



# 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 <b>neu</b>        | 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 <b>neu</b>            | 14 |
| Functional Training                     | 15 |
| Generation plus                         | 15 |
| HiiT – High-intensity-interval-Training | 16 |
| Klettern und Bouldern <b>neu</b>        | 16 |
| Krafttraining an Geräten                | 16 |
| Kungfu <b>neu</b>                       | 17 |
| Langhanteltraining <b>neu</b>           | 17 |
| Mobility / Stretching                   | 17 |
| Nordic Walking + Gym                    | 17 |
| Pickleball <b>neu</b>                   | 18 |
| Pilates                                 | 18 |
| Qi Gong                                 | 19 |
| Rücken-Fitness                          | 19 |
| Step Power                              | 20 |
| STRONG Nation® Workout <b>neu</b>       | 20 |
| Volleyball                              | 21 |
| Yin Yoga                                | 21 |
| Yoga                                    | 21 |
| Yogilates <b>neu</b>                    | 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 Bettag     | 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](https://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/](https://muenchenticket.de/vorverkaufsstellen/)  
oder 089 54818181

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

→ [muenchenticket.de](https://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](https://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!**

### Montag

|        |              |    |      |
|--------|--------------|----|------|
| 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<br><b>Fitness + Balance</b> | 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<br>energyM = <b>Fitness + Atemübungen</b> | 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<br>(mit Flexibar) | 25 | Königsplatz / Maxvorstadt          |
| 18–19       | Stielerstr. 6, EG                        | 37 | Theresienwiese/<br>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/<br>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 /<br>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* | 32 | Milbertshofen-<br>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/](http://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/](https://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/](https://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                            | <b>37</b> | Theresienwiese / Ludwigsvorstadt |
| 18–19       | Luisenstr. 29, Halle 1                       | <b>25</b> | Königsplatz / Maxvorstadt        |
| 19–20       | Mariahilfplatz 18, Ecke Ohlmüllerstr., 2. OG | <b>27</b> | Au-Haidhausen                    |
| Mittwoch    |                                              |           |                                  |
| 18–19       | Luisenstr. 29, Halle 3                       | <b>25</b> | Königsplatz / Maxvorstadt        |
| 19–20       | Meindlstr. 8                                 | <b>28</b> | Harras                           |
| 19.30–20.30 | Feldbergstr. 85                              | <b>12</b> | Trudering                        |
| Donnerstag  |                                              |           |                                  |
| 17–18       | Memelerstr. 53                               | <b>29</b> | Bogenhausen                      |
| 18–19       | Antonienstr. 6                               | <b>1</b>  | Schwabing                        |
| Freitag     |                                              |           |                                  |
| 9–10        | Dantestr. 14                                 | <b>10</b> | 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 |                                                         |    |                                  |
| 17–18      | Simmernstr. 2, EG, <b>auch für Einsteiger*innen (*)</b> | 36 | Schwabing                        |
| 18–19      | Simmernstr. 2, EG <b>eher für Geübte (*)</b>            | 36 | Schwabing                        |
| 19–20      | Stielerstr. 6, EG                                       | 37 | Theresienwiese / Ludwigsvorstadt |
| Freitag    |                                                         |    |                                  |
| 10–11      | Dantestr. 14                                            | 10 | Gern                             |

\* Bis Ende April, ab Mai bei Fit im Park (**Luitpoldpark**)

## Rücken-Fitness

Durch Mobilisierungs-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen werden Wirbelsäulenbeschwerden vorgebeugt. **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 <b>mit Faszientraining</b>          | 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<br><b>mit Faszientraining</b>                  | 8  | Isarvorstadt                        |
| 17–18      | Dantestr. 14                                                         | 10 | Gern                                |
| 18–19      | Hirschbergstr. 33,<br>Halle 2, 1. OG<br><b>+ Stretch &amp; Relax</b> | 21 | Neuhausen                           |
| 18–19      | Stielerstr. 6, EG                                                    | 37 | Theresienwiese /<br>Ludwigsvorstadt |
| 20–21      | Simmernstr. 2,<br>EG, Zugang über<br>Birkenfeldstr.                  | 36 | Schwabing                           |
| Donnerstag |                                                                      |    |                                     |
| 18–19      | Wörthstr. 2, OG                                                      | 41 | Haidhausen                          |
| 18–19      | Thalkirchner Str. 209                                                | 41 | Thalkirchen                         |
| 18–19      | Droste-Hülshoff-<br>Str. 9                                           | 11 | Laim                                |
| 18–19      | Böglstr. 10<br><b>+ Stretch &amp; Relax</b>                          | 4  | Ramersdorf /<br>Perlach             |
| 19–20      | Antonienstr. 6<br><b>+ Stretch &amp; Relax</b>                       | 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 /<br>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,<br>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<br>(Yoga Flow) | 37 | Theresienwiese /<br>Ludwigsvorstadt |

