



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

FreizeitSport

Hallenprogramm + Outdoor

4. Oktober 2023 bis 26. Juli 2024



**Wir lieben
MUCKis!**

 **FreizeitSport**



Vorwort

Liebe Münchner*innen,

das Team des FreizeitSports des Referats für Bildung und Sport hat auch für die kommende Saison 2023/24 wieder ein buntes und vielfältiges Sportangebot für drinnen und draußen zusammengestellt. Unter dem Motto MUCKis für alle wird jede und jeder dazu eingeladen und hoffentlich motiviert, das eigene Leben durch Sport und Bewegung zu bereichern. Sport und Bewegung sind wichtige Bausteine, um bis ins hohe Alter geistig fit und körperlich belastbar zu bleiben. Ziel der Landeshauptstadt München ist es weiterhin, wirklich allen Münchner*innen möglichst niederschwellig die Gelegenheit zu bieten, ihrer bevorzugten Sportart nachzugehen.

Besonders freut es mich, dass die Angebote in Kooperation mit den Münchener Sportvereinen erweitert werden konnten. Für diese Saison sind es insgesamt sechs Vereine, die das Freizeit-Sport-Programm noch attraktiver und vielfältiger machen.

Erstmals wird im Programm das trendige Bewegungsangebot Mobility und Stretching angeboten. Dabei werden verschiedene Beweglichkeitsübungen kombiniert, die den individuellen Bewegungsradius des Körpers vergrößern und damit auch Verletzungen vorbeugen können. Ebenfalls neu ist das Coretraining – ein präventives Powerprogramm für Bauch, Hüfte, Becken und Rücken. Bei dieser Trainingsform wird all den Muskelgruppen besondere Aufmerksamkeit geschenkt, die z.B. bei Berufen im Sitzen stark beansprucht werden.

Bei dem Zusatzangebot Zumba Gold werden Sprünge weggelassen, um auch Einsteiger*innen oder aktiv Junggebliebene zu Spaß an Bewegung und Musik zu animieren.

Natürlich wurde auch an die Kleinsten gedacht und ein sehr beliebtes Angebot erweitert: Die Mini Disco für Kids wird nun auch in das Hallensportprogramm integriert. Somit können Kinder zusammen mit Ihren Eltern das ganze Jahr mit Spaß und Freude durchtanzen.

Jetzt sind Sie dran! 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
Neu: Core – Power für Bauch und Rücken	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
Neu: Minidisco für Kids	18
Neu: Mobility / Stretching	18
Pilates	20
Qi Gong	21
Rücken-Fitness	22
Step Power	23
Volleyball	23
Yin Yoga	24
Yoga	24
Zumba ®	25
Neu: Zumba Gold ®	25

Outdoor

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 2023 bis 26. Juli 2024

Feiertage und Ferientermine

(Es findet kein Sportprogramm statt!)

- Herbstferien 30. Oktober bis 3. November 2023
- Buß- und Betttag 22. November 2023
- Weihnachtsferien 23. Dezember 2023
. bis 5. Januar 2024
- Faschingsferien. 12. bis 16. Februar 2024
- Osterferien 25. März bis 6. April 2024
- Tag der Arbeit 1. Mai 2024
- Christi Himmelfahrt. 9. Mai 2024
- Pfingstferien 21. Mai bis 1. Juni 2024
- Sommerferien. 29. Juli bis 9. September 2024



Kontakt

Referat für Bildung und Sport – Geschäftsbereich Sport –
FreizeitSport
Sachsenstraße 2 · 81543 München
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.**



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?

- 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).



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 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

Fotonachweis: Titelseite: Adobe Stock (Wayhome Studio), S. 2: iStock (simonapilolla), S. 3: Referat für Bildung und Sport / Tobias Hase, S. 4: iStock (humonia), S. 6: Freepik, S. 7: GettyImages (Westend61), S. 12: iStock (JodiJacobson), S. 15: iStock (FatCamera), S. 17: Freepik, S. 19: iStock (pixelfit), S. 20: iStock (fizkes), S. 21: iStock (simarik), S. 23: Clipdealer, S. 26: iStock (FG Trade Latin), Rückseite: Adobe Stock (Pixel-Shot)

Stand: August 2023

■ Badminton

Auch in den Ferien.

