Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Hallensport

8. November 2021 bis 29. Juli 2022

Unterstützt durch:

SWM

Freizeit Sport

60 Jahre MUCkis für alle

Freizeit Sport

Vorwort

Liebe Münchner*innen,

2021 gibt es ein Jubiläum zu feiern, das mich persönlich ganz besonders freut:

60 Jahre FreizeitSport!

Um allen Bürger*innen einen besonders leichten Zugang zur aktiven Bewegung anbieten zu können, wurde im Jahre 1961 vom damaligen „Amt für Leibesübungen“ die Abteilung FreizeitSport aus der Taufe gehoben. Ein Thema, das aus meiner Sicht zu Recht bis heute eine sehr hohe Priorität genießt.

In den letzten sechs Jahrzehnten ist das bunte und vielfältige Sportangebot des Referats für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München kontinuierlich gewachsen. Es wurde stets darauf geachtet, immer die neuesten Trends aufzugreifen und möglichst viele Menschen anzusprechen, die ihr Leben durch Sport und Spiel bereichern und gesünder gestalten möchten.

Dem Slogan „MUCkis für alle“ bleiben wir auch im Jubiläumsjahr treu und haben, nach der Corona-bedingten Hallensportpause im letzten Jahr, wieder ein breitgefächertes Hallensportprogramm auf die Beine gestellt.

Gemeinsam mit dem „GehörlosenSportVerein München 1924 e.V.“ bietet der FreizeitSport ein Basketballtraining für Hörende und Nichthörende an und erweitert damit die Palette der Vereinskooperationen.

Auch das beliebte und einzigartige Münchner „Wiesn-Wadl-Workout“ wird nun erstmalig im Hallenprogramm angeboten. Klassisches Gymnastik-Training zu bayerischer Musik mit Gaudigarantie.

Ebenfalls neu im Programm ist das „Outdoor Cross-Training“ im Olympiapark, das auch ohne 2G+-Regel umgesetzt werden kann. Durch den Wechsel von Kraft- und Lauftraining werden nicht nur die „MUCkis“ herausgefordert, sondern auch die Ausdauer gesteigert.

Neugierig geworden? Dann darf ich Sie einladen, sich von den 28 unterschiedlichen, offenen Sportangeboten dieser Broschüre inspirieren zu lassen.

Feiern Sie mit uns ein sportliches Jubiläum.

Sportreferent Florian Kraus

Inhalt

Wichtige Hinweise, Impressum 6–9

Badminton 10
Basketball 10
BodyART® 10
Bodystyling 11
Eltern-Kind-Turnen 12
Faszien-Fitness 12
Faszien-Yoga 13
Fitness Classic 13
Fitness für Frauen 14
Fitness Power 14
Functional Training 15
Generation plus 15
HiiT – High-intensity interval Training 16
Kickbox-Power 16
Krafttraining an Geräten 17
Nordic Walking 17
Oriental Workout 17
Outdoor Cross-Training neu 18
Pilates 18
Qi Gong 19
Rücken-Fitness 20
Step Power 21
Volleyball 21
Wiesn Wadl Workout neu 21
Yin Yoga neu 22
Yoga 22
Yoga mit Meditation neu 22
Zumba® 23
Kooperationsangebote 24
Unsere Sportstätten 26–27
Stadtplan 28–29

Auf geht's

- Start in die FreizeitSport-Hallensaison 2021/2022 . . . . . 8. November 2021

Feiertage und Ferientermine

(es findet kein Sportprogramm statt)

- Weihnachtsferien . . . . . 24. Dezember 2021 bis 8. Januar 2022
- Faschingsferien . . . . . 28. Februar bis 4. März 2022
- Osterferien . . . . . 11. bis 23. April 2022
- Tag der Arbeit . . . . . 1. Mai 2022
- Christi Himmelfahrt . . . . . 26. Mai 2022
- Pfingstferien . . . . . 6. bis 18. Juni 2022
- Sommerferien . . . . . 1. August bis 12. September 2022

Hygienevorschriften

Beim Hallensport gilt die 2G-Regel: Geimpft oder genesen.