|          |                                                                |    |                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|
| 18–19    | Damenstiftstr. 3                                               | 9  | Stadtmitte                        |
| 18–19    | Corneliusstr. 17a, EG                                          | 8  | Isarvorstadt                      |
| 19–20    | Luisenstr. 7, Halle 1                                          | 24 | Hauptbahnhof /<br>Ludwigsvorstadt |
| 19–20.30 | Corneliusstr. 17a, EG<br><b>(Yoga Flow mit<br/>Meditation)</b> | 8  | Isarvorstadt                      |

### Dienstag

|           |                                                  |    |                              |
|-----------|--------------------------------------------------|----|------------------------------|
| 8.30–9.45 | Dantestr. 14 <b>(auch<br/>für den Rücken)</b>    | 10 | Gern                         |
| 17–18     | Luisenstr. 29, Halle 1 *                         | 25 | Königsplatz /<br>Maxvorstadt |
| 19–20.30  | Thalkirchner Str. 209<br><b>(mit Meditation)</b> | 41 | Thalkirchen                  |
| 19–20.30  | Corneliusstr. 17a, EG                            | 8  | Isarvorstadt                 |

### Donnerstag

|             |                                                  |    |             |
|-------------|--------------------------------------------------|----|-------------|
| 17–18       | Wörthstr. 2, OG (EH2)                            | 43 | Haidhausen  |
| 18–19       | Stuntzstr. 55*<br>Eingang Scherfweg              | 40 | Bogenhausen |
| 19–20       | Thalkirchner Str. 209<br><b>(mit Meditation)</b> | 41 | Thalkirchen |
| 19.30–20.30 | Guldeinstr. 27,<br>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 /<br>Maxvorstadt |
|-------|------------------------|----|------------------------------|

### Dienstag

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

## Zumba®

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](http://esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb)

---

## **ESV München e. V.** 26

→ [esv-muenchen.com/abteilung/64](http://esv-muenchen.com/abteilung/64)

---

## **MTV München von 1879 e. V.** 18 42

→ [mtv-muenchen.de/Freizeitsport-Muenchen/](http://mtv-muenchen.de/Freizeitsport-Muenchen/)

---

## **MunalsaFit** 15 (und weitere Standorte)

→ [munaisafit.de](http://munaisafit.de)

---

## **Postsportverein München e.V.** 14

→ [psv-muenchen.de/de/sportarten/sportangebote-abteilungen/fit--gesund/hallensportprogramm-muenchen/](http://psv-muenchen.de/de/sportarten/sportangebote-abteilungen/fit--gesund/hallensportprogramm-muenchen/)

---

## **SC München 1906 e.V.** 39

→ [sc1906muenchen.de/sportprogramme](http://sc1906muenchen.de/sportprogramme)

---

## **TSV München-Ost – Schwitzkastl FitnessStudio** 35

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

---

## **TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport** 34

→ [tsv1860.org/sportarten/bergsport.html](http://tsv1860.org/sportarten/bergsport.html)

---

## **Turnverein München Schwabing 1976 e.V.** 32

→ [tv76ev.de](http://tv76ev.de)

---

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

→ [tsvnn.de/freizeitsport](http://tsvnn.de/freizeitsport)

---

## **ZAB e.V.** 33

→ [zab-ev.de/kooperation-mit-dem-freizeitsport-der-stadt-muenchen/](http://zab-ev.de/kooperation-mit-dem-freizeitsport-der-stadt-muenchen/)

---

Mach Bewegung zu Deinem Beruf!



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



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

# Unsere Sportstätten

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

---

|           |                             |    |
|-----------|-----------------------------|----|
| <b>23</b> | <b>Lerchenauer Str. 322</b> |    |
|           | Functional Training         | 15 |
|           | Volleyball                  | 21 |

---

|           |                     |    |
|-----------|---------------------|----|
| <b>24</b> | <b>Luisenstr. 7</b> |    |
|           | Fitness Classic     | 13 |
|           | Rücken-Fitness      | 19 |
|           | Yoga                | 22 |

---

|           |                      |    |
|-----------|----------------------|----|
| <b>25</b> | <b>Luisenstr. 29</b> |    |
|           | 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       | 20 |
|           | Step Power           | 20 |
|           | Yoga                 | 22 |
|           | Yogilates            | 22 |
|           | Zumba®               | 23 |

---

|           |                                |  |
|-----------|--------------------------------|--|
| <b>26</b> | <b>Margarethe Danzi Str. 1</b> |  |
|           | Vielfältiges Fitness-Angebot   |  |
|           | ESV München e.V.               |  |

