



FIT & FUN

BETEILIGUNG – SPORT – INTEGRATION – NACHBARSCHAFT

Alle
Angebote
sind
KOSTENFREI!

Es sind
**KEINE VOR-
KENNTNISSE**
nötig!

Holen Sie
sich den **GRATIS**
Mitgliedsausweis
und ein
FREIGETRÄNK
an unserer
Saftbar!

Im Rahmen des Zwischennutzungsprojekt Z Common Ground in München-Laim eröffnete die Hans Sauer Stiftung in Kooperation mit Guerilla Architects ein temporäres Fitnessstudio zur Erforschung urbaner Bedürfnisse lokaler Nachbarschaften.

Die Stiftung beschäftigt sich im Rahmen eines „social design labs“ mit dem Ausprobieren von innovativen Methodiken zur Lösung von gesellschaftlichen Herausforderungen – sogenannten Interventionen.

Die im Folgenden beschriebene Intervention ist als stadtforscherische Methode erdacht und versteht sich als Prototyp und als Einzelmodul eines möglichen Prozesses einer Stadtviertelerforschung und auch -entwicklung. In der vorliegenden Dokumentation wird der Kontext und Ausrichtungsort beschrieben, die Intervention - das Fitnessstudio - als solches, die Umfrageergebnisse abgebildet und Empfehlungen für ein mögliches Weiterdenken des Prozesses vor Ort ausgesprochen. Abschließend werden die beteiligten Akteure des Projektes vorgestellt und ein Einblick in den Kursplan gegeben.

#kostenlosschwitzen
#fitundfun
#stadtforschung

INHALT



1) KONTEXT

München-Laim / Z Common Ground

2) KONZEPT

Fitness- und Tanzstudio

3) METHODIK

Fragebogen / Antworten

4) AUSBLICK

Prozesse vor Ort

5) AKTEURE

Hans Sauer Stiftung
Guerilla Architects

6) KURSPLAN

FIT&FUN - Studio Laim

www.fit-und-fun.net

Editorial & Grafik: Anja Fritz & Benedikt Stoll
(Guerilla Architects)

Texte: Barbara Lersch (Hans Sauer Stiftung)
und Benedikt Stoll (Guerilla Architects)

Fotos: Bernhard Jürgenliemk

Font: Apercu

München, September 2019

1) KONTEXT

München-Laim / Z Common Ground

Laim ist einer von 25 Stadtbezirken der Landeshauptstadt München, das Viertel ist am westlichen Innenstadtbereich verortet und die Bausubstanz stammt hauptsächlich aus dem 20. Jahrhundert. Grünflächen gibt es wenige – mit 3,8 % Grünflächen ist Laim das am wenigsten grüne Stadtviertel Münchens. In Laim leben aktuell 56.281 Menschen – damit ist das Viertel recht dicht besiedelt. Der Altersdurchschnitt in Laim ist mit 42,6 Jahren überdurchschnittlich hoch und das Viertel ist auch allgemein eher als ruhiges Wohngebiet bekannt. Autobahnen bzw. Bundesstraßen rahmen das Viertel im Süden und Norden ein, eine stark befahrene Straße, die Fürstenrieder Straße, teilt das Viertel in zwei Hälften. Ladenflächen, Restaurants und Cafés gibt es sehr wenige. Es gibt zwar eine Stadtbibliothek und eine Volkshochschule, aber kein Theater oder Museum. Kulturelle Infrastruktur bietet das Viertel kaum. Laim ist gut an den öffentlichen Nahverkehr angebunden, aber auch mit Fahrrad und Auto bequem zu befahren.

Dem knappen und überteuerten Immobilienmarkt in München geschuldet, wird es in den kommenden Jahren etliche Neubauten und eine Nachverdichtung in Laim geben. 2.050 neue Wohnungen sollen entstehen. Im Rahmen der Fluchtbewegungen seit 2015 wurden etliche Unterkünfte für Geflüchtete gebaut und in 2016 eröffnet. Die Laufzeiten der Unterkünfte in Laim reichen bis 2030. Somit ist die Unterbringung von Geflüchteten im Viertel kein temporärer Zustand, sondern die Integration der neuen ViertelbewohnerInnen ausländischer Herkunft eine konstante und bleibende Aufgabe.

