



MUCKis für alle!

1. Oktober 2026 bis 31. Juli 2027





Liebe Münchner*innen,

nach den Sommerferien startet das Hallensportprogramm in die nächste Runde – und das bereits seit 65 Jahren!

Seit jeher gilt dabei unser Motto: „**MUCKis für alle**“. Ganz gleich, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder neu einsteigen möchten: Das vielfältige Programm bietet für alle das passende Angebot.

Sport und Bewegung machen nicht nur Spaß, sondern tragen auch dazu bei, körperlich belastbar und geistig fit zu bleiben. Deshalb möchte der FreizeitSport allen Münchner*innen einen möglichst einfachen Zugang zu Sport ermöglichen: ohne Anmeldung, unkompliziert ein Ticket besorgen, zur Sportstätte kommen und direkt loslegen.

Auch in dieser Saison gibt es wieder Neues zu entdecken. Das Full Body Workout löst die bisherigen Bodystyling-Angebote ab. Bei der Ganzkörperkräftigung mit und ohne Kleingeräte werden Muskeln von Kopf bis Fuß trainiert.

Wer sich richtig auspowern möchte, ist bei STRONG Nation® genau richtig. Das intensive Training verbindet Kraft-, Cardio- und Kickboxelemente mit motivierender Musik.

Etwas ruhiger geht es beim Yogilates zu. Hier werden präzise Pilates-Übungen mit fließenden Yoga-Bewegungen und Atemtechniken kombiniert. So entsteht ein ganzheitliches Training für Kraft, Balance und Entspannung. Neu ist ein Basketballangebot für Frauen und FLINTA*-Personen.

Besonders freuen wir uns über die zahlreichen Angebote, die gemeinsam mit Münchner Sportvereinen stattfinden und das Programm zusätzlich bereichern.

Entdecken Sie das neue Hallensportprogramm und finden Sie das Angebot, das zu Ihnen passt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Sporteln!



Verena Dietl
3. Bürgermeisterin



Florian Kraus
Sportreferent



**Sport und
Spaß für alle
natürlich in
der Halle!**

Wichtige Hinweise – wie funktioniert's?	6–9
---	-----

Badminton	10
Basketball	10
Basketball für Frauen neu	10
BodyART®	11
Core – Power für Bauch und Rücken	11
Eltern-Kind-Turnen	11
Eltern-Kind-Turnen / Zirkuskünste	12
Faszien-Fitness	12
Female Moves	12
Fitness für Frauen	12
Fitness Classic	13
Fitness Power	14
Full Body Workout neu	14
Functional Training	15
Generation plus	15
HiiT – High-intensity-interval-Training	16
Klettern und Bouldern neu	16
Krafttraining an Geräten	16
Kungfu neu	17
Langhanteltraining neu	17
Mobility / Stretching	17
Nordic Walking + Gym	17
Pickleball neu	18
Pilates	18
Qi Gong	19
Rücken-Fitness	19
Step Power	20
STRONG Nation® Workout neu	20
Volleyball	21
Yin Yoga	21
Yoga	21
Yogilates neu	22
Zumba®	23
Zumba Gold® (light + easy)	23

Kooperationspartner	25
Sportstätten	26
Stadtplan	28
Weitere Angebote des FreizeitSports	30
Impressum	35

Auf geht's

Start in die FreizeitSport-Hallensaison:

1. Oktober 2026 bis 31. Juli 2027

Feiertage und Ferientermine

Es findet kein Sportprogramm statt!

Herbstferien	2. November bis 6. November 2026
Buß- und Betttag	18. November 2026
Weihnachtsferien	21. Dezember 2026 bis 8. Januar 2027
Faschingsferien	8. Februar bis 12. Februar 2027
Osterferien	22. März bis 2. April 2027
Tag der Arbeit	1. Mai 2027
Christi Himmelfahrt	6. Mai 2027
Pfingstferien	17. Mai bis 28. Mai 2027
Sommerferien	2. August bis 13. September 2027

Kontakt

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

Servicetelefon Sport in München

089 233-96777

Aktuelle Infos

→ sport-muenchen.de
→ muenchen.de/muckis



sportstadt_muenchen



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 Informationen findest Du auf der **Facebook-Seite** des FreizeitSports (Du mußt dafür kein registrierter Nutzer sein) und **muenchen.de/muckis**.
- 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

→ muenchen.de/muckis



MUCKis für Dich!



