



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 ins 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 auffordern, 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](http://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 zählt das Outdoor-Crosstraining, bei dem sich Lauf- und Kraftübungen abwechseln.

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
<b>Kooperationsangebote</b> .....	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](http://www.sport-muenchen.de) [freizeitsport@muenchen.de](mailto: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.**

 **FreizeitSport**



## 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 – **Diebstahlfahr!**
- 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](http://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).



Einfach scannen und alle Infos zum Programm erhalten

## 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](http://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](http://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 (brmcnt1), S. 23: Adobe Stock (Augustas Cetkauskas), S. 25: Getty Images (JGI / Jamie Grill), S. 27: Adobe Stock (Pixel-Shot)

Stand: Februar 2023

## ■ 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 **14** Berg am Laim Erw.  
(Ersatz für Wörthstraße)

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

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

\* in Kooperation mit dem GSV München 1924 e.V. (siehe S. 26)

\* in Kooperation mit dem TSV München Ost (siehe S. 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 **22** Königsplatz  
(mit Flexibar)

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

17.30–18.30 Camerloherstraße 108 **4** Laim

18–19 Stierlerstr. 6, EG **30** Theresienwiese

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 Stretchen.

**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	Schlierseeestr. 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	Meindstr. 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
18.30–19.30	Camerloherstr. 108	4	Laim
18.45–19.45	Memeler Str. 53 (13.10.22–27.4.2023)	24	Bogenhausen

\* 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
19–20	Canisiusplatz 2	5	Großhadern

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

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	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 hochintensiven 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

18.30–19.30	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof
19–20	Canisiusplatz 2 <b>siehe unter Fitness Power</b>	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 <b>siehe unter Hiit</b>	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 Fitnessworkouts 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: 17.45 Uhr, Start: 18 Uhr**

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

**Ab Mai findet montags statt das Outdoor Cross Training „EnergyM“ kostenfrei am Lerchenauersee statt. Siehe unter Fit im Park: [www.sport-muenchen.de](http://www.sport-muenchen.de)**

### Dienstag

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

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

### Dienstag

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

**Treffpunkt:** Fideliostr. 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 / <b>mit Faszientraining</b>	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 <b>(siehe unter Pilates)</b>	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 <b>(Ersatz für Wörthstraße)</b>	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

19.30–20.30	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 <b>(mit Meditation)</b>	32	Thalkirchen
----------	--	----	-------------

### Mittwoch

17–18	Luisenstr. 29, Halle 3 <b>(mit Meditation)</b>	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](http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb)

### **TSV München-Ost**

[www.tsv-muenchen-ost.de/angebot/fitness](http://www.tsv-muenchen-ost.de/angebot/fitness)

### **GSV München 1924 e.V.**

[www.gsvmuenchen.de](http://www.gsvmuenchen.de)

### **TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport**

[www.tsv1860.org/trainingszeiten-bergsport/](http://www.tsv1860.org/trainingszeiten-bergsport/)

## Partner des FreizeitSport:



Stadtwerke München



# Viel Spaß!

## Unsere Sportstätten Indoor:

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

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

## Unsere Sportstätten Outdoor:

<b>34 Luitpoldpark / Riemer Park</b>	Mini-Disco für Kids 18
<b>35 Dantestr. 14</b>	Nordic Walking + Gym 19 Outdoor Cross Training 19
<b>36 Olympiapark</b>	Outdoor Cross Training 19
<b>37 Fideliostr. 153</b>	Outdoor Cross Training 19



### Verkauf der FreizeitSport-Tickets:

- In der Stadtinformation am Marienplatz 38
- Bei den angeschlossenen Verkaufsstellen von München Ticket
- In den BildungsLokalen München
- Online-Ticket unter: [www.muenchenticket.de](http://www.muenchenticket.de)

### Siehe hierzu auch:

[www.sport-muenchen.de](http://www.sport-muenchen.de)  
[www.muenchenticket.de](http://www.muenchenticket.de)



## 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](http://www.swm.de/energie-sparen)**