In der Zschockestrasse 36 wurde von März bis Mai 2019 ein 4.000 m² großer Gebäudekomplex, ehemals ein Bürogebäude, für eine künstlerische Zwischennutzung vor dem Abriss freigegeben. Laura Lang vom Verein zur Förderung Urbaner Kunst e.V. kuratierte und organisierte das Kunstprojekt Z Common Ground. Neben über 100 KünstlerInnen wurden auch soziale Initiativen und Organisationen gefragt, das öffentliche Programm im Mai 2019 mitzugestalten.

Die Hans Sauer Stiftung beschäftigt sich schon länger mit Stadtentwicklungsprozessen – auch in München, und hatte in der gegenüberliegenden Flüchtlingsunterkunft bereits Projekte umgesetzt. Nach Begehungen und Gesprächen wurde beschlossen, dass die Stiftung den Ort für ein Kooperationsprojekt mit Guerilla Architects aus Berlin nutzen und von den geschaffenen Möglichkeitsräumen Gebrauch machen möchte, um eigene Stadtforschungsmethodiken im Rahmen des "social design labs" zu testen. Sowohl mit dem Ziel, neue Zielgruppen für das Projekt Z Common Ground zu gewinnen, als auch nachhaltige Ergebnisse zu erarbeiten, die über den Bespielungszeitraum der Zwischennutzung hinaus Wirkung zeigen. Bei der gemeinsamen Begehung mit Guerilla Architects wurden vor allem die noch voll möblierten Räumlichkeiten eines insolventen Fitnessstudios als spannend erachtet und waren die Basis für die Erarbeitung des Projekts „FIT&FUN – Studio Laim“.

Bereits zuvor hat die Hans Sauer Stiftung die Arbeit von Guerilla Architects im Rahmen von Re-tracing Home fördernd unterstützt. Das Projekt setzte sich im Zuge der sogenannten "Flüchtlingskrise" mit unterschiedlichen Vorstellungen und Manifestationen von "Heimat" und "Zuhause" auseinander und wurde auch auf der VIENNA DESIGN WEEK 2017 präsentiert.

Die in rot gedruckten Texte sind Zitate der TeilnehmerInnen von FIT&FUN – Studio Laim.



„Was heute alles Kunst ist...
Sport und so“ (lacht)

2) KONZEPT

Fitness- und Tanzstudio

Über welches Angebot kann man Menschen zusammenbringen, die vielleicht sonst nicht zusammenkommen? Wie aktiviert man AnwohnerInnen zum Besuch eines nachbarschaftlichen Kunstprojekts, die sich nicht primär für eine künstlerische Zwischennutzung begeistern? Und wie kann man ein insolventes Fitnessstudio für Stadtforschung nutzen?

Das temporäre Fitnessstudio „FIT&FUN“ fand in dem Laimer Zwischennutzungsprojekt Z ein Zuhause. Bei genauerer Betrachtung machte es Sinn, die bestehenden Studioräume mit großen Spiegelwänden dafür zu nutzen. Nur kleine räumliche Veränderungen mussten vorgenommen werden, um den Raum für Sportkurse und somit für die BürgerInnen Laims nutzbar zu machen. Während des Betriebs kamen immer öfters NachbarInnen vorbei, die sich an die frühere Nutzung der Studioräume erinnerten: dem insolvent gegangenen Fitnessstudio Fit&Fun.

Mit kleinen Umbaumaßnahmen, wie Tape, einer rollenden Bar bzw. einem Counter, Umkleidekabinen und der Installation eines Beamer wurde der Raum für sportliche Zwecke nutzbar gemacht. Das Sportprogramm setzte sich aus einem bunten, vielseitigen Angebot zusammen wie: Zumba, orientalischer Tanz, Yoga und einiges mehr. Alle Angebote wurden von LaimerInnen gemacht und so bekamen die TrainerInnen auch die Möglichkeit, für ihre Sportprogramme zu werben. Das Fitnessstudio war Donnerstag bis Sonntag während der 4-wöchigen Öffnungszeit der Zwischennutzung geöffnet. In den Abendstunden gab es zudem noch die Möglichkeit, an „Telegym“-Kursen teilzunehmen. Die Teilnehmerzahl der Kurse wuchs im Laufe des Projektzeitraums bis hin zu 15

TeilnehmerInnen pro Kurs an. Alle TeilnehmerInnen mussten zur Anmeldung einen Fragebogen ausfüllen und Fragen zu urbanen Bedürfnissen beantworten. Einmal angemeldet bekam man einen Mitgliedsausweis und konnte beliebig oft an den kostenlosen Kursen teilnehmen. Zudem wurden nach dem Sport Smoothies an der Bar gereicht und zum Gespräch und Austausch eingeladen.