- Die Teilnehmer*innen müssen bei der Abgabe des Freizeit-Sporttickets der jeweiligen Sportlehrkraft das Impfzertifikat/Genesenzertifikat vorlegen. Zur Indentifikationsprüfung bitte Ausweis mitbringen.
- Bei diesem Vorgang und überall dort, wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, muss eine Mund-Nasen-bedeckung getragen werden.
- Während der Sportausübung kann die Mund-Nasenbedeckung abgelegt werden.
- Beim Outdoorangebot entfällt die 2G+-Regel.
- Beim Eltern-Kindturnen müssen die erwachsenen Begleit-personen die 2G+-Regel umsetzen und die obengenannten Zertifikate der Sportlehrkraft vorlegen.
- Kinder sind vom Tragen einer Mund-Nasenbedeckung sowie von der 2G+-Regel bis zum 6. Lebensjahr befreit.

Danke fürs Mitmachen!

Weitere Infos zur Teilnahme finden Sie auf den nächsten Seiten.

Kontakt

Referat für Bildung und Sport – Geschäftsbereich Sport – FreizeitSport
Sachsenstraße 2 · 81543 München
Telefon (089) 444 88 287-21 · Telefax (089) 444 88 287-22
sport-muenchen.de · freizeitsport@muenchen.de

Servicetelefon Sport in München: (089) 233-96 777

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

Viel Spaß bei Sport und Spiel wünscht Ihnen das FreizeitSport-Team.

FreizeitSport

Wie kann ich mitmachen?

Sie suchen sich eine Sportstunde aus, besorgen sich ein FreizeitSport-Ticket (siehe rechte Seite) und los geht's.

Sie brauchen sich nicht anzumelden. Außerdem können Sie jederzeit „einsteigen" – auch mitten im Sportjahr.

Was ist zu beachten?

- **Bitte Hygienevorschriften beachten** (siehe Seite 7)
- Ziehen Sie in der Halle bitte **saubere Turnschuhe** mit nicht abfärbender Sohle an, die nur in der Halle benutzt werden.
- Für Dehnungs- und Entspannungsübungen empfehlen wir Ihnen **warme Trainingskleidung.**
- Nehmen Sie eine eigene **Gymnastikmatte** für die Übungen am Boden mit.
- Nehmen Sie Ihre Wertsachen und teure Kleidung mit in die Turnhalle – **Diebstahlgefahr**!
- In der Regel können Sie nach den Sportstunden **duschen**. Leider haben aber nicht alle Sporthallen einen Waschraum. Wir bitten um Ihr Verständnis.
- Sie sind während der Sportstunden über die Stadt München **nicht versichert**.
- Es sind keine kostenlosen **Probestunden** möglich.
- Wir sind stets bemüht, alle Stunden stattfinden zu lassen. Es kann aber kurzfristig zu **Ausfällen** kommen. Wir bitten Sie auch dafür um Verständnis.
- Aktuelle Änderungen finden Sie auf der **FACEBOOK**-Seite des FreizeitSports (Sie müssen dafür kein registrierter Nutzer sein) und www.muenchen.de/freizeit/sport/freizeitsport-programm.html
- Sollten Sie **Verbesserungsvorschläge** haben, so teilen Sie uns dies bitte per Post, Fax, Telefon oder E-Mail mit. Wir freuen uns auch, wenn Sie uns sagen, was Ihnen besonders gut gefällt (Kontakt siehe Seite 7).

Hinweise zur Teilnahme

- **Was kostet es?**
  Die Teilnahme an einer Übungsstunde kostet pro Person beim Kauf eines einzelnen FreizeitSport-Tickets 3,20 Euro. Eine Streifenkarte mit insgesamt vier Tickets kostet 12 Euro (3 Euro pro Übungsstunde).
- Die FreizeitSport-Tickets werden von der Lehrkraft während der Unterrichtsstunde eingesammelt. Mit dem FreizeitSport-Ticket können Sie an jeder in diesem Programm aufgeführten Stunde teilnehmen.
  Eine Probestunde ist leider nicht möglich.
- **Jugendliche und junge Erwachsene**
  bis einschließlich 21 Jahre können gegen Vorlage ihres Ausweises kostenlos am Programm des FreizeitSports teilnehmen. Ausgenommen sind die Angebote der Kooperationspartner.
- **Wo gibt's die FreizeitSport-Tickets?**
  – **Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz**
  Mo. bis Fr. 10–18 Uhr
  Sa. 9–17 Uhr
  Sa. 10–14 Uhr

