



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**

FreizeitSport

Hallenprogramm + Outdoor

4. Oktober 2023 bis 26. Juli 2024



**Wir lieben  
MUCKis!**

 **Freizeit Sport**



# 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 weglassen, 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

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet as they hike on a rocky trail. The person is wearing light blue shorts and pink sneakers with a white sole. A wooden walking stick is visible on the right side of the frame. The background is a bright, hazy outdoor setting with a warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The ground is composed of dirt and several dark, flat rocks.

**Indoor- und  
Outdoor-Spaß  
für alle**

# Inhalt

Wichtige Hinweise, Impressum .....	6–9
------------------------------------	-----

## Indoor

Badminton .....	10
Basketball .....	10
BodyART® .....	10
Bodystyling .....	11
<b>Neu:</b> 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
<b>Neu:</b> Minidisco für Kids .....	18
<b>Neu:</b> Mobility / Stretching .....	18
Pilates .....	20
Qi Gong .....	21
Rücken-Fitness .....	22
Step Power .....	23
Volleyball .....	23
Yin Yoga .....	24
Yoga .....	24
Zumba ® .....	25
<b>Neu:</b> Zumba Gold ® .....	25

## Outdoor

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 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](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.**

 **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?

- 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](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

**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)

**Druck:** Blueprint AG, München

Stand: August 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](http://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. Für Jugendliche und Erwachsene.

### Montag

18–19.30*	Hochstr. 31	17	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	23	Königsplatz
-------------	------------------------	----	-------------

## ■ 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)	23	Königsplatz
20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz

### Dienstag

17.30–18.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling
20–21.30	Hildegard-von-Bingen-Anger 4	18	Harthof

### Mittwoch

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

\* Bodystyling + Dance Gym mit tänzerischen Elementen

### Donnerstag

17–18	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz
17.30–18.30	Böglstr. 10	3	Perlach
17.30–18.30	Camerloherstraße 108	4	Laim
18–19	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
19–20	Stuntzstraße 55 (kl. Halle / Eingang über Scherfweg)	33	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	19	Neuhausen
20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz
19–20	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese

## ■ 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 Faszietrainings 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

32

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	22	Hauptbahnhof
18–19	Schlierseeestr. 47 (Anton-Fingerle-Zentrum)*	29	Giesing
18–19	Dantestr. 14 <b>Energym = Fitnessstraining + Atemübungen</b> (bis Ende April. Ab Mai am Lerchenauer See. Siehe Broschüre Fit im Park)	9	Gern

Dienstag			
17.30–18.30	Luisenstr. 7, Halle 1	22	Hauptbahnhof
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 5	10	Laim
18.30–19.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling
19–20	Schererplatz 6, EG	28	Pasing

Mittwoch			
18–19	Meindlstr. 8	25	Harras
18.30–19.30	Feldbergstr. 85, Schulgebäude, EG (kl. Halle)	11	Trudering
19–20	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
19–20	Simmernstr. 2, EG, Zugang Birkenfeldstr.	31	Schwabing

Donnerstag			
18.15–19.15	Haagerstr. 18	14	Berg am Laim
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) <b>(geschützter Raum)</b>	24	Neuperlach
-----------	---	----	------------

---

## ■ Fitness Power

Anspruchsvolleres Fitnessstraining. 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	23	Königsplatz
-------------	--------------------------	----	-------------

### Dienstag

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

### Donnerstag

18–19	Hirschbergstr. 33, Halle 3, 2. OG	19	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	21	Feldmoching
-------------	---------------------	----	-------------

### Donnerstag

18–19	Luisenstr 29, Halle 1	23	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	34	Thalkirchen
------------	-----------------------	----	-------------

18–19	Schererplatz 6, EG	28	Pasing
-------	--------------------	----	--------

### Donnerstag

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

---

## ■ 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.

### Dienstag

18.30–19.30	Luisenstr. 7, Halle 1	22	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	23	Königsplatz
-------	------------------------	----	-------------

### Dienstag

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

### Donnerstag

19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	23	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.

### Donnerstag

17.30–18	Simmernstr. 2-EG	31	Schwabing
----------	------------------	----	-----------

Ab Mai bis Ende September **kostenlos** im Luitpoldpark:  
immer dienstags 17.30-18.00 Uhr.

Siehe auch Broschüre **Fit im Park**.