Aus sportlicher Perspektive war das Fitnessstudio ein voller Erfolg. Vor allem die Räumlichkeiten wurden dankbar angenommen und als Freiraum, auch für kleinere Performances, Proben und sonstige Veranstaltungen genutzt. Allerdings wurde auch schnell offensichtlich, dass es einige Zeit braucht, um ein Programm und einen Ort mit dieser Funktionalität zu etablieren. Dennoch war die Dringlichkeit des Bedarfs solcher Orte sehr präsent. Viele TrainerInnen berichteten, dass sie vergeblich auf der Suche nach bezahlbaren Räumen seien.

Das Projekt wurde durchweg positiv wahrgenommen und viele Gäste bedauerten die Kurzweiligkeit des kostenlosen Studios. Das Team des Z Common Ground leitete mehrere Führungen durch die Räumlichkeiten und sprach begeistert von einem partizipativen und inklusiven Projekt, das die ganze Nachbarschaft miteinbezieht. Von vielen Gästen wurde auch der gelungene Spagat zwischen einer Kunstausstellung und einem niedrigschwelligen Sportangebot beglückwünscht.

Anstatt sich auf die Straße zu stellen und den Menschen mit Fragebögen ihre Zeit zu stehlen, wurde der Spieß umgedreht: Die Menschen kamen zu ins Studio, um Spaß zu haben und sich dabei ganz nebenbei (besser) kennenzulernen. Was die Nachbarschaft ausmacht, wurde dabei ganz beiläufig beim Schwitzen und Smoothie trinken besprochen.



„Ich war früher schon einmal in diesem Raum... jetzt ist er magisch!“

3) METHODIK

Fragebogen / Antworten

Das Sportangebot war im Fall von „FIT&FUN“ Mittel zum Zweck. Positive Nebeneffekte, wie die körperliche Ertüchtigung, die Nachbarschaftsvernetzung und die Bekanntmachung von bestehenden Sportangeboten im Viertel spielten eine wichtige Rolle, aber letztendlich ging es im Kern darum, Menschen für Stadtforschung zu gewinnen, die man auf anderen Wegen nicht erreichen kann.

Aus diesem Grund wurde ein Fragebogen erstellt, der anstelle einer Fitnessstudio-Anmeldung funktionieren sollte. Der Fragebogen beinhaltete sowohl demografische Fragen wie Alter und Herkunft, aber auch etliche offene Fragen, die sich mit der Lebensqualität und der urbanen Bedürfnislage der TeilnehmerInnen beschäftigen sollte. Die Ergebnisse des Fragebogens sind bei weitem nicht repräsentativ, aber bilden doch ab, was in Laim fehlt und wo Potentiale liegen, wie man das Viertel attraktiver gestalten könnte. Bei dem Fragebogen handelt es sich nicht um eine wissenschaftlich durchgeführte Studie – die Ergebnisse sind nicht vollständig oder repräsentativ.

Viele Gäste betrachteten den Fragebogen dennoch als Sprachrohr, als sie erfuhren, welche Absichten wir verfolgen und waren sehr sorgsam bei der Wahl ihrer Antworten.

Zahlen, Daten und Fakten

Insgesamt nahmen ca. 200 Menschen an der Befragung teil, 53 Bögen wurden von LaimerInnen ausgefüllt. Im Folgenden werden nur die Laimer Fragebögen ausgewertet und betrachtet. Das Durchschnittsalter der TeilnehmerInnen

betrug 36, die jüngste TeilnehmerIn war dabei 10, die älteste TeilnehmerIn 67 Jahre alt. 80% der TeilnehmerInnen waren Frauen und über 90% haben eine deutsche Staatsbürgerschaft. Über 50% der Befragten leben schon mehr als 5 Jahre in Laim. 5% waren Arbeitssuchend, der Rest in Arbeit oder Ausbildung – die übrigen 92% verlassen das Viertel um zu Arbeiten oder für die Ausbildung.

