen können. Für unter 21-Jährige sind die Kooperationsangebote allerdings kostenpflichtig.

Auf den jeweiligen Internetseiten der Kooperationspartner finden Sie weitere Angebote und nähere Informationen:

ESV Neuaubing

www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb

TSV München-Ost

www.tsv-muenchen-ost.de/angebot/fitness

GSV München 1924 e.V.

www.gsvmuenchen.de

TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport

www.tsv1860.org/trainingszeiten-bergsport/

Partner des FreizeitSport:



Stadtwerke München



merkur.de tz.de



Viel Spaß!

Unsere Sportstätten Indoor:

1 Antonienstr. 6	Pilates 20 Yoga 24	10 Droste-Hülshoff-Str. 5/9	Basketball 10 Bodystyling 11 Fitness Power 15 Rücken-Fitness 22
2 Auenstr. 19	Volleyball 23	11 Feldbergstr. 85	Fitness Classic 14 Fitness Power 15 Pilates 20
3 Böglstr. 10	Bodystyling 11 Rücken-Fitness 22	12 Fernpaßstr. 41	Bodystyling 11 Fitness Classic 14 Volleyball 23
4 Camerloherstr. 108	Bodystyling 11 Fitness Classic 14 Volleyball 23	13 Guldeinstr. 27	BodyART® 10 Yin Yoga 24 Yoga 24
5 Canisiusplatz 2	HiIT 17	14 Haagerstr. 18	Basketball 10 (Kooperationsangebot) Fitness Classic 14 Rücken Fitness 22
6 Clemensstr. 102	Fitness Classic 14	15 Herrnstr. 21	Zumba® 25
7 Corneliusstr. 17a	Bodystyling 11 Faszien-Yoga 13 Rücken-Fitness 22 Yoga 24 Zumba® 25	16 Hochstr. 31	Basketball 10 (Kooperationsangebot)
8 Damenstiftstr. 3	Female Moves 13 HiIT 17 Pilates 20 Yoga 24 Zumba® 25	17 Hildegard-von-Bingen-Anger 4	Bodystyling 11
9 Dantestr. 14	Eltern-Kind-Turnen 12 Faszien-Fitness 13 Fitness für Frauen 15 Fitness Power 15 Generation plus 16 Nordic Walking + Gym 19 Pilates 20 Qi Gong + Tai Chi 21 Rücken-Fitness 22 Yoga 24	18 Hirschbergstr. 33	Bodystyling 11 Fitness Power 15 Rücken-Fitness 22 Zumba® 25
		19 Keilberthstr. 6	Volleyball 23
		20 Lerchenauer Str. 322	Functional Training 16 Volleyball 23

21 Luisenstr. 7	Fitness Classic 14 HiIT 17 Kickbox-Power 17 Pilates 20 Yoga 24	30 Stielersstr. 6	Bodystyling 11 Faszien-Yoga 13 Fitness Classic 14 Pilates 20 Rücken-Fitness 22 Yoga 24 Zumba® 25
22 Luisenstr. 29	Body Art® 10 Bodystyling 11 Fitness Power 15 Functional Training 16 Kickbox-Power 17 Pilates 20 Qi Gong + Tai Chi 21 Rücken-Fitness 22 Step Power 23 Yoga 24 Zumba® 25	31 Stuntzstr. 55	Fitness für Frauen 15 Fitness Power 15 Generation plus 16
34 Max-Reinhard-Weg 28	Fitness für Frauen 15	32 Thalkirchner Str. 209	Generation plus 16 Pilates 20 Rücken-Fitness 22 Yoga 24
23 Meindlstr. 8	Fitness Classic 14 Pilates 20	33 Wörthstr. 2	Halle wird derzeit saniert, siehe nun unter Haagerstr. 18
24 Memeler Str. 53	Fitness Classic 14 Pilates 20	34 Luitpoldpark / Riemer Park	Mini-Disco für Kids 18
25 Papinstr. 22	Badminton 10 (Kooperationsangebot)	35 Dantestr. 14	Nordic Walking + Gym 19 Outdoor Cross Training 19
26 Schererplatz 6	Fitness Classic 14 Generation Plus 16	36 Olympiapark	Outdoor Cross Training 19
27 Schlierseestr. 47	Fitness Classic 14 (Kooperationsangebot)	37 Fideliostr. 153	Outdoor Cross Training 19
28 Sieboldstr. 4	Krafttraining an Geräten 18 (Kooperationsangebot)		
29 Simmernstr. 2	Fitness Classic 14 Qi Gong + Tai Chi 21 Rücken-Fitness 22		

Unsere Sportstätten Outdoor:



Duschen statt Baden!

Sorgsam mit Energie, vor allem mit Erdgas umgehen: Das spart Geld, ist gut für die Umwelt – und die Versorgungssicherheit.

Schon kleine Dinge können viel bewirken: Mit einem Sparduschkopf lassen sich bis zu 30 Prozent der Warmwasserkosten einsparen.

Diesen und viele weitere Tipps zum Energiesparen unter www.swm.de/energie-sparen