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).

- **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.

- **München-Passinhaber*innen können gegen Vorlage des München-Passes am Programm des FreizeitSports kostenlos 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

- 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.

- Unser Programm enthält:

→ Freizeitsportangebote

→ Angebote unserer Kooperationspartner

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

Euer Team vom



Badminton

❗ Auch in den Ferien

Eine Kooperation mit dem ESV Neuaubing. Eigenständiges Spiel für Freizeit- und Leistungssportler*innen. Partner*in, Schläger und Ball bitte selbst mitbringen. Bitte überprüfe vorab auf der Website, ob der Termin wie geplant stattfindet. → bdmntonneuaubing.wixsite.com/badminton-neuaubing/freizeitspieler (siehe S. 25)

Kosten: 2 FreizeitSport-Tickets

Montag und Donnerstag

21–23

Papinstr. 22

30

Neuaubing

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

27

Au-Haihausen

Dienstag

20–21.30

Luisenstr. 29, Halle 1,

25

Königsplatz / Maxvorstadt

Donnerstag

18–19

Haagerstr. 18

17

Berg am Laim

19–20

Haagerstr. 18

17

Berg am Laim

19–20.30

Droste-Hülshoff-Str. 9

11

Laim

Basketball für Frauen

Basketballtraining für jugendliche und erwachsene Frauen sowie FLINTA*-Personen

Donnerstag

20–21.30

Luisenstr. 29, Halle 1

25

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

25

Königsplatz /
Maxvorstadt

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

25

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 (0–6 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 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 wichtige Aufgaben für unseren Bewegungsapparat. Viel Spaß beim Schwingen, Federn und Stretchen. **Kein Rollentraining!**

Dienstag

19 –20	Dantestr. 14	10	Gern
--------	--------------	----	------

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. Spaß und positive Energie für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. FLINTA*-Personen willkommen!

Dienstag

18–19	Damenstiftstr. 3	9	Stadtmitte
-------	------------------	---	------------

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 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	24	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
18–19	Schlierseestr. 47, (Anton-Fingerle-Zentrum)	34	Giesing
19–20	Luisenstr. 29 / Halle 3 Fitness + Balance	25	Königsplatz / Maxvorstadt
Dienstag			
17–18	Luisenstr. 7, Halle 1	24	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	27	Au-Haidhausen
18.30–19.30	Fernpaßstr. 41	13	Sendling
Mittwoch			
17–18	Luisenstr. 29, Halle 3	25	Königsplatz / Maxvorstadt
18–19	Meindlstr. 8	28	Harras
18.30–19.30	Feldbergstr. 85, Schulgebäude, EG (kl. Halle)	12	Trudering
19–20	Stielerstr. 6, EG	37	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
19–20	Simmernstr. 2, EG, Zugang Birkenfeldstr.	36	Schwabing
Donnerstag			
18–19	Camerloherstr. 108	5	Laim
18–19	Memelerstr. 53	29	Bogenhausen

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

Fitness Power

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			
18–19	Dantestr. 14 energyM = Fitness + Atemübungen	10	Gern
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	25	Königsplatz / Maxvorstadt
Dienstag			
19–20	Canisiusplatz 2	6	Großhadern
Donnerstag			
19–20.15	Clemensstr. 102	7	Schwabing

Full Body Workout

Eine effektive Ganzkörperkräftigung mit und ohne Kleingeräten. Dabei 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)	25	Königsplatz / Maxvorstadt
18–19	Stielerstr. 6, EG	37	Theresienwiese/ Ludwigsvorstadt
Dienstag			
17.30–18.30	Fernpaßstr. 41	13	Sendling
19–20.30	Hildegard-von-Bingen-Anger 4	20	Harthof
Mittwoch			
20–21.15	Regina-Ullmann-Str. 6*	33	Bogenhausen / Oberföhring
Donnerstag			
17–18	Luisenstr. 29, Halle 1	25	Königsplatz / Maxvorstadt
17–18	Böglstr. 10	4	Perlach