---

|           |                          |    |
|-----------|--------------------------|----|
| <b>27</b> | <b>Mariahilfplatz 18</b> |    |
|           | Basketball               | 10 |
|           | Fitness Classic          | 13 |
|           | Pilates                  | 18 |

---

|           |                     |    |
|-----------|---------------------|----|
| <b>28</b> | <b>Meindlstr. 8</b> |    |
|           | Fitness Classic     | 13 |
|           | Pilates             | 18 |

---

|           |                        |    |
|-----------|------------------------|----|
| <b>29</b> | <b>Memeler Str. 53</b> |    |
|           | Fitness Classic        | 13 |
|           | Pilates                | 18 |

---

|           |                              |    |
|-----------|------------------------------|----|
| <b>30</b> | <b>Papinstr. 22</b>          |    |
|           | Badminton                    | 10 |
|           | Vielfältiges Fitness-Angebot |    |
|           | ESV Neuaubing                |    |

---

|           |                              |  |
|-----------|------------------------------|--|
| <b>31</b> | <b>Ravensburger Ring 37</b>  |  |
|           | Vielfältiges Fitness-Angebot |  |
|           | ESV Neuaubing                |  |

---

|           |                         |    |
|-----------|-------------------------|----|
| <b>32</b> | <b>Rothpletzstr. 40</b> |    |
|           | Generation plus         | 15 |
|           | TV München Schwabing    |    |

---

|           |                              |    |
|-----------|------------------------------|----|
| <b>33</b> | <b>Regina-Ullmann-Str. 6</b> |    |
|           | Fitness Workout              | 14 |
|           | ZAB e.V.                     |    |

---

|           |                          |    |
|-----------|--------------------------|----|
| <b>34</b> | <b>Schlierseestr. 47</b> |    |
|           | Fitness Classic          | 13 |
|           | TSV 1860 München e.V.    |    |

---

|           |                      |    |
|-----------|----------------------|----|
| <b>35</b> | <b>Sieboldstr. 4</b> |    |
|           | Krafttraining        |    |
|           | an Geräten           | 16 |
|           | TSV München Ost      |    |

---

|           |                      |    |
|-----------|----------------------|----|
| <b>36</b> | <b>Simmernstr. 2</b> |    |
|           | Fitness Classic      | 13 |
|           | Qi Gong              | 19 |
|           | Rücken-Fitness       | 20 |

---

|           |                      |    |
|-----------|----------------------|----|
| <b>37</b> | <b>Stielerstr. 6</b> |    |
|           | Fitness Classic      | 13 |
|           | Full Body Workout    | 14 |
|           | HiiT                 | 16 |
|           | Pilates              | 18 |
|           | Rücken-Fitness       | 20 |
|           | Yoga                 | 21 |
|           | Zumba®               | 23 |

---

|           |                                                  |  |
|-----------|--------------------------------------------------|--|
| <b>38</b> | <b>Stievestraße 15</b>                           |  |
|           | Vielfältiges Fitness-Angebot                     |  |
|           | Turn und Sport Verein Neuhausen-Nymphenburg e.V. |  |

---

|           |                              |    |
|-----------|------------------------------|----|
| <b>39</b> | <b>St.-Martin-Straße 35a</b> |    |
|           | Langhanteltraining           | 17 |
|           | SC München von 1906 e.V.     |    |

---

|           |                      |    |
|-----------|----------------------|----|
| <b>40</b> | <b>Stuntzstr. 55</b> |    |
|           | Yoga                 | 22 |

---

|           |                              |    |
|-----------|------------------------------|----|
| <b>41</b> | <b>Thalkirchner Str. 209</b> |    |
|           | Generation plus              | 15 |
|           | Pilates                      | 18 |
|           | Qi Gong                      | 19 |
|           | Rücken-Fitness               | 19 |
|           | Yoga                         | 22 |
|           | Yogilates                    | 22 |

---

|           |                              |  |
|-----------|------------------------------|--|
| <b>42</b> | <b>Werdenfelsstr. 70</b>     |  |
|           | Vielfältiges Fitness-Angebot |  |
|           | MTV München v. 1879 e.V.     |  |

