

Von **CONSTANZE ROTH**

München – Sport ist gesund. Ob allein oder in der Gruppe, draußen oder in der Halle – in München gibt es viele Möglichkeiten zu trainieren. BILD hat für Sie die zehn besten Fitness-Angebote gefunden:

1 Joggen im Englischen Garten

Wer nicht alleine joggen will, geht zum Lauftreff: Täglich verabreden sich Münchner im Englischen Garten zum Gruppenlauf. www.lauftreff.de

2 Airyoga, Blumenstr. 6, Tel: 232 259 30

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Bestens geeignet: das Airyoga-Studio, Schnupperkurse ab 40 Euro.

3 Radln an der Isar

Auch im Winter ist der Radweg entlang der Isar (insgesamt 300 Kilometer) eine ideale Sportstrecke. Infos unter www.isarradweg.de

4 Leo's Sports Club,

Leopoldstr. 11, Tel: 383899-0
Das Sport-Angebot ist sehr groß: 85 Kurse pro Woche, Wellness, Kinderyoga, etc.

Alles ohne Vertragsbindung! 10er Karte für 180 Euro.

5 Aqua-Fit im Westbad, Weinbergerstr. 11

Wassergymnastik schont die Gelenke. Im Westbad gibt's alles von Aqua-Jogging über Kinderschwimmen bis zum Schnorcheltraining (ab 10,60 Euro).

6 Hallensport für jedes Alter

„Sport für alle in der Halle“ heißt das – besonders günstige – Programm des Sportamtes der Stadt: ab 2,60 Euro kann man an Kursen wie Basketball, Tanz,

Spontanes Training auf der Bierbank – Sonja von Opel macht's vor



Taekwondo, etc. teilnehmen. Info: www.muenchen.de.

7 Pilates-Studio „Keep in Motion“, Sendlinger Str. 56 (Rgb), Tel: 127 661 09

Hier werden Muskeln sanft gestärkt. Dagmar Mathis ist zertifizierte Pilates-Lehrerin, unterrichtet in kleinen Gruppen (Probetraining: 15 Euro).

8 Body Up Diva, Arnulfstr. 2 und Orleansplatz 3

Studios nur für Frauen: umfassende Beratung für Fitness-Anfänger, großes Kursangebot. Wochenkarte: 17,90 Euro. www.bodyup.de

9 Asiatische Kampfkunst Li-Bo,

Frankfurter Ring 105, Tel: 289 12 810
Die moderne Form des Kung Fu. Li-Bo beinhaltet asiatische Kampfkunst, Elemente des Thai Chi und der Meditation (Monats-Kombi-Pakete ab 40 Euro).

10 Zumba, TS Jahn, Weltenburgerstr. 53, Tel: 91 52 94

In diesem Tanz-Fitness-Workout werden schnelle und langsame Rhythmen kombiniert. Balance, Muskeln und Kondition werden trainiert. Probestunde ab 5 Euro.

Stärkt Muskulatur und Rücken: Dagmar Mathis (44) schwört auf Pilates



Pure Körper-spannung: Barbra Noh (40) unterrichtet im Airyoga-Studio



Am Mittwoch lesen Sie Die zehn besten Kultur-Spots