17–18	Camerloherstraße 108	5	Laim
18–19	Stielerstr. 6, EG	37	Theresienwiese/ Ludwigsvorstadt
19–20	Wörthstr. 2, OG (EH2)	43	Haidhausen

* In Kooperation mit dem ZAB e.V. (siehe S. 25)

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	23	Feldmoching
Donnerstag			
18–19	Luisenstr. 29, Halle 1	25	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	Rothplatzstraße 40*	32	Milbertshofen- Am Hart

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

Dienstag			
9.30–10.30	Thalkirchner Str. 209	41	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

Anspruchsvollen Fitnesstraining. In intensiven Intervallen werden vor allem Schnellkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Bitte Matte mitbringen.

Montag			
18–19	Stielerstr. 6, EG	37	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
Dienstag			
18–19	Luisenstr. 7, Halle 1	24	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt

Klettern und Bouldern

ⓘ Auch in den Ferien

Freies eigenständiges Training in der Kletterhalle des MTV München v. 1879 e.V. Alle Infos:

→ mtv-muenchen.de/Sportangebot/Klettern/
Häberlstr. 11b (siehe S. 25) 18

Kosten: 3 FreizeitSport-Tickets

Krafttraining an Geräten

ⓘ Auch in den Ferien

Eine Kooperation mit dem TSV München-Ost. Auch sehr gut für Senior*innen, Übergewichtige sowie Einsteiger*innen. Bitte vorher telefonisch ((089) 48 99 84 46) ein Probetraining vereinbaren. Handtuch und saubere Hallenschuhe mitbringen! (siehe S. 25)

Schwitzkastl-Fitness-Studio, Sieboldstr. 4 35

Kosten: 3 FreizeitSport-Tickets (keine Onlinetickets)

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



Kungfu

Eine Kooperation mit dem MTV München v.1879 e.V.
→ mtv-muenchen.de/Kursangebote/KungFu/
Häberlstr. 11b (siehe S. 25) **18**

Kosten: 1 FreizeitSport-Ticket

Langhanteltraining

Eine Kooperation mit dem SC München von 1906 e.V.
Anhand von Grundübungen wie Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben und Schulterdrücken wird unter persönlicher Anleitung systematisch und gezielt Kraft und Muskulatur aufgebaut. **Ab 16 Jahren.** Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene (siehe S. 25).

Kosten: 1 FreizeitSport-Ticket

Donnerstag

17–19

St.-Martin-Straße 35a

39

Theresienwiese /
Ludwigsvorstadt

Mobility / Stretching

Mobility Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen um Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft zu verbessern - ideal, um Verletzungen vorzubeugen. **Für alle Altersklassen geeignet.**

Mittwoch

18–19

Dantestr. 14

10

Gern

Nordic Walking + Gym

① Auch in den Ferien

Für alle, die sich gerne gelenkschonend an der frischen Luft bewegen. Inhalte sind gemeinsames Nordic Walking mit Technik-Tipps sowie Kräftigungs- und Stretchingübungen. Bitte Stöcke mitbringen.

Bis 20.10.2026 und vom 6.4.2027 bis 26.10.2027

Dienstag

18.15–19.30

Dantestr. 14, vor
dem Dantestadion

10

Gern

Pickleball

Eine Kooperation mit dem MTV München v.1879 e.V.
→ mtv-muenchen.de/Sportangebot/Pickleball/
Häberlstr. 11b (siehe S.25) **18**