---

## ■ 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.**

### Mittwoch

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

### Donnerstag

19–20	Thalkirchnerstr. 209	34	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

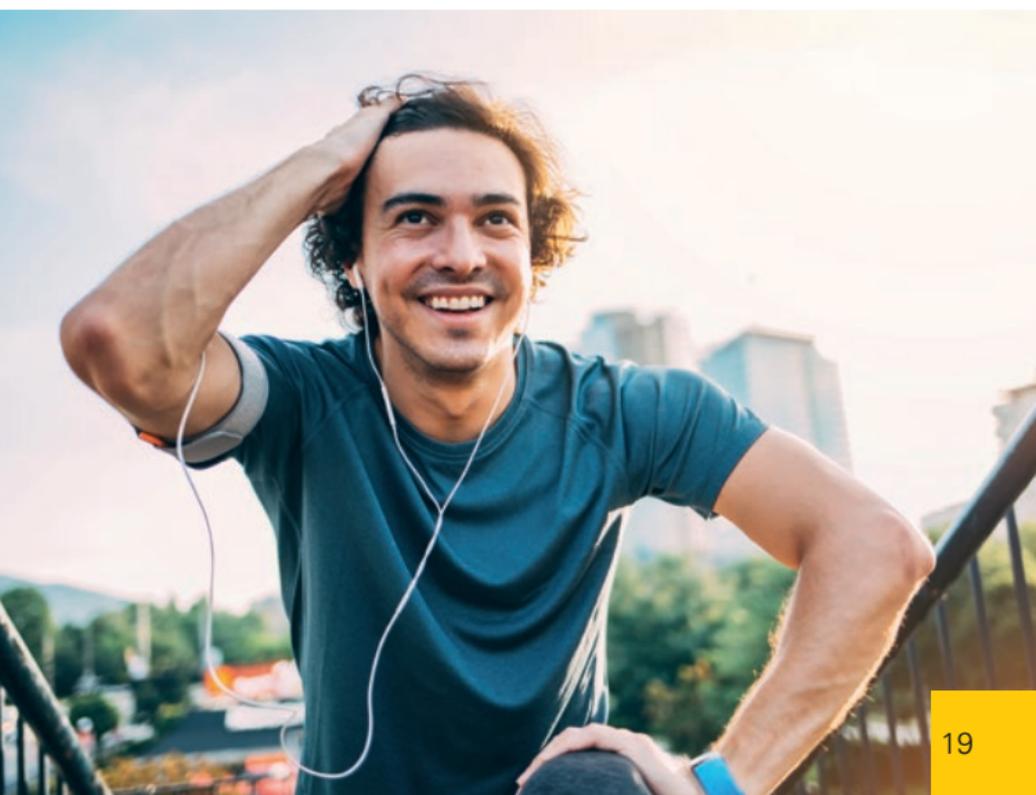
Bezeichnet das Training von mehreren Sportarten in einer Trainingseinheit. In unserem Fall wechseln sich Lauf- und Fitness-einheiten ab. In der Gruppe werden intensive und kurze Fitness-workouts gemacht, anschließend läuft man als Gruppe gemeinsam zur nächsten Workout-Station.

**Bei Regen und Sturm entfällt das Training!**

**Dienstag**

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

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





## ■ 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	23	Königsplatz
17.45–18.45	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
18–19	Thalkirchnerstr. 209	34	Thalkirchen

### Mittwoch

18–19	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz
19–20	Meindlstr. 8	25	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
------	--------------	---	------

## ■ 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

31

Schwabing

Ab Mai bis Ende September **kostenlos** im Luitpoldpark:  
immer dienstags 17.30-18.00 Uhr.

Siehe auch Broschüre **Fit im Park**.

### Freitag

10–11 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	22	Hauptbahnhof
19.15–20.15	Dantestr. 14 <b>mit Faszientraining</b>	9	Gern

### Dienstag

8.30–9.30	Thalkirchner Str. 209	34	Thalkirchen
18.30–19.30	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz

### Mittwoch

17–18	Corneliusstr. 17a, EG <b>mit Faszientraining</b>	7	Isarvorstadt
17–18	Dantestr. 14	9	Gern
18–19	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG + <b>Stretch &amp; Relax</b>	19	Neuhausen
18–19	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
20–21	Simmernstr. 2, EG Zugang über Birkenfeldstr.	31	Schwabing

### Donnerstag

17.15–18.15	Haagerstr. 18	14	Berg am Laim
18–19	Thalkirchner Str. 209	34	Thalkirchen
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 5	10	Laim
18–19	Stuntzstraße 55 (kl. Halle / Eingang über Scherfweg)	33	Bogenhausen
18.30–19.30	Böglstr. 10 <b>+ Stretch &amp; Relax</b>	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

