



MUCKis für alle!

1. Oktober 2025 bis 31. Juli 2026





**Willkommen zu unserem großen,
vielseitigen FreizeitSportprogramm
in und für München.**

Sport und Bewegung sind mehr als nur Aktivitäten; sie sind ein wichtiger Teil unseres Lebens, der Freude, Gesundheit und Gemeinschaft verbindet.

Unser Programm steht für Offenheit, Vielfalt und Spaß – ganz im Sinne unseres Mottos: **„MUCKis für alle“**. Egal welches Alter, AnfängerIn oder Profi, hier ist jeder herzlich eingeladen, die Freude an Bewegung zu entdecken und gemeinsam aktiv zu sein.

Für diese Saison konnten wir zwei weitere Großsportvereine, den ESV München e.V. sowie den PSV München e.V. als Kooperationspartner gewinnen, die mit ihrem vielfältigen Sportangebot den FreizeitSport bereichern werden.

Neu ist auch das Angebot „Zirkuskünste“. Hier können Eltern zusammen mit Ihren Kindern in die Welt des Zirkus abtauchen und damit schon frühzeitig die Bewegungsvielfalt Ihrer Kleinsten erweitern.

Ebenso brandneu ist das Power Circuit Training, das schweißtreibend und abwechslungsreich das individuelle Durchhaltevermögen trainiert.

Wir hoffen, Ihre Neugierde und Bewegungsdrang geweckt zu haben.

Jetzt heißt es nur noch Sportschuhe einpacken, FreizeitSportticket besorgen und die positive Energie genießen, die der Sport ins Leben bringt.



Verena Dietl
Bürgermeisterin



Florian Kraus
Referent für
Bildung und Sport



Indoor- und Outdoor-Spaß für alle!

Inhalt

Wichtige Hinweise 6–9

Indoor

Badminton	10
Basketball	10
BodyART®	10
Bodystyling	11
Core – Power für Bauch und Rücken	11
Eltern-Kind-Turnen / Zirkuskünste – NEU	12
Faszien-Fitness	12
Fatburn	13
Female Moves	13
Fitness Classic	13
Fitness für Frauen	15
Fitness Power	15
Functional Training	15
Generation plus	16
HiiT – High-intensity-interval-Training	16
Kickbox-Power	17
Krafttraining an Geräten	17
Mobility / Stretching	17
Pilates	18
Power Circuit Training – NEU	19
Qi Gong	19
Rücken-Fitness	20
Silent Disco Groove	21
Step Power	21
Volleyball	21
Yin Yoga	22
Yoga	22
Zumba®	23
Zumba Gold® (light + easy)	23

Outdoor

Nordic Walking und Gym	18
Kooperationspartner	25
Unsere Sportstätten	26
Stadtplan	28
Weitere Angebote des FreizeitSports	30
Impressum	35

Auf geht's

Start in die FreizeitSport-Hallensaison:

1. Oktober 2025 bis 31. Juli 2026

Feiertage und Ferientermine

Es findet kein Sportprogramm statt!

Herbstferien	3. November bis 7. November 2025
Buß- und Bettag	19. November 2025
Weihnachtsferien	22. Dezember 2025 bis 6. Januar 2026
Faschingsferien	16. Februar bis 20. Februar 2026
Osterferien	30. März bis 10. April 2026
Tag der Arbeit	1. Mai 2026
Christi Himmelfahrt	14. Mai 2026
Pfingstferien	26. Mai bis 5. Juni 2026
Sommerferien	3. August bis 14. September 2026

Kontakt

Referat für Bildung und Sport
Geschäftsbereich Sport - Freizeitsport
Sachsenstraße 2
81543 München
freizeitsport@muenchen.de
→ sport-muenchen.de

Servicetelefon Sport in München

089 233-96777

Aktuelle Infos

→ sport-muenchen.de und  freizeitsport münchen

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

Viel Spaß bei Sport und Spiel wünscht Euch das Team
vom Freizeitsport.

Wie kann ich mitmachen?

Du suchst Dir eine Sportstunde aus, besorgst Dir ein FreizeitSport-Ticket (siehe Seite 9) und los geht's.
Du brauchst Dich nicht anzumelden. Außerdem kannst Du jederzeit „einsteigen“ – auch mitten im Sportjahr.

Was ist zu beachten?