Kosten: 3 FreizeitSport-Tickets

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	37	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
18–19	Luisenstr. 29, Halle 1	25	Königsplatz / Maxvorstadt
19–20	Mariahilfplatz 18, Ecke Ohlmüllerstr., 2. OG	27	Au-Haidhausen
Mittwoch			
18–19	Luisenstr. 29, Halle 3	25	Königsplatz / Maxvorstadt
19–20	Meindlstr. 8	28	Harras
19.30–20.30	Feldbergstr. 85	12	Trudering
Donnerstag			
17–18	Memelerstr. 53	29	Bogenhausen
18–19	Antonienstr. 6	1	Schwabing
Freitag			
9–10	Dantestr. 14	10	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	Hirschbergstr. 33, Halle 2, 1. OG	20	Neuhausen
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	25	Königsplatz / Maxvorstadt
Donnerstag (bis Ende April 2027)			
17–18	Simmernstr. 2, EG, auch für Einsteiger*innen (*)	36	Schwabing
18–19	Simmernstr. 2, EG eher für Geübte (*)	36	Schwabing
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	24	Hauptbahnhof / Ludwigsvorstadt
19–20	Dantestr. 14 mit Faszientraining	10	Gern
Dienstag			
8.30–9.30	Thalkirchner Str. 209	41	Thalkirchen
17.30–18.30	Bäckerstraße 58, Halle 2, Eingang Salbauerstr. 4	3	Pasing
18–19	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	25	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	21	Neuhausen
18–19	Stielerstr. 6, EG	37	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
20–21	Simmernstr. 2, EG, Zugang über Birkenfeldstr.	36	Schwabing
Donnerstag			
18–19	Wörthstr. 2, OG	41	Haidhausen
18–19	Thalkirchner Str. 209	41	Thalkirchen
18–19	Droste-Hülshoff- Str. 9	11	Laim
18–19	Böglstr. 10 + Stretch & Relax	4	Ramersdorf / Perlach
19–20	Antonienstr. 6 + Stretch & Relax	1	Schwabing

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	25	Königsplatz / Maxvorstadt

STRONG Nation® Workout

Ein hochintensives Training, das Körpergewichtsübungen, Krafttraining, Cardio und Kickbox-Elemente mit motivierender Musik synchronisiert. Das Ganzkörperprogramm wird Kalorien verbrennen, Kraft aufbauen und die Ausdauer steigern.

Donnerstag			
17–18	Hirschbergstr. 33, KSH2, 1. OG	21	Neuhausen

Volleyball

Gemeinsam Baggern, Pritschen und Spiel ohne Wettkampfdruck. Ab Mai auch Draußen bei „Fit im Park“.

Dienstag			
19–20.30	Keilberthstraße 6	22	Freimann
19.30–21.30	Fernpaßstr. 41	13	Sendling
20–22	Lerchenauer Str. 322	23	Feldmoching
Mittwoch			
20–21.30	Auenstr. 19	2	Glockenbach
Donnerstag			
18.30–20	Wörthstr. 2, EG	43	Haidhausen
19–20.30	Camerloherstr. 108	5	Laim
20–21.30	Wörthstr. 2, EG	43	Haidhausen

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	16	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)	37	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt

18–19	Damenstiftstr. 3	9	Stadtmitte
18–19	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt
19–20	Luisenstr. 7, Halle 1	24	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 *	25	Königsplatz / Maxvorstadt
19–20.30	Thalkirchner Str. 209 (mit Meditation)	41	Thalkirchen
19–20.30	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt

Donnerstag

17–18	Wörthstr. 2, OG (EH2)	43	Haidhausen
18–19	Stuntzstr. 55* Eingang Scherfweg	40	Bogenhausen
19–20	Thalkirchner Str. 209 (mit Meditation)	41	Thalkirchen
19.30–20.30	Guldeinstr. 27, Halle 1	16	Westend

* auch für Anfänger*innen sowie Generation plus

Yogilates

Yogilates kombiniert die stabilisierenden, präzisen Übungen aus Pilates mit den fließenden Bewegungen und Atemtechniken aus Yoga. Das Ergebnis: ein ganzheitliches Workout, das Kraft, Balance und Entspannung vereint.

Montag

20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	25	Königsplatz / Maxvorstadt
-------	------------------------	----	------------------------------

Dienstag

18–19	Thalkirchnerstr. 209	41	Thalkirchen
-------	----------------------	----	-------------

Ein Tanz- und Fitnesstraining mit einfachen Tanzschritten und großem Spaßfaktor. Lass dich von diesem abwechslungsreichen und dynamischen Workout mit Latino-Musik begeistern!

