



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**

FreizeitSport  
Hallenprogramm + Outdoor  
1. Oktober 2024 bis 31. Juli 2025



**MUCKis  
für alle!**

 **Freizeit Sport**



## Vorwort

### Liebe Münchner\*innen,

MUCKis für alle – diesem Motto bleiben wir treu und freuen uns, auch für die kommende Freizeit-Sport-Hallensaison (2024/25) wieder ein starkes und vielfältiges Bewegungsprogramm anbieten zu können.



Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten von den neuen Sportangeboten inspirieren:

Zum Beispiel vom „Silent Disco Groove“. Die einfachste Tanzstunde der Welt mit Kopfhörern, bei der alle Teilnehmer\*innen die Lautstärke der Musik individuell regulieren können. Musikalisch ist bei einer bunten Mischung aus aller Welt und für jede\*n Geschmack etwas dabei. Zudem ist das Gruppentanzserlebnis für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Beim Angebot „Fatburn“ werden die Schweißperlen nur so herunterrinnen und die Kilos purzeln. Bei einem Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kraftübungen läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren.

Neuerungen gibt es auch bei den Startzeiten. Das Zentrale Immobilienmanagement des Referats für Bildung und Sport hat die Hallenzeiten neu vergeben, um die Hallenbelegung zu optimieren und u.a. mehr Trainingszeiten für Kinder und Jugendliche zu ermöglichen. Änderungen ergaben sich deswegen auch bei den Zeiten des FreizeitSports.

Die Zeit zum Sporteln ist aber immer die richtige! Deshalb freue ich mich, wenn Sie das Sportprogramm nutzen und Ihrem Sport auch in der Hallensaison nachgehen.

Sportliche Grüße,  
Florian Kraus



# Indoor- und Outdoor-Spaß für alle

## Inhalt

<b>Wichtige Hinweise, Impressum</b> .....	6–9
---	-----

## Indoor

<b>Badminton</b> .....	10
<b>Basketball</b> .....	10
<b>BodyART®</b> .....	10
<b>Bodystyling</b> .....	11
<b>Core – Power für Bauch und Rücken</b> .....	11
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> .....	12
<b>Faszien-Fitness</b> .....	13
<b>Neu: Fatburn</b> .....	13
<b>Female Moves</b> .....	13
<b>Fitness Classic</b> .....	14
<b>Fitness für Frauen</b> .....	15
<b>Fitness Power</b> .....	15
<b>Functional Training</b> .....	16
<b>Generation plus</b> .....	16
<b>HiiT – High-intensity-interval-Training</b> .....	17
<b>Kickbox-Power</b> .....	17
<b>Krafttraining an Geräten</b> .....	18
<b>Mobility / Stretching</b> .....	18
<b>Pilates</b> .....	20
<b>Qi Gong</b> .....	21
<b>Rücken-Fitness</b> .....	22
<b>Neu: Silent Disco Groove</b> .....	23
<b>Step Power</b> .....	23
<b>Volleyball</b> .....	23
<b>Yin Yoga</b> .....	24
<b>Yoga</b> .....	24
<b>Zumba®</b> .....	25
<b>Zumba Gold® (light + easy)</b> .....	25

## Outdoor

<b>Nordic Walking + Gym</b> .....	19
<b>Outdoor Cross-Training</b> .....	19
<b>Kooperationspartner</b> .....	26
<b>Unsere Sportstätten</b> .....	28–29
<b>Stadtplan</b> .....	30–31
<b>Weitere Angebote des FreizeitSports</b> .....	32–35

## Auf geht's

- Start in die FreizeitSport-Hallensaison:  
1. Oktober 2024 bis 31. Juli 2025

## Feiertage und Ferientermine

(Es findet kein Sportprogramm statt!)

- Herbstferien . . . . . 28. Oktober bis 1. November 2024
- Buß- und Betttag . . . . . 20. November 2024
- Weihnachtsferien . . . . . 23. Dezember 2024  
. . . . . bis 6. Januar 2025
- Faschingsferien. . . . . 3. bis 7. März 2025
- Osterferien . . . . . 14. bis 25. April 2025
- Tag der Arbeit . . . . . 1. Mai 2025
- Christi Himmelfahrt. . . . . 29. Mai 2025
- Pfingstferien . . . . . 9. bis 20. Juni 2025
- Sommerferien. . . . . 1. August bis 15. September 2025