- Zieh Dir in der Halle bitte **saubere Turnschuhe** mit nicht abfärbender Sohle an, die nur in der Halle benutzt werden.
- Für Dehnungs- und Entspannungsübungen empfehlen wir Dir **warme Trainingskleidung**.
- Nimm Dir Deine eigene **Gymnastikmatte** für die Übungen am Boden mit.
- Nimm keine Wertsachen und teure Kleidung mit in die Turnhalle – **Diebstahlgefahr!**
- In der Regel kannst Du nach den Sportstunden **duschen**. Leider haben aber nicht alle Sporthallen einen Waschraum. Wir bitten um Verständnis.
- Du bist 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 Dich auch dafür um Verständnis.
- Aktuelle Änderungen findest Du auf der **FACEBOOK**-Seite des FreizeitSports (Du mußt dafür kein registrierter Nutzer sein) und sport-muenchen.de
- Solltest Du Verbesserungsvorschläge haben, so teile uns dies bitte per Post, Telefon oder E-Mail mit. Wir freuen uns auch, wenn Du uns sagst, was Dir besonders gut gefällt (Kontakt siehe Seite 6).

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 vier Tickets kostet 12 Euro (3 Euro pro Übungsstunde).

- Die FreizeitSport-Tickets werden von der Lehrkraft während der Unterrichtsstunde eingesammelt. Mit dem FreizeitSport-Ticket kannst Du 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.

- **Wo gibt es die gedruckten FreizeitSport-Tickets?**

- **Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz**

Montag bis Freitag 10–18 Uhr und

Samstag 10–16 Uhr

- **MünchenTicket und die angeschlossenen Verkaufsstellen**

→ muenchenticket.de/vorverkaufsstellen/
oder 089 54818181

- **Wo gibt's die Online-FreizeitSport-Tickets?**

→ muenchenticket.de

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

Euer Team vom



Badminton

① 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 309041711 / info@esv-neuaubing.de
→ bdmtonneuaubing.wixsite.com/badminton-neuaubing/freizeitspieler

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			
19–20.30	Mariahilfplatz 18, Ecke Ohlmüllerstr., 2. OG	26	Au-Haihausen
Dienstag			
20–21.30	Luisenstr. 29, Halle 1	24	Königsplatz / Maxvorstadt
Donnerstag			
18–19	Haagerstr. 18	16	Berg am Laim
19–20	Haagerstr. 18	16	Berg am Laim
19–20.30	Droste-Hülshoff-Str. 9	11	Laim
20–21.30	Luisenstr. 29, Halle 1	24	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	24	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)	24	Königsplatz / Maxvorstadt
Dienstag			
17.30–18.30	Fernpaßstr. 41	13	Sendling
19–20.30	Hildegard-von-Bingen-Anger 4	19	Harthof
Mittwoch			
19–20	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG *	20	Neuhausen
Donnerstag			
17–18	Luisenstr. 29, Halle 1	24	Königsplatz / Maxvorstadt
17–18	Böglstr. 10	4	Perlach
17–18	Camerloherstraße 108	5	Laim
17–18	Hirschbergstr. 33, 1. OG, Halle 2	20	Neuhausen
18–19	Stielerstr. 6, EG	34	Theresienwiese/ Ludwigsvorstadt

*Bodystyling + Dance Gym mit tänzerischen Elementen

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	9	Stadtmitte
Donnerstag			
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	24	Königsplatz / Maxvorstadt

Eltern-Kind-Turnen

Lass dem Bewegungsdrang Deiner Kinder freien Lauf und erlebe die Vielfalt der Bewegungs- und Spielmöglichkeiten. **Bitte Altersangaben beachten!**

Kosten: 1 FreizeitSport-Ticket pro Elternteil.

Dienstag			
9.45–11	Dantestr. 14 (0–4 Jahre)	10	Gern
Mittwoch			
14.30–15.45	Dantestr. 14 (0–4 Jahre)	10	Gern
15.45–17	Dantestr. 14 (3–6 Jahre)	10	Gern
Donnerstag			
10.45–12	Dantestr. 14 (0–3,5 Jahre)	10	Gern

Eltern-Kind-Turnen / Zirkuskünste

Erlebe gemeinsam mit Deinem Kind die bunte Welt der Zirkuskünste! Spielerisch fördern wir Bewegung, Gleichgewicht, Konzentrationsfähigkeit und Koordination mit Jonglage, Trapez und Akrobatik.

Bitte Altersangaben beachten!

Kosten: 1 FreizeitSport-Ticket pro Elternteil.