Montag			
17–18	Hirschbergstr. 33, Halle 3, 2. OG	21	Neuhausen
19–20	Herrnstr. 21	19	Stadtmitte
Dienstag			
18–19	Stielerstr. 6, OG	37	Theresienwiese / Ludwigsvorstadt
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	25	Königsplatz / Maxvorstadt
Mittwoch			
19–20	Corneliusstr. 17a, EG	8	Isarvorstadt
Donnerstag			
18–19	Hirschbergstr. 33, KSH2, 1. OG	21	Neuhausen
18–19	Damenstiftstr. 3	9	Stadtmitte
18.30–19.30	Guldeinstr. 27, Halle 1	16	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 Sportangebote

Fitnessstraining, Yoga, ZUMBA, Pilates und Tanz - unsere Kooperationspartner bieten vielfältige Sportangebote, die Du auch **mit den FreizeitSport-Tickets nutzen** kannst. Auf den jeweiligen Internetseiten der Kooperationspartner findest du alle Angebote und detaillierte Informationen:

ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V. 31

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

ESV München e. V. 26

→ esv-muenchen.com/abteilung/64

MTV München von 1879 e. V. 18 42

→ mtv-muenchen.de/Freizeitsport-Muenchen/

MunalsaFit 15 (und weitere Standorte)

→ munaisafit.de

Postsportverein München e.V. 14

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

SC München 1906 e.V. 39

→ sc1906muenchen.de/sportprogramme

TSV München-Ost – Schwitzkastl FitnessStudio 35

→ tsv-muenchen-ost.de/angebot/fitness

TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport 34

→ tsv1860.org/sportarten/bergsport.html

Turnverein München Schwabing 1976 e.V. 32

→ tv76ev.de

Turn und Sport Verein Neuhausen-Nymphenburg e.V. 38

→ tsvnn.de/freizeitsport

ZAB e.V. 33

→ zab-ev.de/kooperation-mit-dem-freizeitsport-der-stadt-muenchen/

Mach Bewegung zu Deinem Beruf!



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



Bode Berufsfachschule München
www.bode-schule.de

Unsere Sportstätten

1 Antonienstr. 6	Pilates 18	11 Droste-Hülshoff-Str. 9	Basketball 10
	Rücken-Fitness 19		Fitness Classic 13
			Rücken-Fitness 19
2 Auenstr. 19	Volleyball 21	12 Feldbergstr. 85	Fitness Classic 13
			Pilates 18
3 Bäckerstr. 58	Rücken-Fitness 19	13 Fernpaßstr. 41	Fitness Classic 13
			Full Body Workout 14
4 Böglstr. 10	Full Body Workout 14		Volleyball 21
	Rücken-Fitness 19	14 Franz-Mader Str. 11	Vielfältiges Fitness-Angebot
5 Camerloherstr. 108	Fitness Classic 13		PSV München e.V.
	Full Body Workout 14	15 Gotzmannstr. 19	Vielfältiges Fitness-Angebot
	Volleyball 21		Schulsporthalle
6 Canisiusplatz 2	Fitness Power 14		Munalsafit
		16 Guldeinstr. 27	Yin Yoga 21
7 Clemensstr. 102	Fitness Power 14		Yoga 21
			Zumba® 23
8 Corneliusstr. 17a	Fitness Classic 13	17 Haagerstr. 18	Basketball 10
	Rücken-Fitness 19		
	Yoga 21	18 Häberlstr. 11b	Klettern & Bouldern 16
	Zumba® 23		Kungfu 17
	Zumba® Gold 23		Pickleball 18
9 Damenstiftstr. 3	Core – Bauch/Rücken 11		MTV München v. 1879 e.V.
	Female Moves 12	19 Herrnstr. 21	Zumba® 23
	Yoga 21		
	Zumba® 23	20 Hildegard-von-Bingen-Anger 4	Full Body Workout 14
	Zumba® Gold 23		
10 Dantestr. 14	Eltern-Kind-Turnen 11	21 Hirschbergstr. 33	Qi Gong 19
	EKT – Zirkuskünste 12		Rücken-Fitness 19
	Faszien-Fitness 12		STRONG Nation® 21
	Fitness Classic 13		Workout 21
	Fitness für Frauen 12		Zumba® 23
	Fitness Power 14	22 Keilberthstr. 6	Volleyball 21
	Generation plus 15		
	Mobility / Stretching 17		
	Nordic Walking+Gym 17		
	Pilates 18		
	Qi Gong 19		
	Rücken-Fitness 19		
	Yoga 21		