21 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	32	Theresienwiese
19–20	Luisenstr. 7, Halle 1	22	Hauptbahnhof

### Dienstag

8.30–9.30	Dantestr. 14 <b>(auch für den Rücken)</b>	9	Gern
19–20.30	Thalkirchner Str. 209 <b>(mit Meditation)</b>	34	Thalkirchen
19.30–20.30	Corneliusstr. 17, EG	7	Isarvorstadt

### Mittwoch

17–18	Luisenstr. 29, Halle 3 <b>(mit Meditation)</b>	23	Königsplatz
18–19	Corneliusstr. 17a, OG <b>(Yoga Flow)</b>	7	Isarvorstadt
19–20	Corneliusstr. 17a, OG <b>(Yoga Flow)</b>	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, 1. OG	19	Neuhausen
19–20	Herrnstr. 21	16	Stadtmitte
20–21	Herrnstr. 21	16	Stadtmitte

### Dienstag

18–19	Stielerstr. 6, OG	32	Theresienwiese
18.30–19.30	Luisenstr. 29, Halle 2	23	Königsplatz
19–20	Stielerstr. 6, OG	32	Theresienwiese
19.30–20.30	Luisenstr. 29, Halle 2	23	Königsplatz

### Mittwoch

18–19	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	23	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](http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb)

### **GSV München 1924 e.V.**

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

### **MTV München von 1879 e. V.**

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

### **TSV München-Ost**

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

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

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

### Angebote für Kids und Teens:

Beim **Ferientsport** 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](http://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](http://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](http://stadt.muenchen.de/infos/spielaktionen)

Alle Infos unter [sport-muenchen.de](http://sport-muenchen.de)

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

**Ihr FreizeitSport-Team**

# Unsere Sportstätten Indoor:

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

---

<b>21</b>	<b>Lerchenauer Str. 322</b>	
	Functional Training	16
	Volleyball	23

---

<b>22</b>	<b>Luisenstr. 7</b>	
	Fitness Classic	14
	HiIT	17
	Rücken-Fitness	22
	Yoga	24

---

<b>23</b>	<b>Luisenstr. 29</b>	
	Body Art®	10
	Bodystyling	11
	Core Power	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>24</b>	<b>Max-Reinhard-Weg 28</b>	
	Fitness für Frauen	15

---

<b>25</b>	<b>Meindlstr. 8</b>	
	Fitness Classic	14
	Pilates	20

---

<b>26</b>	<b>Papinstr. 22</b>	
	Badminton	10
	Vielfältiges Fitnessangebot	
	ESV Neuaubing	
	(siehe Seite 26)	
	<b>(Kooperationsangebot)</b>	

---

<b>27</b>	<b>Rotheplatzstr. 40</b>	
	Generation plus	16
	<b>(Kooperationsangebot)</b>	

---

<b>28</b>	<b>Schererplatz 6</b>	
	Fitness Classic	14
	Generation plus	16

---

<b>29</b>	<b>Schlierseestr. 47</b>	
	Fitness Classic	14
	<b>(Kooperationsangebot)</b>	

---

<b>30</b>	<b>Sieboldstr. 4</b>	
	Krafttraining an Geräten	18
	<b>(Kooperationsangebot)</b>	

---

<b>31</b>	<b>Simmernstr. 2</b>	
	Fitness Classic	14
	Minidisco für Kids	18
	Qi Gong	21
	Rücken-Fitness	22

---

<b>32</b>	<b>Stielerstr. 6</b>	
	Bodystyling	11
	Core Power	11
	Faszien-Yoga	13
	Fitness Classic	14
	Rücken-Fitness	22
	Yoga	24
	Zumba®	25

---

<b>33</b>	<b>Stuntzstr. 55</b>	
	Bodystyling	11
	Rücken-Fitness	22

---

<b>34</b>	<b>Thalkirchner Str. 209</b>	
	Generation plus	16
	Mobility / Stretching	18
	Pilates	20
	Rücken-Fitness	22
	Yoga	24

---

<b>35</b>	<b>Werdenfelsstr. 70</b>	
	Vielfältige Fitnessangebote	
	<b>(Kooperationsangebot)</b>	
	MTV München v. 1879 e.V.	
	(siehe S. 26)	

---

<b>36</b>	<b>Wörthstr. 2</b>	
	<b>Halle wird erst im</b>	
	<b>September 2024 wieder</b>	
	<b>geöffnet</b>	