Montag			
15.30–16.15	Dantestr. 14 (5–6 Jahre)	10	Gern
16.15–17	Dantestr. 14 (7–10 Jahre)	10	Gern

Faszien-Fitness

Die Bindegewebsstrukturen, genannt „Faszien“, durchziehen unseren gesamten Körper und übernehmen so wichtige Aufgaben für unseren Bewegungsapparat. Viel Spaß beim Schwingen, Federn und Stretchen.

Achtung: Kein Rollentraining!

Montag			
19–20	Dantestr. 14	10	Gern

Fatburn

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

Mittwoch			
17–18	Luisenstr. 29, Halle 3	24	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 Anfängerinnen sowie Fortgeschrittene sehr freuen.

Dienstag			
18–19	Damenstiftstr. 3	9	Stadtmitte

Fitness Classic

Unterstützt durch Musik werden die Komponenten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag			
17–18	Dantestr. 14	10	Gern
17–18	Luisenstr. 7, Halle 1	23	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
18–19	Schlierseestr. 47 (Anton-Fingerle-Zentrum)*	31	Giesing
18–19	Dantestr. 14 Energy = Fitness + Atemübungen	10	Gern
19–20	Luisenstr. 29 / Halle 3 Fitness + Balance	24	Königsplatz / Maxvorstadt

Dienstag			
17–18	Luisenstr. 7, Halle 1	23	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
17–18	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 9	11	Laim
18–19	Mariahilfplatz 18, Ecke Ohlmüllerstr., 2. OG	26	Au-Haidhausen
18–19	Bäckerstr. 58, Halle 2, Eingang Salbauerstr. 4	3	Pasing
18.30–19.30	Fernpaßstr. 41	13	Sendling
Mittwoch			
18–19	Meindlstr. 8	27	Harras
18.30–19.30	Feldbergstr. 85, Schulgebäude, EG (kl. Halle)	12	Trudering
19–20	Stielerstr. 6, EG	34	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
19–20	Simmernstr. 2, EG, Zugang Birkenfeldstr.	33	Schwabing
Donnerstag			
18–19	Camerloherstr. 108	5	Laim
18–19	Memelerstr. 53	28	Bogenhausen
19–20	Wörthstr. 2, OG	38	Haidhausen
19–20	Antonienstr. 6	1	Schwabing

* In Kooperation mit dem TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport (siehe S. 25)

Fitness für Frauen

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

Montag			
8.30–9.30	Dantestr. 14	10	Gern

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.

Dienstag			
19–20	Canisiusplatz 2	6	Großhadern
Donnerstag			
18–19	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG	20	Neuhausen
19–20.15	Clemensstr. 102	7	Schwabing

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	22	Feldmoching
Donnerstag			
18–19	Luisenstr. 29, Halle 1	24	Königsplatz / Maxvorstadt

Generation plus

Bleibe fit und gesund! Erhalte Deinen Schwung und die Freude an der Bewegung durch gemeinsamen Sport.

Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag			
9.45–10.45	Dantestr. 14	10	Gern
19–20	Rothpletzstraße 40*	30	Milbertshofen-Am Hart

*In Kooperation mit dem TV München-Schwabing 1976 e.V. (siehe S. 25)

Dienstag			
9.30–10.30	Thalkirchner Str. 209	36	Thalkirchen
Donnerstag			
9.45–10.45	Dantestr. 14	10	Gern

Siehe auch S. 22:
Yoga für Anfänger*innen sowie Generation plus

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.

Montag			
18–19	Stielerstr. 6, EG	34	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
Dienstag			
18–19	Luisenstr. 7, Halle 1	23	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	24	Königsplatz / Maxvorstadt

Krafttraining an Geräten

Auch in den Ferien.

Ein Kooperationsangebot mit dem TSV München-Ost. Unter fachkundiger Anleitung lernst du das Training an modernen Kraft- und Ausdauergeräten kennen, das an Deine 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 (keine Onlinetickets möglich)

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

Montag bis Freitag	8–14 und 16–22 Uhr
Samstag und Sonntag	10–18 Uhr
Feiertag	8–13 Uhr

Mobility / Stretching

Mobility Training kombiniert verschiedene Bewegungsübungen, 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	10	Gern

Nordic Walking + Gym

Bis 21.10.2025 – Winterpause: 28.10.2025–7.4.2026
Start ab 14.4.2026 (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 Lafeinheiten werden auch Kräftigungs- sowie Stretchingseinheiten angeboten. Bitte Stöcke mitbringen. ist der beste Weg, um Verletzungen vorzubeugen.