23	Lerchenauer Str. 322	
	Functional Training	15
	Volleyball	21

24	Luisenstr. 7	
	Fitness Classic	13
	Rücken-Fitness	19
	Yoga	21

25	Luisenstr. 29	
	Basketball	10
	Body Art®	11
	Core – Bauch/Rücken	11
	Fitness Classic	13
	Fitness Power	14
	Full Body Workout	14
	Functional Training	15
	Pilates	18
	Qi Gong	19
	Rücken-Fitness	19
	Step Power	20
	Yoga	21
	Yogilates	22
	Zumba®	23

26	Margarethe Danzi Str. 1	
	Vielfältiges Fitness-Angebot ESV München e.V.	

27	Mariahilfplatz 18	
	Basketball	10
	Fitness Classic	13
	Pilates	18

28	Meindlstr. 8	
	Fitness Classic	13
	Pilates	18

29	Memeler Str. 53	
	Fitness Classic	13
	Pilates	18

30	Papinstr. 22	
	Badminton	10
	Vielfältiges Fitness-Angebot ESV Neuaubing	

31	Ravensburger Ring 37	
	Vielfältiges Fitness-Angebot ESV Neuaubing	

32	Rothpletzstr. 40	
	Generation plus	15
	TV München Schwabing	

33	Regina-Ullmann-Str. 6	
	Fitness Workout	14
	ZAB e.V.	

34	Schlierseestr. 47	
	Fitness Classic	13
	TSV 1860 München e.V.	

35	Sieboldstr. 4	
	Krafttraining an Geräten	16
	TSV München Ost	

36	Simmernstr. 2	
	Fitness Classic	13
	Qi Gong	19
	Rücken-Fitness	19

37	Stielerstr. 6	
	Fitness Classic	13
	Full Body Workout	14
	HiiT	16
	Pilates	18
	Rücken-Fitness	19
	Yoga	21
	Zumba®	23

38	Stievestraße 15	
	Vielfältiges Fitness-Angebot Turn und Sport Verein Neu- hausen-Nymphenburg e.V.	

39	St.-Martin-Straße 35a	
	Langhanteltraining	17
	SC München von 1906 e.V.	

40	Stuntzstr. 55	
	Yoga	21

41	Thalkirchner Str. 209	
	Generation plus	15
	Pilates	18
	Qi Gong	19
	Rücken-Fitness	19
	Yoga	21
	Yogilates	22

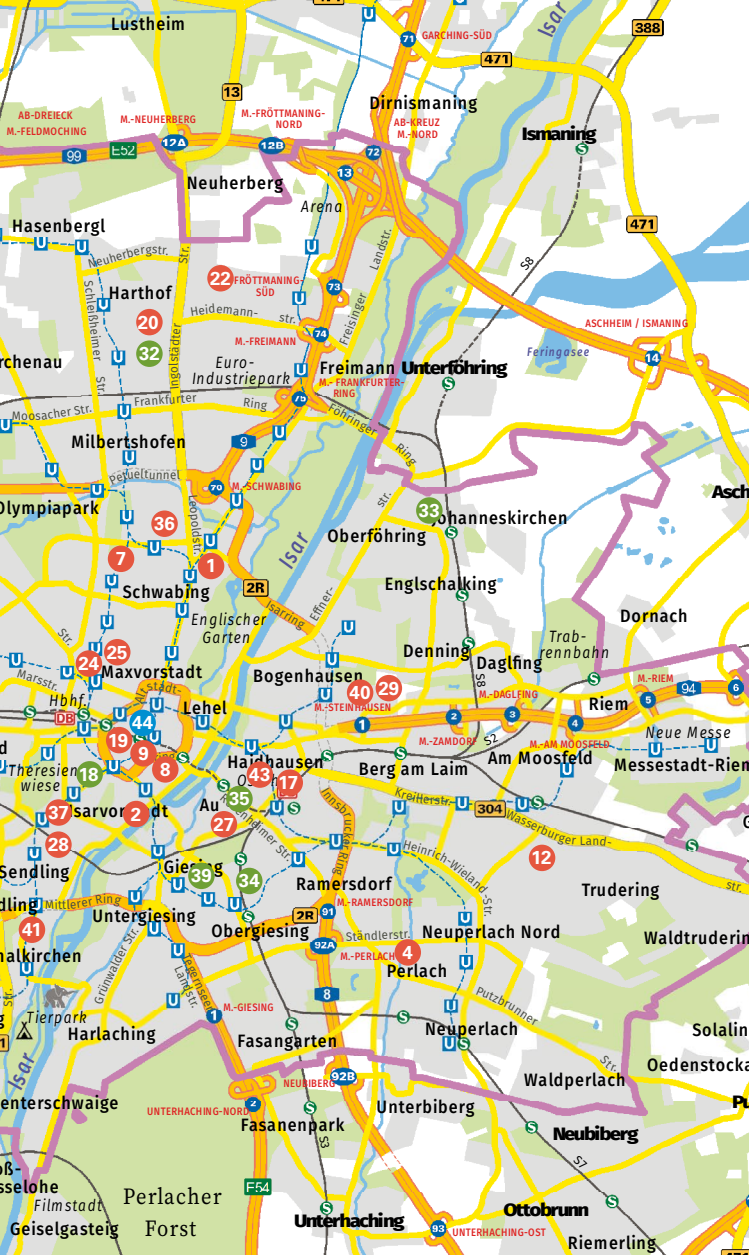
42	Werdenfelsstr. 70	
	Vielfältiges Fitness-Angebot MTV München v. 1879 e.V.	

43	Wörthstr. 2	
	Full Body Workout	14
	Rücken-Fitness	19
	Volleyball	21
	Yoga	21