---

## Unsere Sport- stätten Outdoor:

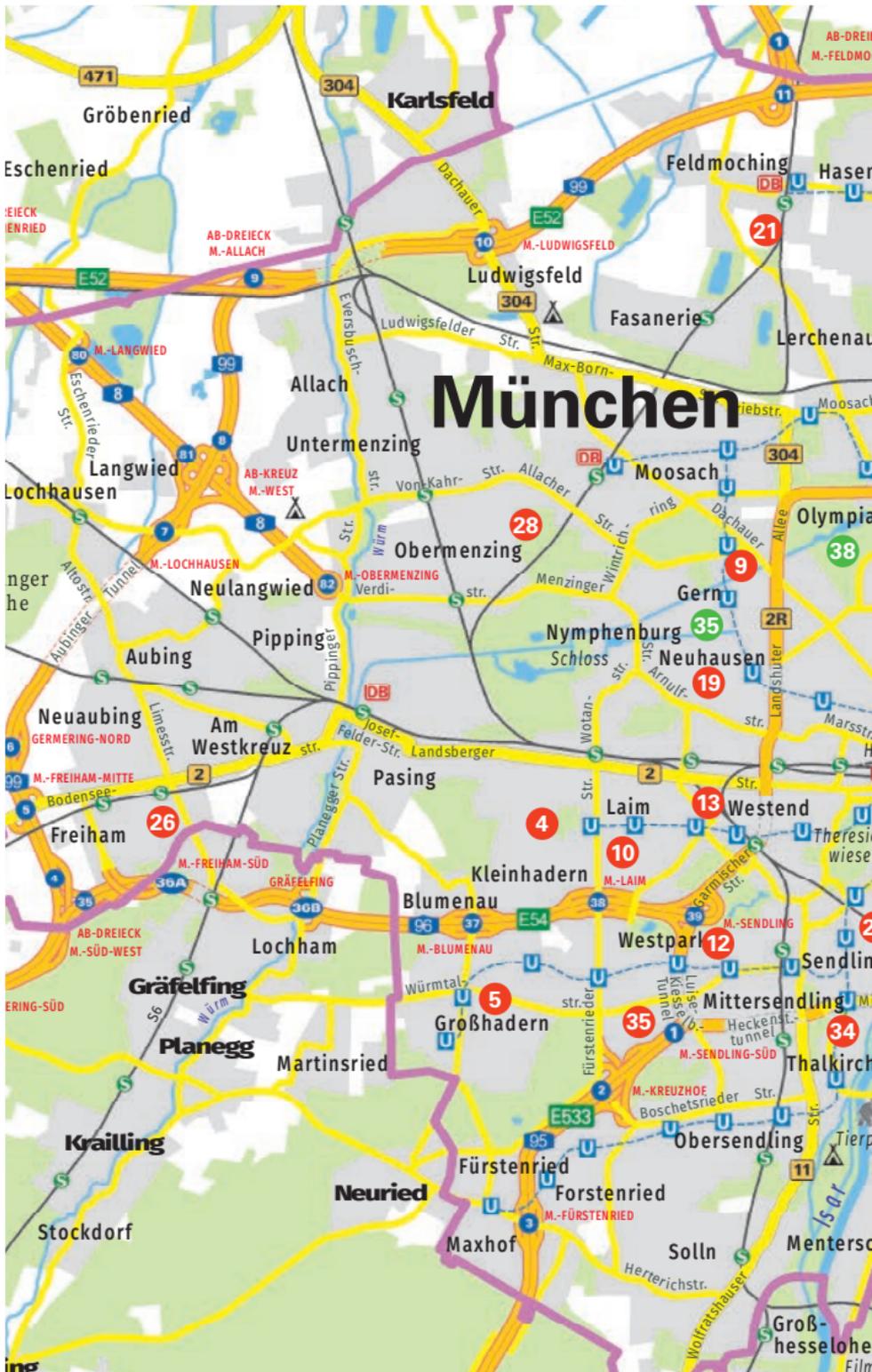
---

<b>37</b>	<b>Dantestr. 14</b>	
	Nordic Walking + Gym	19

---

<b>38</b>	<b>Olympiapark</b>	
	Outdoor Cross Training	19

---



## Verkauf der FreizeitSport-Tickets:

- In der Stadtinformation am Marienplatz 39
- Bei den angeschlossenen Verkaufsstellen von München Ticket
- In den BildungsLokalen München
- Online-Ticket unter: [www.muenchenticket.de](http://www.muenchenticket.de)



# Viel Spaß!