  – **MünchenTicket und die angeschlossenen Verkaufsstellen** siehe www.muenchenticket.de oder 089-54 81 81 81

  – **BildungsLokale**
  Hasenbergl/Neuaubing-Westkreuz/Neuperlach/Riem/Schwanthalerhöhe/Ramersdorf

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

Ihr FreizeitSport-Team

FreizeitSport

Impressum

Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport · Presse und Kommunikation
Bayerstraße 28 · 80335 München

Realisierung/PrePress: Brandl und Team, München

Fotos: Titelseite: Wayhome Studio, S. 2: FreizeitSport, S. 3: Referat für Bildung und Sport/Tobias Hase, S. 4: Westend61, S. 6–7: GCShutter, S. 11: alfa27, S. 12: bmcent1, S. 14: Yuri_Arcurs, S. 16: iStockphoto, S. 19: shapecharge, S. 21: Augustas Cetkauskas, S. 23: JGI/Jamie Grill, S. 25: Pixel-Shot

Stand: November 2021

Badminton

Auch in den Ferien.

Ein Kooperationsangebot mit dem ESV Neuaubing. Die Übungsstunden sind für Freizeit- und Leistungssportler*innen geeignet, die Spaß am Sport zu zweit oder zu viert haben. Partner*in, Schläger und Ball bitte selbst mitbringen.

Weitere Infos: (089) 3 09 04 17 11
www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb

Ort: Papinstraße 22 / Neuaubing

Kosten: 2 FreizeitSport-Tickets

Basketball

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

Montag			
18–19.30	Hochstr. 31	16	Au-Haidhausen

Für Hörende und Nichthörende**

Donnerstag				
18–19.15	Wörthstr. 2, EG*	36	Haidhausen	Erw.
19.15–20.30	Wörthstr. 2, EG*	36	Haidhausen	Erw.
19–21	Droste-Hülshoff-Str. 9	10	Laim	Erw.

* In Kooperation mit dem TSV München-Ost (siehe S. 24)

** In Kooperation mit GSV München 1924 e. V. (siehe S. 24)

BodyART®

Bei diesem Trainingssystem werden Elemente aus Krafttraining, Functional Training, Physiotherapie und Atemtechnik vereint. Freu dich auf ein intensives, funktionelles Workout für Körper, Geist und Seele.

Montag			
18.30–19.30	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese

Donnerstag			
18.30–19.30	Guldeinstr. 27 / EG **(erst ab Januar 2022)**	14	Westend

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	Hirschbergstr. 33, 1. OG	18	Neuhausen
20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz

Dienstag			
17.30–18.30	Fernpaßstr. 41 **(ab 30.11.2021)**	12	Sendling
20–21.30	Hildegard-von-Bingen-Anger 4	17	Harthof

Mittwoch			
18.00–19.00	Corneliusstr. 17a, EG	7	Isarvorstadt

Donnerstag			
17–18	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz
18–19	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
20–21	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz

Eltern-Kind-Turnen

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

Kosten: 1 FreizeitSport-Ticket pro Elternteil

Dienstag				
9.45–10.45	Dantestr. 14	9	Gern	1,5–4 J.

Faszien-Fitness

Die Bindegewebsstrukturen, genannt „Faszien", durchziehen unseren gesamten Körper wie ein dreidimensionales Spinnennetz und übernehmen so wichtige Aufgaben für unseren Bewegungsapparat. Die Bedeutung des Faszientrainings im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit der Sportler*innen, der Prävention und der Rehabilitation, wird in der Sportwissenschaft seit einigen Jahren anerkannt. Viel Spaß beim Schwingen, Federn und Stretchen.

Achtung: Kein Rollentraining!