Dienstag

18.15–19.30	Dantestr. 14, vor dem Dantestadion	10	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

17–18	Stielerstr. 6, OG	34	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
18–19	Luisenstr. 29, Halle 1	24	Königsplatz / Maxvorstadt
18–19	Thalkirchnerstr. 209	36	Thalkirchen
19–20	Mariahilfplatz 18, Ecke Ohlmüllerstr., 2. OG	26	Au-Haidhausen

Mittwoch

18–19	Luisenstr. 29, Halle 3	24	Königsplatz / Maxvorstadt
19–20	Meindlstr. 8	27	Harras
19.30–20.30	Feldbergstr. 85	12	Trudering

Donnerstag

17–18	Memelerstr. 53	28	Bogenhausen
18–19	Antonienstr. 6	1	Schwabing

Freitag

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

Power Circuit Training

Mit HIIT, Tabata und Krafttraining im Intervall, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit effektiv verbessern. Diese abwechslungsreiche Trainingsmethode mit Kleingeräten wie Hanteln, Kurzband oder Brasils motiviert und steigert die Belastbarkeit im Alltag und beim Sport.

Montag

20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	24	Königsplatz / Maxvorstadt
-------	------------------------	----	---------------------------

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	24	Königsplatz / Maxvorstadt
-------	------------------------	----	---------------------------

Donnerstag (bis Ende April 2026)

17–18	Simmernstr. 2, EG, auch für Einsteiger*innen (*)	33	Schwabing
18–19	Simmernstr. 2, EG eher für Geübte (*)	33	Schwabing
19–20	Thalkirchnerstr. 209	36	Thalkirchen

Freitag

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

***Simmernstr. 2:** 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**.

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	10	Gern
18–19	Luisenstr. 7, Halle 1	23	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
19–20	Dantestr. 14 mit Faszientraining	10	Gern
Dienstag			
8.30–9.30	Thalkirchner Str. 209	36	Thalkirchen
17–18	Bäckerstraße 58, Halle 2, Eingang Salbauerstr. 4	3	Pasing
18–19	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	24	Königsplatz / Maxvorstadt
Mittwoch			
17–18	Corneliusstr. 17a, EG mit Faszientraining	8	Isarvorstadt
17–18	Dantestr. 14	10	Gern
18–19	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG + Stretch & Relax	20	Neuhausen
18–19	Stielerstr. 6, EG	34	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
20–21	Simmernstr. 2, EG, Zugang über Birkenfeldstr.	33	Schwabing
Donnerstag			
18–19	Wörthstr. 2, OG	38	Haidhausen
18–19	Thalkirchner Str. 209	36	Thalkirchen
18–19	Droste-Hülshoff- Str. 9	11	Laim
18–19	Böglstr. 10 + Stretch & Relax	4	Ramersdorf / Perlach

Silent Disco Groove

Silent Disco Groove ist die allereinfachste Tanzstunde der Welt. Ein dynamisches und kreatives Gruppentanz-erlebnis mit hohem Spaßfaktor, basierend auf der Groove Dance Methode. Es wird mit Silent Disco Kopfhörern getanzt, sodass jede/r Teilnehmer*In die individuelle Lautstärke einstellen kann. Geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Musikalisch: Eine bunte Mischung aus aller Welt. **Bei gutem Wetter wird auch draußen auf der Tartanfläche auf dem Schulhof getanzt.**

Donnerstag			
19–20	Stielerstr. 6, EG	34	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	24	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	21	Freimann
19.30–21.30	Fernpaßstr. 41	13	Sendling
20–22	Lerchenauer Str. 322	22	Feldmoching
Mittwoch			
20–21.30	Auenstr. 19	2	Glockenbach
Donnerstag			
19–20.30	Camerloherstr. 108	5	Laim

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum, in die Haltungen hinein zu entspannen.