## 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](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
- **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 (Jodi Jacobson), S. 15: iStock (FatCamera), S. 17: Andreas Hase, S. 19: iStock (pixelfit), S. 20: iStock (fizkes), S. 21: iStock (simarik), S. 27: iStock (Juri Arcurs), S. 32/33: Marc Schippling, Foto: FreizeitSport, Rückseite: LH München

**Druck:** Blueprint AG, München, Stand: August 2024

## ■ 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

<https://bdmntonneuaubing.wixsite.com/badminton-neuaubing/freizeitspieler>

info@esv-neuaubing.de

**Ort:** Papinstraße 22 / Neuaubing

**Kosten:** 2 FreizeitSport-Tickets

## ■ Basketball

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

### Dienstag

20–21.30	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz / Maxvorstadt
----------	------------------------	----	---------------------------

### Donnerstag

18–19	Haagerstr. 18	14	Berg am Laim
-------	---------------	----	--------------

19–20	Haagerstr. 18	14	Berg am Laim
-------	---------------	----	--------------

19–20.30	Droste-Hülshoff-Str. 9	10	Laim
----------	------------------------	----	------

20–21.30	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz / Maxvorstadt
----------	------------------------	----	---------------------------

## ■ 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

17–18	Luisenstr. 29, Halle 2	23	Königsplatz / Maxvorstadt
-------	------------------------	----	---------------------------

## ■ 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

18–19	Luisenstr. 29, Halle 2 (mit Flexibar)	23	Königsplatz / Maxvorstadt
-------	---------------------------------------	----	---------------------------

20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz / Maxvorstadt
-------	------------------------	----	---------------------------

### Dienstag

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

19–20.30	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 / Maxvorstadt
-------	------------------------	----	---------------------------

17–18	Böglstr. 10	3	Perlach
-------	-------------	---	---------

17–18	Camerloherstraße 108	4	Laim
-------	----------------------	---	------

17–18	Hirschbergstr. 33, 1. OG	19	Neuhausen
-------	--------------------------	----	-----------

18–19	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
-------	-------------------	----	----------------------------------

## ■ 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
-------	------------------	---	------------

## ■ Eltern-Kind-Turnen

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

**Bitte Altersangaben beachten!**

**Kosten:** 1 FreizeitSport-Ticket pro Elternteil.

### Montag

15.30–16.15	Dantestr. 14 (3–4 Jahre)	9	Gern
16.15–17	Dantestr. 14 (5–6 Jahre)	9	Gern

### Dienstag

9.45–10.45	Dantestr. 14 (0–4 Jahre)	9	Gern
------------	--------------------------	---	------

### Mittwoch

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

### Donnerstag

11–12.15	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 Strecken.

**Achtung: Kein Rollentraining!**

### Montag

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

## ■ Fatburn

Ein Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kraftübungen bringt dich ins Schwitzen und deine Fettverbrennung auf Hochtouren.

### Montag

19.30–20.30	Mariahilfplatz 18	37	Au-Haidhausen
-------------	-------------------	----	---------------

**(Halle für diese Saison gesperrt)**

### Mittwoch

17–18	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz / Maxvorstadt
-------	------------------------	----	---------------------------

## ■ 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

18–19	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	Dantestr. 14	9	Gern
17–18	Luisenstr. 7, Halle 1	22	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
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			
17–18	Luisenstr. 7, Halle 1	22	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 9	10	Laim
18.30–19.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling
18–19	Mariahilfplatz 18 <b>(Halle für diese Saison gesperrt)</b>	37	Au-Haidhausen
Mittwoch			
18–19	Meindstr. 8	25	Harras
18.30–19.30	Feldbergstr. 85, Schulgebäude, EG (kl. Halle)	11	Trudering
19–20	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
19–20	Simmernstr. 2, EG, Zugang Birkenfeldstr.	31	Schwabing
Donnerstag			
18–19	Camerloherstr. 108	4	Laim
18–19	Memelerstr. 53	33	Bogenhausen
18.30–19.30	Wörthstr. 2, OG	19	Haidhausen

19–20.30	Clemensstr. 102 (V)	6	Schwabing
----------	---------------------	---	-----------

\* 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

## ■ 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			
19–20	Luisenstraße 29, Halle 3	23	Königsplatz / Maxvorstadt
Dienstag			
19–20	Canisiusplatz 2	5	Großhadern
Donnerstag			
18–19	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG	19	Neuhausen





## ■ Functional Training

Dieses Training zielt auf die ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates ab. Man trainiert zusammenhängende Bewegungsabläufe und damit alle beteiligten Muskelketten. Viel Spaß!