Donnerstag			
18–19	Dantestraße 14	9	Gern

Faszien-Yoga

Im Faszien Yoga steht das Bindegewebe im Fokus. Bekannte Yoga-Übungen werden durch Schwingen, Federn und Dehnen neu interpretiert. Einzelne Asanas werden ineinander fließend verbunden. Der ganze Körper erfährt einen dynamischen Bewegungsablauf. Dadurch erhalten die Faszien ihre Geschmeidigkeit und Elastizität zurück.

Dienstag			
19–20	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese

Fitness Classic

Unterstützt durch Musik werden die allgemeinen Fitness-Komponenten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Sie haben danach teilweise die Möglichkeit, Volleyball (V) zu spielen. Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag			
18–19	Schlierseestr. 47 (Anton-Fingerle-Zentrum)*	29	Giesing

Dienstag			
18.30–19.30	Fernpaßstr. 41 **(ab 30.11.2021)**	12	Sendling

Mittwoch			
18–19	Meindlstr. 8	24	Harras
18–19	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
18.30–19.30	Feldbergstr. 85, Schulgebäude, EG (kl. Halle)	11	Trudering
19–20	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
19–20	Simmernstr. 2, EG, Zugang Birkenfeldstr.	31	Schwabing

Donnerstag			
18.30–19.30	Clemensstr. 102 (V)	6	Schwabing
18.30–19.30	Memeler Str. 53	25	Bogenhausen

* In Kooperation mit dem TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport (siehe S. 24)

Fitness für Frauen

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

Montag			
14.30–15.30	Dantestr. 14	9	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.

Montag			
19.15–20.15	Luisenstraße 29, Halle 3	23	Königsplatz

Mittwoch			
19.30–20.30	Feldbergstr. 85, Schulgebäude, EG (kl. Halle)	11	Trudering

Functional Training

Diese Trainingsform bietet neben innovativen Trainingstechniken auch jede Menge Spaß. Funktionell trainieren heißt, mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig zu beanspruchen. Dabei unterstützen die vielseitigen Methoden alltagsrelevante Bewegungsabläufe. Eher für Geübte geeignet!

Montag			
17.30–18.30	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
19–20	Hirschbergstr. 33, 1.OG	18	Neuhausen

Dienstag			
18–19	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese
18.30–19.30	Lerchenauerstr. 322	20	Feldmoching

Mittwoch			
19–20	Hirschbergstr. 33, 1.OG	18	Neuhausen

Donnerstag			
18–19	Luisenstr 29, Halle 1	23	Königsplatz

Generation plus

Bleiben Sie fit und gesund! Erhalten Sie sich Ihren Schwung und die Freude an der Bewegung durch gemeinsamen Sport.

Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag			
18–19.30	Weilerstraße 1	35	Au

Dienstag			
9.45–11	Thalkirchner Str. 209	34	Thalkirchen
18.30–19.30	Schererplatz 6, EG	28	Pasing

Donnerstag			
10–11	Lothstr. 62*	21	Neuhausen

* In Kooperation mit dem Aikido Yoshinkan (siehe S. 24)

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			
19–20	Dantestr. 14	9	Gern
Dienstag			
19–20	Canisiusplatz 2	5	Großhadern
Donnerstag			
19–20	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese

Kickbox-Power

Eine Kombination aus Kampfsport, Aerobic und mitreißender Musik. Für alle Fitness-Fans ist diese Stunde ein effektives Trainingsprogramm zum Auspowern.

Montag			
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz
Donnerstag			
19–20	Luisenstr. 29, Halle 1	23	Königsplatz

Krafttraining an Geräten

Auch in den Ferien.

Ein Kooperationsangebot mit dem TSV München-Ost. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie das Training an modernen Kraft- und Ausdauergeräten kennen, das an Ihre Ziele angepasst wird. Das Training eignet sich auch sehr gut für Senior*innen, Übergewichtige sowie Einsteiger*innen. Bitte vorher telefonisch ein Probetraining vereinbaren. Bitte ein Handtuch und saubere Hallenschuhe mitbringen!