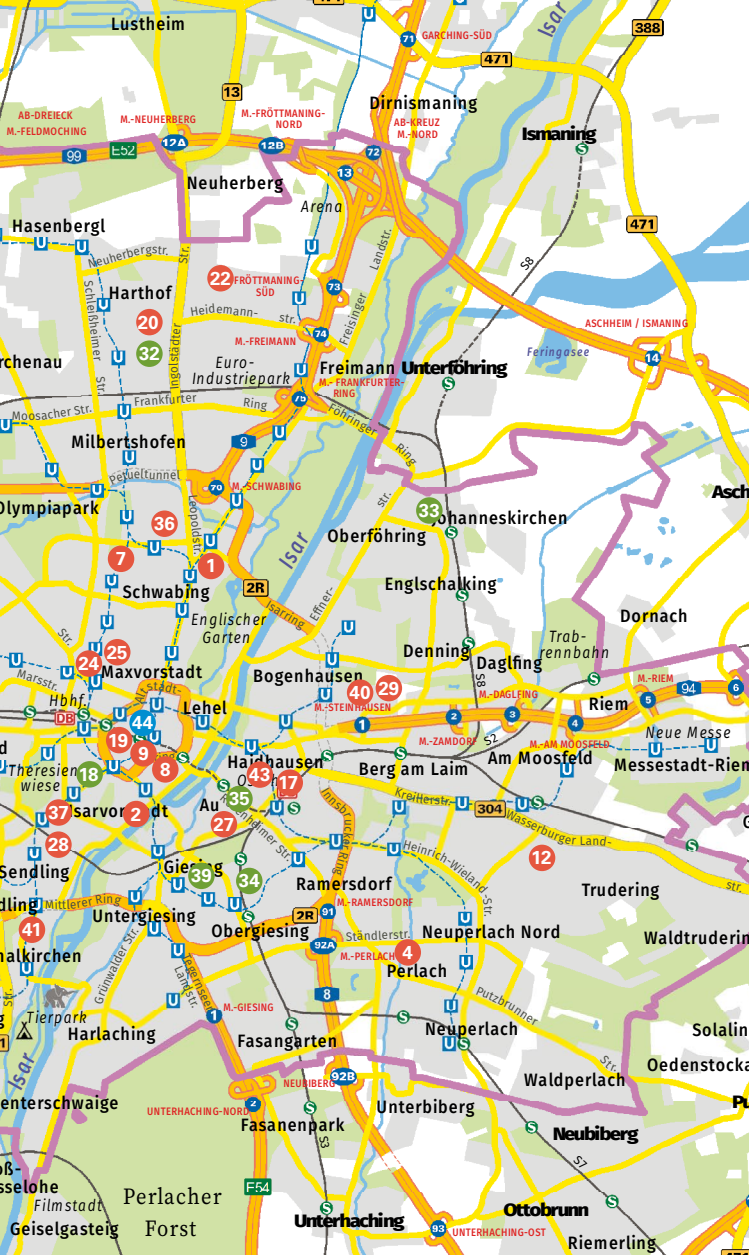
---

|           |                    |    |
|-----------|--------------------|----|
| <b>43</b> | <b>Wörthstr. 2</b> |    |
|           | Full Body Workout  | 14 |
|           | Rücken-Fitness     | 20 |
|           | Volleyball         | 21 |
|           | Yoga               | 22 |



## Verkauf der FreizeitSport-Tickets

- In der Stadtinformation am Marienplatz 44
- Bei den angeschlossenen Verkaufsstellen von München Ticket
- Online-Ticket unter: → [muenchenticket.de](https://muenchenticket.de)



## Interaktive Karte

mit Suchfunktion nach Sportangebot,  
Tag, Zeit und Ort

→ [geoportal.muenchen.de/portal/sport/](https://geoportal.muenchen.de/portal/sport/)



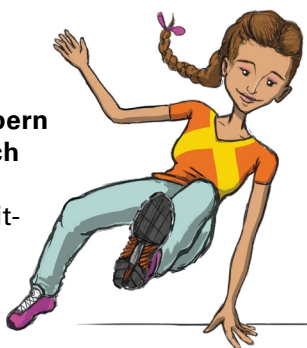


### Feriensport:

#### **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.



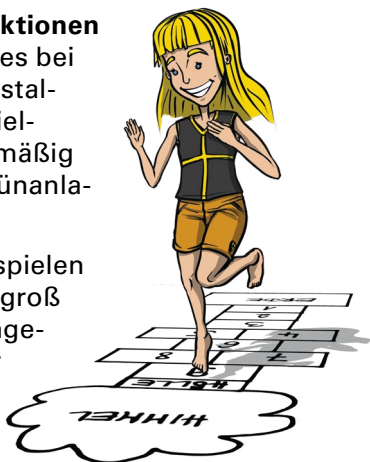
Bei **Open Sports** bieten die Partner des FreizeitSports an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten **kostenlose Sportangebote** für alle von 6 bis 17 Jahren an: Streetball, Skateboard, Airtrack und Trampolin oder Parkour – hier gibt es fast täglich was zu erleben. Welche Angebote auch in den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

→ [muenchen.de/muckis](https://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. Sollten 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**