### Dienstag

19–20	Lerchenauer Str. 322	21	Feldmoching
-------	----------------------	----	-------------

### Donnerstag

18–19	Luisenstr 29, Halle 1	23	Königsplatz / Maxvorstadt
-------	-----------------------	----	---------------------------

## ■ 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	Rothpletzstraße 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
------------	-----------------------	----	-------------

### Donnerstag

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

**Siehe auch Seite 24: Yoga für Anfänger\*innen sowie Generation plus**

## ■ 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

18–19	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
-------	-------------------	----	----------------------------------

### Dienstag

18–19	Luisenstr. 7, Halle 1	22	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
-------	-----------------------	----	--------------------------------

## ■ 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 / Maxvorstadt
-------	------------------------	----	---------------------------

### Dienstag

17–18	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
-------	-----------------------	---	--------------



## ■ 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

## ■ 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
-------	--------------	---	------

## ■ Nordic Walking + Gym

**Bis 22.10.2024 – Winterpause: 29.10.2024–25.3.2025**  
**Start ab 1.4.2025 (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





## ■ 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			
18–19	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz / Maxvorstadt
18–19	Thalkirchnerstr. 209	34	Thalkirchen
17–18	Stielerstr. 6, OG	32	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
19–20	Mariahilfplatz 18 <b>(Halle für diese Saison gesperrt)</b>	37	Au-Haidhausen
Mittwoch			
18–19	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz / Maxvorstadt
19–20	Meindlstr. 8	25	Harras
19.30–20.30	Feldbergstr. 85	11	Trudering
Donnerstag			
17–18	Memelerstr. 53	33	Bogenhausen
18–19	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.

Mittwoch			
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz / Maxvorstadt
Donnerstag			
17–18	Simmernstr. 2, EG / *E	31	Schwabing
18–19	Simmernstr. 2, EG / *G	31	Schwabing

\*E = auch für Einsteiger\*innen / \*G = eher für Geübte

\*Im Sommer (Mai bis September) findet Qi Gong nicht mehr in der Simmernstraße statt, sondern von 18-18.45 Uhr im Luitpoldpark.

Siehe Flyer **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 / Ludwigsvorstadt
19.15–20.15	Dantestr. 14 <b>mit Faszientraining</b>	9	Gern

### Dienstag

8.30–9.30	Thalkirchner Str. 209	34	Thalkirchen
18–19	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz / Maxvorstadt

### 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 / Ludwigsvorstadt
20–21	Simmernstr. 2, EG Zugang über Birkenfeldstr.	31	Schwabing

### Donnerstag

17.30–18.30	Wörthstr. 2, OG	36	Haidhausen
18–19	Thalkirchner Str. 209	34	Thalkirchen
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 9	10	Laim
18–19	Böglstr. 10 <b>+ Stretch &amp; Relax</b>	3	Perlach
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz / Maxvorstadt

## ■ Silent Disco Groove

Silent Disco Groove ist die allereinfachste Tanzstunde der Welt. Ein dynamisches und kreatives Gruppentanzserlebnis mit hohem Spaßfaktor. Es wird mit Silent Disco Kopfhörern getanzt, sodass jede/r TeilnehmerIn die individuelle Lautstärke einstellen kann. Geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Musikalisch: Eine bunte Mischung aus aller Welt.

### Donnerstag

19–20	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
-------	-------------------	----	----------------

## ■ Step Power

Ein Fitness- und Ausdauertraining auf dem Stepbrett, zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Bei diesem Angebot sind speziell die Bein- und Gesäßmuskeln gefordert.

### Montag

18–18.45	Luisenstr. 29, Halle 3	22	Königsplatz / Maxvorstadt
----------	------------------------	----	---------------------------

## ■ 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

19–20.30	Keilberthstraße 6	19	Freimann
19.30–21.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling
20–22	Lerchenauer Str. 322	21	Feldmoching

### Mittwoch

20–21.30	Auenstr. 19	2	Glockenbach
----------	-------------	---	-------------

### Donnerstag

19–20.30	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

17–18	Stielerstr. 6, EG ( <b>Yoga Flow</b> )	32	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
18–19	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
18–19	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 7, Halle 1	22	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
19–20.30	Corneliusstr. 17a, EG ( <b>Yoga Flow mit Meditation</b> )	7	Isarvorstadt