Kosten: 2 FreizeitSport-Tickets (auch für unter 21-Jährige)

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

Mo bis Fr	8–14 und 16–22 Uhr
Sa und So	10–18 Uhr
Feiertag	8–13 Uhr

Nordic Walking

Auch in den Ferien.
Achtung: Pause bis 14.3.2022
Start ab 15.3.2022

Nordic Walking eignet sich für alle, die sich gerne draußen an der frischen Luft bewegen. Es ist ein ideales Trainingsprogramm zur Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Abwehrkraft, Anregung des Fettstoffwechsels und als Ausgleich zum Alltagsstress. Bitte Stöcke mitbringen.

Dienstag			
18.15–19.30	Dantestr. 14 vor dem Dantestadion	9	Gern

Oriental Workout

Ein ganzheitliches Körpertraining zu mitreißender, moderner orientalischer Musik. Isolierte Körperbewegungen wie Shimmy, Hüftschleifen und Bauchakzente. Einfache Bewegungen und Schrittkombinationen aus dem orientalischen Tanz.

Donnerstag			
18–19	Hirschbergstr. 33, EG	18	Neuhausen

Outdoor Cross-Training neu

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

Start ab 16.11.21. Letztes Training: 26.4.22.

Dienstag

Check-in: 17.45, **Start:** 18–19 Uhr

Treffpunkt: Vor der BMW-Welt, Aufgang U-Bahnhof Olympiazentrum

Bei Regen und Sturm entfällt das Training!

Pilates

Sanftes Ganzkörpertraining mit Zentrierung auf die Körpermitte. Zur Kräftigung sowie Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination nach Joseph Pilates. Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag			
18–19	Dantestr. 14	9	Gern
Dienstag			
17–18	Forellenstr. 5 **(bis 5.4.2022)**	13	Trudering
17.30–18.30	Luisenstr. 29, Halle 2	23	Königsplatz
Mittwoch			
18–19	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz
19–20	Meindlstr. 8	24	Harras
Donnerstag			
17.30–18.30	Memeler Str. 53	25	Bogenhausen
18.30–19.30	Antonienstr. 6	1	Schwabing
19–20	Thalkirchner Str. 209 **Start ab 2.12.21**	34	Thalkirchen
Freitag			
9–10	Dantestr. 14	9	Gern
Samstag			
8.30–9.30	Lothstr. 62*	21	Neuhausen

* In Kooperation mit Aikido Yoshinkan (siehe S. 24)

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.

Dienstag				
18–19	Forellenstr. 5 **(bis 5.4.2022)**	13	Trudering	E+G
Mittwoch				
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz	E+G
Donnerstag				
17.30–18.30	Simmernstr. 2, EG*	31	Schwabing	E
18.30–19.30	Simmernstr. 2, EG*	31	Schwabing	G
19–20	Wörthstr. 2, OG	36	Haidhausen	E+G
Freitag				
10–11	Dantestr. 14	9	Gern	E+G

* Im Sommer (Mai bis September) findet Qi Gong in Schwabing nicht in der Simmernstrasse, sondern von 18.00–18.45 Uhr im Luitpold-Park statt. Siehe Flyer „Fit im Park".

** auch in den Schulferien

E = auch für EinsteigerInnen / **G** = eher für Geübte

Unterstützt durch: SW/M

Rücken-Fitness

Mit geeigneten Mobilisierungs-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen kann einem Großteil der Wirbelsäulenbeschwerden wirkungsvoll vorgebeugt werden.

Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Montag			
17–18	Dantestr. 14	9	Gern

Dienstag			
8.30–9.30	Dantestr. 14	9	Gern
8.30–9.30	Thalkirchner Str. 209	34	Thalkirchen
19–20	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz

Mittwoch			
8.30–9.30	Lothstr. 62*	21	Neuhausen
17–18	Dantestr. 14	9	Gern
17–18	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz
18–19	Hirschbergstr. 33, 1. OG	18	Neuhausen
20–21	Simmernstr. 2, EG Zugang über Birkenfeldstr.	31	Schwabing

Donnerstag			
18–19	Thalkirchner Str. 209 **Start ab 2.12.2021**	34	Thalkirchen
18–19	Droste-Hülshoff-Str. 5 (danach 15 Min. freier Tanz zu Musik)	10	Laim

* In Kooperation mit Aikido Yoshinkan (siehe S. 24)

Step Power

Ein Fitness- und Ausdauertraining auf dem Steppbrett, zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination. In diesen Stunden sind speziell Ihre Bein- und Gesäßmuskeln gefordert.