Ein Kooperationsangebot mit dem ESV Neuaußing. 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-neuaußing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb

Ort: Papinstraße 22 / Neuaußing

Kosten: 2 FreizeitSport-Tickets

■ Basketball

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

Montag

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

Für Hörende und Nichthörende*

Donnerstag

17.30–18.45*	Haagerstr. 18	14	Berg am Laim
--------------	---------------	----	--------------

18.45–20*	Haagerstr. 18	14	Berg am Laim
-----------	---------------	----	--------------

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

* 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
-------------	------------------------	----	-------------

Mittwoch

18–19	Dantestr. 14	9	Gern
-------	--------------	---	------

Donnerstag

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

■ 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
-------------	----------------	----	----------

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
-------	------------------------	----	-------------

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

17.30–18.30	Camerloherstraße 108	4	Laim
-------------	----------------------	---	------

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

19–20	Stuntzstraße 55 (kl. Halle / Eingang über Scherfweg)	31	Bogenhausen
-------	--	----	-------------

■ Core – Power für Bauch und Rücken

Ziel des Core = Kern-Trainings ist es, eine starke und stabile Körpermitte zu erreichen, die als Basis für jede Art von Bewegung dient.

Montag

17–18	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
-------	------------------	---	------------

Donnerstag

17–18	Hirschbergstr. 33, KSH 3	18	Neuhausen
-------	--------------------------	----	-----------

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

Donnerstag

11–12	Dantestr. 14 (0–3,5 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 Faszien 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
-------------	-------------------	----	----------------

■ 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			
17–18	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof
18–19	Schlierseestr. 47 (Anton-Fingerle-Zentrum)*	27	Giesing
18–19	Dantestr. 14 Energym = Fitnessstraining + Atemübungen (bis Ende April. Ab Mai am Lerchenauer See. Siehe Broschüre Fit im Park)	9	Gern

Dienstag			
17.30–18.30	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 5	10	Laim
18.30–19.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling
19–20	Schererplatz 6, EG	26	Pasing

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

Donnerstag			
18–19	Wörthstr. 2 (vsl. ab November)	14	Haidhausen
18.15–19.15	Haagerstr. 18 (vsl. bis Oktober)	14	Haidhausen
18.30–19.30	Clemensstr. 102 (V)	6	Schwabing
18.30–19.30	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
Donnerstag			
8.30–9.30	Max-Reinhard-Weg 28 (EG) (geschützter Raum)	34	Neuperlach

■ 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			
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.

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
19–20	Rothepletzstraße 40*	27	Milbertshofen-Am Hart

* In Kooperation mit dem TV München-Schwabing 1976 e.V. (siehe S. 26)

Dienstag

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

Donnerstag

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

■ Hiit – High-intensity-interval-Training

Anspruchsvolles Fitnesstraining. 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.

Dienstag

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

■ 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

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

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

■ Minidisco für Kids

Bewegen, Tanzen und ganz viel Spaß.

Kosten: 1FreizeitSport-Ticket pro Elternteil

Donnerstag			
17.30–18.15	Simmernstr. 2, EG	29	Schwabing

■ Mobility / Stretching

Mobility Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen, die den Bewegungsradius deines Körpers vergrößern. Dazu gehören Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft. Die Kombination ist der beste Weg, um Verletzungen vorzubeugen. **Für alle Altersklassen geeignet.**

Donnerstag			
19–20	Thalkirchnerstr. 209	32	Thalkirchen

■ Nordic Walking + Gym

Bis 24.10.2023 - Winterpause: 31.10.2023–2.4.2024
Start ab 9.4.2024 (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

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 Training!

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

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





■ Qi Gong

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.