### Dienstag

8.30–9.45	Dantestr. 14 ( <b>auch für den Rücken</b> )	9	Gern
17–18	Luisenstr. 29, Halle 1 ( <b>auch für Anfänger*innen sowie Generation plus</b> )	23	Königsplatz / Maxvorstadt
19–20.30	Thalkirchner Str. 209 ( <b>mit Meditation</b> )	34	Thalkirchen
19–20.30	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt

### Donnerstag

19–20	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 / Ludwigsvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz / Maxvorstadt

### Mittwoch

19–20	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
-------	-----------------------	---	--------------

### Donnerstag

18–19	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

### Mittwoch

18–19	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt
-------	-----------------------	---	--------------

### Donnerstag

17–18	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](http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene)

### **MTV München von 1879 e. V.**

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

### **MunalsaFit**

[www.MunalsaFit.de](http://www.MunalsaFit.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 1976 e.V.**

[www.tv76ev.de/](http://www.tv76ev.de/)

**Mach Bewegung zu Deinem Beruf!**

**KNS**  
kreativ - natürlich - sportlich

Kleine-Nestler-Schule München  
[www.kns-move.com](http://www.kns-move.com)

**BODE**  
BERUFSFACHSCHULE  
für Bewegung

Bode Berufsfachschule München  
[www.bode-schule.de](http://www.bode-schule.de)



## Unsere Sportstätten Indoor:

<b>1 Antonienstr. 6</b>	Pilates 20 Yoga 24	
<b>2 Auenstr. 19</b>	Volleyball 23	
<b>3 Böglstr. 10</b>	Bodystyling 11 Rücken-Fitness 22	
<b>4 Camerloherstr. 108</b>	Bodystyling 11 Fitness Classic 14 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 Rücken-Fitness 22 Yoga 24 Zumba® 25 Zumba® Gold 25	
<b>8 Damenstiftstr. 3</b>	Core-Power 11 Female Moves 13 Yoga 24 Zumba® 25 Zumba Gold® 25	
<b>9 Dantestr. 14</b>	Eltern-Kind-Turnen 12 Faszien-Fitness 13 Fitness Classic 14 Fitness für Frauen 15 Fitness Power 15 Generation plus 16 Mobility / Stretching 18 Nordic Walking + Gym 19 Pilates 20 Qi Gong 21 Rücken-Fitness 22 Yoga 24	
<b>10 Droste-Hülshoff-Str. 9</b>	Basketball 10 Fitness Classic 14 Rücken-Fitness 22	
<b>11 Feldbergstr. 85</b>	Fitness Classic 14 Pilates 20	
<b>12 Fernpaßstr. 41</b>	Bodystyling 11 Fitness Classic 14 Volleyball 23	
<b>13 Guldeinstr. 27</b>	Yin Yoga 24 Yoga 24 Zumba® 25	
<b>14 Haagerstr. 18</b>	Basketball 10	
<b>15 Häberlstr. 11b</b>	Vielfältige Fitnessangebote <b>(Kooperationsangebot)</b> MTV München v. 1879 e.V. (siehe S. 26)	
<b>16 Herrnstr. 21</b>	Zumba® 25	
<b>18 Hildegard-von-Bingen-Anger 4</b>	Bodystyling 11	
<b>19 Hirschbergstr. 33</b>	Bodystyling 11 Fitness Power 15 Rücken-Fitness 22 Zumba® 25	
<b>20 Keilberthstr. 6</b>	Volleyball 23	
<b>21 Lerchenauer Str. 322</b>	Functional Training 16 Volleyball 23	
<b>22 Luisenstr. 7</b>	Fitness Classic 14	

Hiit	17
Rücken-Fitness	22
Yoga	24

<b>23 Luisenstr. 29</b>	Basketball 10 Body Art® 10 Bodystyling 11 Fatburn 13 Fitness Power 15 Functional Training 16 Kickbox-Power 17 Pilates 20 Qi Gong 21 Rücken-Fitness 22 Step Power 23 Yoga 24 Zumba® 25
-------------------------	---

<b>37 Mariahilfplatz 18</b>	<b>(Für diese Saison bleibt die Halle gesperrt)</b>	
Fatburn	13	
Fitness-classic	14	
Pilates	20	

<b>24 Max-Reinhard-Weg 28</b>	Fitness für Frauen 15
-------------------------------	-----------------------