Montag			
18.15–19.15	Luisenstr. 29, Halle 3	23	Königsplatz

Volleyball

Baggern, Pritschen und Gemeinschaft im Spiel ohne Wettkampfdruck erleben. Im Sommer (Mai bis September) gibt es auch „Volleyball im Park"! Infos dazu im Flyer „Fit im Park".

Dienstag			
19.30–20.30	Lerchenauerstr. 322	20	Feldmoching
19.30–21.30	Fernpaßstr. 41	12	Sendling

Mittwoch			
19.30–21.30	Auenstr. 19	2	Glockenbach

Donnerstag			
20–21.30	Stielerstr. 6, EG	32	Theresienwiese

Wiesn Wadl Workout

Gaudi garantiert. Eine klassische Gymnastik zu bayerischer Musik. Auf gehts!

neu

Donnerstag			
17–18	Dantestr. 14	9	Gern

Unterstützt durch: SW/M

Yin Yoga neu

Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Beim Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Haltungen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um tiefer gelegene Muskel- und Gewebsschichten zu dehnen und zu innerer Ruhe zu kommen.
Bitte mitbringen: Matte und warme Bekleidung, Yogaklotz / Yogakissen (falls vorhanden), Alternativ: Decke

Donnerstag			
20.30–21.30	Guldeinstr. 27, Halle 1 **(erst ab Januar 2022)**	14	Westend

Yoga

Yoga ist ein umfassender Übungsweg, bei dem durch die Ausübung der Asanas das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessert wird. Bitte Matte und Decke mitbringen.

Montag			
18–19.15	Damenstiftstr.3	8	Stadtmitte

Mittwoch			
17–18	Luisenstr. 29, Halle 2	23	Königsplatz
18–19.15	Dantestr. 14	9	Gern
18–19	Corneliusstr. 17a, OG	7	Isarvorstadt
19–20	Corneliusstr. 17a, OG	7	Isarvorstadt

Donnerstag			
19–20	Hirschbergstr. 33, EG	18	Neuhausen
19.30–20.30	Antonienstr. 6	1	Schwabing
19.30–20.30	Guldeinstr. 27, Halle 1 **(erst ab Januar 2022)**	14	Westend
19–20.30	Dantestr. 14 **mit Meditation**	9	Gern

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			
16.45–17.45	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
17–18	Luisenstr. 7, Halle 1 **(ab 29.11.2021)**	23	Hauptbahnhof
18–19	Luisenstr. 7, Halle 1 **(ab 29.11.2021)**	23	Hauptbahnhof

Dienstag			
19.30–20.30	Luisenstr. 29, Halle 2	23	Königsplatz

Donnerstag			
17.30–18.30	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte
18.30–19.30	Damenstiftstr. 3	8	Stadtmitte

Kooperationspartner und ihr Sportangebot:

Unsere Kooperationspartner*innen bieten vielfältige Sportangebote, die Sie auch mit den FreizeitSport-Tickets nutzen können. Für unter 21-Jährige sind die Kooperationssportangebote allerdings kostenpflichtig.

Auf den jeweiligen Internetseiten der Kooperationspartner*innen finden Sie weitere Angebote und nähere Informationen:

Aikido Yoshinkan
aikido-yoshinkan.de

ESV Neuaubing
www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb

TSV München-Ost
tsv-muenchen-ost.de/angebot/fitness

GSV München 1924 e.V.
www.gsvmuenchen.de

TSV München 1860 e.V. Abtl. Bergsport
tsv1860.org/trainingszeiten-bergsport/

Die Partner*innen des FreizeitSport:

SW//M Stadtwerke München

Münchner Merkur HEIMATZEITUNGEN tz
merkur.de tz.de

charivari 95.5 münchens hitradio

Viel Spaß!