Donnerstag

18.30–19.30	Simmernstr. 2, EG*	29	Schwabing
19–20	Wörthstr. 2 OG (vsl. ab November)	14	Haidhausen

Freitag

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

■ Pilates

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

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

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

Freitag

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



■ Rücken-Fitness

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

Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag			
14.30–15.30	Dantestr. 14	9	Gern
18–19	Luisenstr. 7, Halle 1	21	Hauptbahnhof
19.15–20.15	Dantestr. 14 mit Faszientraining	9	Gern
Dienstag			
8.30–9.30	Thalkirchner Str. 209	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 mit Faszientraining	7	Isarvorstadt
17–18	Dantestr. 14	9	Gern
18–19	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG + Stretch & Relax	18	Neuhausen
18–19	Stielerstr. 6, EG	30	Theresienwiese
20–21	Simmernstr. 2, EG Zugang über Birkenfeldstr.	29	Schwabing
Donnerstag			
17–18	Wörthstr. 2 (vsl. ab November)	14	Haidhausen
17.15–18.15	Haagerstr. 18 (vsl. bis Oktober)	14	Haidhausen
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 5	10	Laim
18–19	Stuntzstraße 55 (kl. Halle / Eingang über Scherfweg)	31	Bogenhausen
18.30–19.30	Böglstr. 10 + Stretch & Relax	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

8.30–9.30	Dantestr. 14 (auch für den Rücken)	9	Gern
19–20.30	Thalkirchner Str. 209 (mit Meditation)	32	Thalkirchen
19.30–20.30	Corneliusstr. 17, EG	7	Isarvorstadt

Mittwoch

17–18	Luisenstr. 29, Halle 3 (mit Meditation)	22	Königsplatz
18–19	Corneliusstr. 17a, OG (Yoga Flow)	7	Isarvorstadt
19–20	Corneliusstr. 17a, OG (Yoga Flow)	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 Fitnesstraining 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, 1. 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

18–19	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	22	Königsplatz

Donnerstag

18.30–19.30	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
18.30–19.30	Guldeinstr. 27, EG	13	Westend

■ Zumba® Gold (light + easy)

Für Einsteiger*innen, Schwangere, aktiv Junggebliebene, ohne Sprünge und trotzdem Schwitzen mit Spaß an Bewegung und Musik

Donnerstag

17.30–18.30	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 Kooperations-Sportangebote allerdings kostenpflichtig.

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

ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

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

GSV München 1924 e.V.

www.gsvmuenchen.de

MTV München von 1879 e.V.

www.mtv-muenchen.de

TSV München-Ost

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

TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport

www.tsv1860.org/trainingszeiten-bergsport/

Turnverein München Schwabing 1967 e.V.

<http://www.tv76ev.de/>

Weitere Angebote des FreizeitSports:

Bei **Fit im Park** können alle draußen bei schönem Wetter Sport treiben – von Qi Gong über Pilates bis Zumba – immer unter fachkundiger Anleitung.

Kostenlos und ohne Anmeldung.

www.muenchen.de/MUCkis

Wer selbst im Verein, der Schule oder auch privat ein Fest machen will, der kann beim **Spielgeräteverleih** ganz einfach Sport- und Bewegungsgeräte mieten.

muenchen.de/spielgeraeteverleih

Angebote für Kids und Teens:

Beim **Feriensport** geht es in den Ferien rund: Parkour, Airtrack, Trampolin oder Skaten, da findet ihr bestimmt ein passendes Angebot und lernt neue Moves.

stadt.muenchen.de/infos/spielaktionen

Bei den **Spielaktionen** gibt es – bei gutem Wetter – jede Menge kostenloser Bewegungs-, Sport- und Spielangebote über ganz München verteilt – von Klein bis Groß ist hier für Alle Action angesagt.

stadt.muenchen.de/infos/spielaktionen

Bei **Open Sports** gibt es in den Wintermonaten jede Menge kostenloser Sport- und Bewegungsangebote für Kids und Teens sowie ganze Schulklassen.

stadt.muenchen.de/infos/spielaktionen

Alle Infos unter **sport-muenchen.de**

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

Ihr FreizeitSport-Team

 **Freizeit Sport**



Unsere Sportstätten Indoor:

1 Antonienstr. 6		10 Droste-Hülshoff-Str. 5/9	
Pilates	20	Basketball	10
Yoga	24	Fitness Classic	14
		Rücken-Fitness	22
2 Auenstr. 19		11 Feldbergstr. 85	
Volleyball	23	Fitness Classic	14
		Pilates	20
3 Böglstr. 10		12 Fernpaßstr. 41	
Bodystyling	11	Bodystyling	11
Rücken-Fitness	22	Fitness Classic	14
		Volleyball	23
4 Camerloherstr. 108		13 Guldeinstr. 27	
Bodystyling	11	Yin Yoga	24
Fitness Classic	14	Yoga	24
Volleyball	23	Zumba®	25
5 Canisiusplatz 2		14 Haagerstr. 18	
Fitness Power	15	Basketball	10
		(Kooperationsangebot)	
6 Clemensstr. 102		Fitness Classic	14
Fitness Classic	14	Rücken Fitness	22
7 Corneliusstr. 17a		15 Häberlstr. 11b	
Faszien-Yoga	13	Vielfältige Fitnessangebote	
Kickbox-Power	17	(Kooperationsangebot)	
Rücken-Fitness	22	MTV München v. 1879 e.V.	
Yoga	24	(siehe S. 26)	
Zumba®	25		
8 Damenstiftstr. 3		16 Herrnstr. 21	
Core-Power	11	Zumba®	25
Female Moves	13		
Pilates	20	17 Hochstr. 31	
Yoga	24	Basketball	10
Zumba®	25	(Kooperationsangebot)	
Zumba Gold®	25		
9 Dantestr. 14		18 Hildegard-von-Bingen-Anger 4	
BodyART®	10	Bodystyling	11
Eltern-Kind-Turnen	12		
Faszien-Fitness	13	19 Hirschbergstr. 33	
Fitness Classic	14	Bodystyling	11
Fitness für Frauen	15	Core-Power	11
Fitness Power	15	Fitness Power	15
Generation plus	16	Rücken-Fitness	22
Nordic Walking + Gym	19	Zumba®	25
Pilates	20		
Qi Gong	21	20 Keilberthstr. 6	
Rücken-Fitness	22	Volleyball	23
Yoga	24		

21 Lerchenauer Str. 322		31 Simmernstr. 2	
Functional Training	16	Fitness Classic	14
Volleyball	23	Minidisco für Kids	18
		Qi Gong	21
22 Luisenstr. 7		Rücken-Fitness	22
Fitness Classic	14		
Hiit	17	32 Stielerstr. 6	
Rücken-Fitness	22	BodyART®	10
Yoga	24	Bodystyling	11
		Faszien-Yoga	13
23 Luisenstr. 29		Fitness Classic	14
Body Art®	10	Rücken-Fitness	22
Bodystyling	11	Yoga	24
Core-Power	11	Zumba®	25
Fitness Power	15		
Functional Training	16	33 Stuntzstr. 55	
Kickbox-Power	17	Bodystyling	11
Pilates	20	Rücken-Fitness	22
Qi Gong + Tai Chi	21		
Rücken-Fitness	22	34 Thalkirchner Str. 209	
Step Power	23	Generation plus	16
Yoga	24	Mobility / Stretching	18
Zumba®	25	Pilates	20
		Rücken-Fitness	22
24 Max-Reinhard-Weg 28		Yoga	24
Fitness für Frauen	15		
25 Meindlstr. 8		35 Werdenfelsstr. 70	
Fitness Classic	14	Vielfältige Fitnessangebote	
Pilates	20	(Kooperationsangebot)	
		MTV München v. 1879 e.V.	
26 Papinstr. 22		(siehe S. 26)	
Badminton	10		
Vielfältiges Fitnessangebot		36 Wörthstr. 2	
ESV Neuaubing		Halle wird voraussichtlich	
(siehe Seite 26)		ab Nov. wieder geöffnet	
(Kooperationsangebot)		Fitness Classic	14
27 Rothepletzstr. 40		Qi Gong	21
Generation plus	16	Rücken-Fitness	22
(Kooperationsangebot)			
28 Schererplatz 6			
Fitness Classic	14	37 Dantestr. 14	
Generation plus	16	Nordic Walking + Gym	19
29 Schlierseest. 47		38 Olympiapark	
Fitness Classic	14	Outdoor Cross Training	19
(Kooperationsangebot)			
30 Sieboldstr. 4			
Krafttraining an Geräten	18		
(Kooperationsangebot)			

Unsere Sportstätten Outdoor:

Viel Spaß!