Verkauf der FreizeitSport-Tickets

- In der Stadtinformation am Marienplatz 44
- Bei den angeschlossenen Verkaufsstellen von München Ticket
- Online-Ticket unter: → muenchenticket.de



Interaktive Karte

mit Suchfunktion nach Sportangebot,
Tag, Zeit und Ort

→ geoportal.muenchen.de/portal/sport/





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.



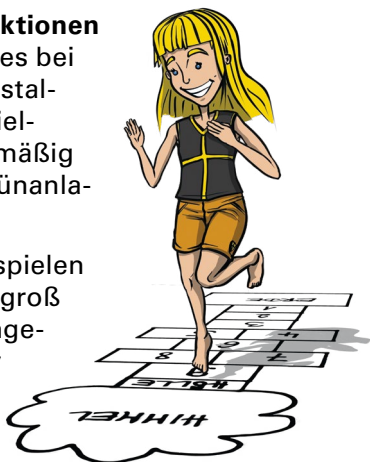
Bei **Open Sports** bieten die Partner des FreizeitSports an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten **kostenlose Sportangebote** für alle von 6 bis 17 Jahren an: Streetball, Skateboard, Airtrack und Trampolin oder Parkour – hier gibt es fast täglich was zu erleben. Welche Angebote auch in den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

Weitere Angebote des FreizeitSports



Mehr unter:
→ **sport-muenchen.de**

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

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.

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!

Alle Infos

→ sport-muenchen.de

→ muenchen.de/muckis

Folgt uns auch auf

 freizeitsport münchen

 sportstadt_muenchen





Herausgeberin

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

Bildnachweise

Titelbild, S. 2, 4, 8, 16, 18, 24, 32 unten, 34:
FreizeitSport München / Tobias Hase
S. 3: Erol Gurian, Referat für Bildung und Sport
S. 30-31: MUCKis von Marc Schippling
S. 32 oben: FreizeitSport München

Layout

Fa-Ro Marketing GmbH, München

Druck

BluePrint AG, München
Gedruckt auf Papier, das mit dem Blauen Engel
(100% Recyclingpapier) ausgezeichnet ist.

Bitte beachtet

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

Stand

Juli 2026 | Irrtum und Änderungen vorbehalten



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