Freizeit Sport

Unsere Sportstätten:

1 Antonienstr. 6
Pilates 18
Yoga 22

2 Auenstr. 19
Volleyball 21

3 Böglstr. 10
Bodystylin 1
Rücken-Fit 20
Derzeit kein Programm

4 Camerloherstr. 110
Bodystyling 1
Fitness Cl 3
Volleyball 21
Derzeit kein Programm

5 Canisiusplatz 2
HiiT 16

6 Clemensstr. 102
Fitness Classic 13

7 Corneliusstr. 17a
Faszien-Yoga 13
Functional Training 15
Rücken-Fitness 20
Yoga 22

8 Damenstiftstraße 3
Yoga 22
Zumba 23

9 Dantestr. 14
Eltern-Kind-Turnen 12
Faszien-Fitness 12
Fitness für Frauen 14
HIIT 16
Nordic Walking 17
Pilates 18
Qi Gong 19
Rücken-Fitness 20
Wiesn Wadl Workout 21
Yoga 22

10 Droste-Hülshoff-Str. 5/9
Basketball 10
Rücken-Fitness 20

11 Feldbergstr. 85
Fitness Classic 13
Fitness Power 14

12 Fernpaßstr. 41
Bodystyling 11
Fitness Classic 13
Volleyball 21

13 Forellenstr. 5
Pilates 18
Qi Gong 19

14 Guldeinstr. 27
BodyART® 10
Yoga 22
Yin Yoga 22

15 Herrnstr. 21
Zumba
Derzeit kein Programm

16 Hochstr. 31
Basketball 10

17 Hildegard-von-Bingen-Anger 4
Bodystyling 11

18 Hirschbergstr. 33
Bodystyling 11
Functional Training 15
Oriental Workout 17
Rücken-Fitness 20
Yoga 22

19 Keilberthstr. 6
Volleyball
Derzeit kein Programm

20 Lerchenauer Str. 322
Functional Training 15
Volleyball 21

21 Lothstr. 62
Generation Plus 15
Pilates 18
Rücken-Fitness 20

22 Luisenstr. 7
Zumba 23

23 Luisenstr. 29
Bodystyling 11
Fitness Power 14
Functional Training 15
Kickbox-Power 16
Pilates 18
Qi Gong 19
Rücken-Fitness 20
Step Power 21
Yoga 22
Zumba 23

24 Meindlstraße 8
Fitness Classic 13
Pilates 18

25 Memeler Str. 53
Fitness Classic 13
Pilates 18

26 Papinstr. 22
Badminton 10

27 Olympiapark
Outdoor Cross Training 18

28 Schererplatz 6
Generation Plus 15

29 Schlierseestr. 47
Fitness Classic 13

30 Sieboldstr. 4
Krafttraining an Geräten 17

31 Simmernstr. 2
Fitness Classic 13
Rücken-Fitness 20

32 Stielerstr. 6
Bodystyling 11
Faszien-Fitness 12
Faszien-Yoga 13
Fitness Classic 13
Functional Training 15
HiiT 16
Volleyball 21

33 Stuntzstr. 55
Fitness für
Generation 15
Derzeit kein Programm

34 Thalkirchner Str. 209
Eltern-Kind-Turnen 12
Faszien-Fitness 12
Generation plus 15
Rücken-Fitness 20

35 Weilerstraße 1
Generation plus 15

36 Wörthstr. 2
Basketball 10
Qi Gong 19

Verkauf der FreizeitSport-Tickets:

- In der Stadtinformation am Marienplatz 37
- Bei den angeschlossenen Verkaufsstellen von München Ticket
- In den BildungsLokalen München

Siehe hierzu auch:

sport-muenchen.de

muenchenticket.de

Bis zu 350 Millionen Liter Trinkwasser kommen täglich quellfrisch aus dem Alpenvorland nach München. Die Stadtwerke München leiten es in natürlichem Gefälle in die Stadt und kümmern sich darum, dass die gute Qualität bewahrt wird: mit Ökolandbau, gesunden Wäldern und dem Schutz der Pflanzen- und Tierwelt. So und mit klimaschonender Erzeugung von Strom, Wärme und Kälte, schnellem Internet und einer stadtverträglichen Mobilität tragen sie zur hohen Lebensqualität in München bei. Seit über 100 Jahren sorgen die SWM dafür, dass München funktioniert. **www.swm.de**