Bitte mitbringen: Matte und warme Bekleidung

Donnerstag

20.30 – 21.30	Guldeinstr. 27, Halle 1	15	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 (Yoga Flow)	34	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
18–19	Damenstiftstr. 3	9	Stadtmitte
18–19	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 7, Halle 1	23	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
19–20.30	Corneliusstr. 17a, EG (Yoga Flow mit Meditation)	8	Isarvorstadt

Dienstag

8.30–9.45	Dantestr. 14 (auch für den Rücken)	10	Gern
17–18	Luisenstr. 29, Halle 1 *	24	Königsplatz / Maxvorstadt
19–20.30	Thalkirchner Str. 209 (mit Meditation)	36	Thalkirchen
19–20.30	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt

Donnerstag

17–18	Wörthstr. 2, OG	38	Haidhausen
18–19	Stuntzstr. 55* Eingang Scherfweg	35	Bogenhausen
19.30–20.30	Guldeinstr. 27, Halle 1	15	Westend

* auch für Anfänger*innen sowie Generation plus

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, 2. OG	20	Neuhausen
19–20	Herrnstr. 21	18	Stadtmitte

Dienstag

18–19	Stielerstr. 6, OG	34	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	24	Königsplatz / Maxvorstadt

Mittwoch

19–20	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt
-------	-----------------------	---	--------------

Donnerstag

18–19	Damenstiftstr. 3	9	Stadtmitte
18.30–19.30	Guldeinstr. 27, Halle 1	15	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	8	Isarvorstadt
-------	-----------------------	---	--------------

Donnerstag

17–18	Damenstiftstr. 3	9	Stadtmitte
-------	------------------	---	------------



Kooperationspartner und Dein Sportangebot

Unsere Kooperationspartner bieten vielfältige Sportangebote, die Du auch **mit den FreizeitSport-Tickets nutzen** kannst. Für unter 21-Jährige sind die Kooperations-Sportangebote allerdings kostenpflichtig.

Auf den jeweiligen Internetseiten der Kooperationspartner findest du weitere Angebote und nähere Informationen:

ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

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

ESV München e. V.

→ esv-muenchen.com/abteilung/64

MTV München von 1879 e. V.

→ mtv-muenchen.de

MunalsaFit

→ munaisafit.de

Postsportverein München e.V.

→ psv-muenchen.de/de/sportarten/sportangebote-abteilungen/fit--gesund/hallensportprogramm-muenchen/

TSV München-Ost

→ tsv-muenchen-ost.de/angebot/fitness

TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport

→ tsv1860.org/sportarten/bergsport.html

Turnverein München Schwabing 1976 e.V.

→ tv76ev.de

Turn und Sport Verein Neuhausen-Nymphenburg e.V.

→ tsvnn.de/freizeitsport

ZAB e.V.

→ zab-ev.de/

Mach Bewegung zu Deinem Beruf!

KNS
kreativ - natürlich - sportlich

Kleine-Nestler-Schule München
www.kns-move.com

BODE
BERUFSFACHSCHULE
für Bewegung

Bode Berufsfachschule München
www.bode-schule.de

Unsere Sportstätten Indoor:

1 Antonienstr. 6		11 Droste-Hülshoff-Str. 9	
Fitness Classic	14	Basketball	10
Pilates	19	Fitness Classic	14
		Rücken-Fitness	20
2 Auenstr. 19	21	12 Feldbergstr. 85	
		Fitness Classic	14
3 Bäckerstr. 58		Pilates	18
Fitness Classic	14	13 Fernpaßstr. 41	
Rücken-Fitness	20	Bodystyling	11
4 Böglstr. 10		Fitness Classic	14
Bodystyling	11	Volleyball	21
Rücken-Fitness	20	14 Franz-Mader Str. 11	
5 Camerloherstr. 108		Vielfältige Fitness-Angebote (Kooperationsangebot) PSV München e.V. (siehe S. 25)	
Bodystyling	11	15 Guldeinstr. 27	
Fitness Classic	14	Yin Yoga	22
Volleyball	21	Yoga	22
6 Canisiusplatz 2	15	Zumba®	23
Fitness Power		16 Haagerstr. 18	10
7 Clemensstr. 102		Basketball	
Fitness Power	15	17 Häberlstr. 11b	
8 Corneliusstr. 17a		Vielfältige Fitness-Angebote (Kooperationsangebot) MTV München v. 1879 e.V. (siehe S. 25)	
Fitness Classic	14	18 Hermstr. 21	
Rücken-Fitness	20	Zumba®	23
Yoga	22	19 Hildegard-von-Bingen-Anger 4	
Zumba®	23	Bodystyling	11
Zumba® Gold	23	20 Hirschbergstr. 33	
9 Damenstiftstr. 3		Bodystyling	11
Core-Power	11	Fitness Power	15
Female Moves	13	Rücken-Fitness	20
Yoga	22	Zumba®	23
Zumba®	23	21 Keilberthstr. 6	
Zumba Gold®	23	Volleyball	21
10 Dantestr. 14		22 Lerchenauer Str. 322	
Eltern-Kind-Turnen	12	Functional Training	15
EKT – Zirkuskünste	12	Volleyball	21
Faszien-Fitness	12		
Fitness Classic	13		
Fitness für Frauen	15		
Generation plus	16		
Mobility / Stretching	17		
Nordic Walking+Gym	18		
Pilates	19		
Rücken-Fitness	20		
Yoga	22		