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

<b>26 Memeler Str. 53</b>	Fitness Classic 14 Pilates 20
---------------------------	----------------------------------

<b>27 Papinstr. 22</b>	Badminton 10 Vielfältiges Fitnessangebot ESV Neuaubing (siehe Seite 26) <b>(Kooperationsangebot)</b>
------------------------	--

<b>28 Rothpletzstr. 40</b>	Generation plus 16 <b>(Kooperationsangebot)</b>
----------------------------	--

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

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

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

<b>32 Stielerstr. 6</b>	Bodystyling 11 Fitness Classic 14 Hiit 17 Pilates 20 Rücken-Fitness 22 Silent Disco 23 Yoga 24 Zumba® 25
-------------------------	---

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

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

<b>36 Wörthstr. 2</b>	Fitness Classic 14 Rücken-Fitness 22
-----------------------	---

## Unsere Sportstätten Outdoor:

<b>38 Dantestr. 14</b>	Nordic Walking + Gym 19
------------------------	-------------------------

<b>39 Olympiapark</b>	Outdoor Cross Training 19
-----------------------	---------------------------



### Verkauf der FreizeitSport-Tickets:

- In der Stadtinformation am Marienplatz 39
- Bei den angeschlossenen Verkaufsstellen von München Ticket
- 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)





## Feriensport: Sport macht keine Ferien.

Der FreizeitSport im Referat für Bildung und Sport organisiert mit seinen Partnern in allen Ferien attraktive (kostenpflichtige) Sportkurse für Kids und Teens von 6 bis 17 Jahren.

**Ausprobieren, Reinschnuppern und neue Sportarten für sich entdecken** – das ist die Idee des Feriensports des FreizeitSports. Einfach Angebot aussuchen, beim jeweiligen Kooperationspartner anmelden und mitmachen.



Bei **Open Sports** bieten die Partner des FreizeitSports an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten **kostenlose Sportangebote** für alle von 6 bis 17 Jahren an: Streetball, Skateboard, Airtrack und Trampolin oder Parkour – hier gibt es fast täglich was zu erleben. Welche Angebote auch in den Ferien stattfinden, ist jeweils direkt auf den Seiten der Partner zu finden.



Die **kostenlosen Spielaktionen** des FreizeitSports gibt es bei vielen Münchner Veranstaltungen und bei den Spielnachmittagen ist regelmäßig Action in Münchner Grünanlagen angesagt.

Wer Lust hat, kann mitspielen - egal ob jung oder alt, groß oder klein. Alle sind eingeladen gemeinsam aktiv zu werden.



Die **Spielnachmittage** sind außerdem zugänglich für Menschen mit Gehbehinderung, Blinde und Sehbehinderte Menschen sowie Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen.

## FreizeitSport Schulklassenprogramme:

### Eine Klasse, ein Schultag, drei Programme.

In jedem Schuljahr steht für alle Schularten im Stadtgebiet München ein gewisses Kontingent an Tagen zur Verfügung. Das Team des FreizeitSports gestaltet einen bewegten und erlebnisreichen Tag für eine Schulklasse direkt auf dem Schulgelände.



- **Gehen auf Rädern:**  
ab 3. Klasse – Action mit dem Rollstuhl
- **Horizontal statt vertikal:**  
ab 3. Klasse - Bouldern, Balancieren und Slacklinen
- **Über Stock und Stein:**  
ab 5. Klasse - alles rund ums (Mountain-) Biken



Unter dem Motto „**Stark im Park – MUCkis for free**“ findet vom 1. Mai bis zum 30. September das kostenlose **Fit-im-Park**-Programm statt.

Hier warten tägliche Sportangebote wie Fitness, Yoga, Zumba und vieles mehr. In vielen Münchner Parks, verteilt auf das gesamte Stadtgebiet, darf wieder unter professioneller Anleitung gesportelt werden.



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



## Sportbegeisterung teilen!

Euer Verein ist im Sportbereich aktiv? Ihr wollt eure Sportbegeisterung weitergeben? Werdet als Kooperationspartner\*in beim FreizeitSport aktiv: Gemeinsam für mehr Sport und Spiel in München!

**Mehr unter:** [www.sport-muenchen.de](http://www.sport-muenchen.de)

Folgt uns auch auf  

Wir wünschen Euch viel Spaß und Freude mit den FreizeitSport-Programmen der Landeshauptstadt München.

**Euer Team vom**





**Vielfalt  
im Hallen-  
und Outdoor-  
sport**