23 Luisenstr. 7		31 Schlierseeestr. 47	
Fitness Classic	13-14	Fitness Classic	13
HiiT	16	(Kooperationsangebot)	
Rücken-Fitness	20	32 Sieboldstr. 4	
Yoga	22	Krafttraining an Geräten	17
24 Luisenstr. 29		(Kooperationsangebot)	
Basketball	10	33 Simmernstr. 2	
Body Art®	10	Fitness Classic	14
Bodystyling	11	Qi Gong	19
Core – Bauch / Rücken	11	Rücken-Fitness	20
Fatburn	13	34 Stielerstr. 6	
Fitness Classic	13	Bodystyling	11
Functional Training	15	Fitness Classic	14
Kickbox-Power	17	HiiT	16
Pilates	18	Pilates	18
Power Circuit Training	19	Rücken-Fitness	20
Qi Gong	19	Silent Disco Groove	21
Rücken-Fitness	20	Yoga	22
Step Power	21	Zumba®	23
Yoga	22	35 Stuntzstr. 55	
Zumba®	23	Yoga	22
25 Margarethe Danzi Str. 1		36 Thalkirchner Str. 209	
Vielfältige Fitness-Angebote (Kooperationsangebot) ESV München e.V. (siehe S. 25)		Generation plus	16
26 Mariahilfplatz 18		Pilates	18
Basketball	10	Qi Gong	19
Fitness classic	14	Rücken-Fitness	20
Pilates	18	Yoga	22
27 Meindlstr. 8		37 Werdenfelsstr. 70	
Fitness Classic	14	Vielfältige Fitness-Angebote (Kooperationsangebot) MTV München v. 1879 e.V. (siehe S. 25)	
Pilates	18	38 Wörthstr. 2	
28 Memeler Str. 53		Fitness Classic	14
Fitness Classic	14	Rücken-Fitness	20
Pilates	19	Yoga	22
29 Papinstr. 22		10 Dantestr. 14	
Badminton	10	Nordic Walking + Gym	18
Vielfältiges Fitness-Angebot ESV Neuaubing (Kooperationsangebot) (siehe S. 25)			
30 Rothpletzstr. 40			
Generation plus	16		
(Kooperationsangebot)			

Unsere Sportstätten Outdoor:



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 regelmäßige 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



Spielgeräteverleih

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

Mehr Infos

→ muenchen.de/spielgeraeteverleih

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!

Fit im Park

Unter dem Motto „**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.

Alle Infos

→ sport-muenchen.de

Folgt uns auch auf



freizeitsport münchen



sportstadt_muenchen



Impressum

Herausgeberin

Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport
Geschäftsbereich Sport – FreizeitSport
Sachsenstraße 2 | 81543 München

Bildnachweise

Titelseite: alvarez / E+ via Getty Images
S. 2: macniak / iStock / Getty Images Plus
via Getty Images
S. 3: Referat für Bildung und Sport
S. 4: FreizeitSport München / Tobias Hase
S. 8: warrengoldswain / iStock / Getty Images Plus
via Getty Images
S. 24: MmeEmil / E+ via Getty Images
S. 30-31: MUCKis von Marc Schippling
S. 32 oben: FreizeitSport München
S. 32 unten: FreizeitSport München / Tobias Hase
S. 34: bmcent1 / iStock via Getty Images

Layout

Fa-Ro Marketing GmbH, München

Druck

BluePrint AG, München
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Bitte beachtet

Während der Veranstaltung können vom Referat für Bildung und Sport Fotos und Videos zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht werden. Sollten Ihr damit nicht einverstanden sein, könnt Ihr Euch jederzeit an die fotografierende bzw. filmende Person wenden.

Stand

August 2025 | Irrtum und Änderungen vorbehalten



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