Was die BewohnerInnen in Laim mögen

Die gute Nachricht ist: mehr als 74% der Befragten leben sehr gerne oder gerne in Laim. Sie schätzen die Nähe zum Westpark, Hirschgarten und Nymphenburger Park und die gute Anbindung ans Autobahnnetz vor allem Richtung Süden, den öffentlichen Nahverkehr, der von über 80% benutzt wird, als auch die Nähe zur Innenstadt. 75% der Befragten nutzen das Fahrrad als Fortbewegungsmittel in Laim. Sport wird vor Ort viel gemacht – auch wenn einigen befragten ein Yogastudio fehlt. Sport ist die Hauptfreizeitbeschäftigung der befragten Menschen vor Ort und wird auch mit Freunden betrieben, ohne dafür das Viertel zu verlassen. Das Sport-Angebot wird von 60% der Befragten als zufriedenstellend empfunden. 58% der Befragten würden sich gerne für und in ihrem Viertel engagieren, wissen aber nicht wie. Über die Hälfte der LaimerInnen möchte gerne in 10 Jahren immer noch in Laim wohnen.

Was die BewohnerInnen in Laim weniger mögen

Auch wenn die Menschen gerne in Laim leben, so konnten nur wenige einen Lieblingsort im Viertel benennen: neben dem Westpark und dem Nymphenburger Park, die genaugenommen nicht zu Laim gehören, wurden Kirchen, aber vor allem auch Privaträume wie Gärten und Terrassen als Lieblingsorte genannt. Jede zweite befragte Person gab an, dass ihr/ihm Kneipen und Cafés im Viertel fehlen würden. Kulturelles Leben und junge Menschen gäbe es kaum bzw. würde man dafür



„Hier kann man die Vergangenheit hinter sich lassen“

das Viertel verlassen. 51% der Befragten könnten sich gut vorstellen in einem anderen Viertel zu leben und nannten meist Ausgelmöglichkeiten wie Kneipen, Cafes und Restaurants, wie zum Beispiel im anliegenden Westend ausreichend vorhanden, als Grund dafür. Wenn man Freunde in Laim trifft, dann meist nur zum Sport, in den Parks oder auf dem Spielplatz mit den Kindern – 72% verlassen das Viertel um Freunde und Familie zu treffen.

Was die BewohnerInnen sich wünschen

Neben „Spezial-Wünschen“ wie einem Fitness- oder Yogastudio, so ist es doch meist die „städtische und kulturelle Infrastruktur“, die den LaimerInnen fehlt. Cafés, Kneipen und Restaurants werden in jeden zweiten Fragebogen als fehlend genannt. Begegnungsräume, Platz für (selbst initiierte) Projekte, all das wünschen sich die LaimerInnen, denn sie verbringen grundsätzlich gerne Zeit in ihrem Viertel. Mehr Leben in den Straßen, mehr Angebot für junge Menschen und Kulturinteressierte wurde oft genannt, auch wenn die Menschen froh darüber sind, dass sie nicht in einem „gentrifizierten Hipster-Viertel“ leben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die LaimerInnen gerne und konstant in Laim leben, aber trotzdem mit der vorhandenen städtischen Infrastruktur unzufrieden sind. Sie wollen sich gerne mehr für ihr Viertel einsetzen.



„Dieser Raum ist sehr angenehm im Vergleich zu den anderen, den versteh ich wenigstens!“ (lacht)

4) AUSBLICK

Prozesse vor Ort

60% der Befragten würden sich gerne für ihr Stadtviertel engagieren, wissen aber nicht wie. Anhand dieser Zahl ist bereits zu erkennen, wie viel Potential im Stadtviertel noch nicht erschlossen wurde. Im Sinne des "social design labs" würde man nun weitere, kleine Intervention planen, um diese Menschen zu aktivieren, mit anderen BürgerInnen, aber auch Institutionen zusammen zu bringen und in verschiedene Prototypen ausprobieren, was die Menschen vor Ort aktiviert und begeistert. Bestenfalls wird eine oder mehrere der Aktionen davon so erfolgreich, dass sich eine Gruppe findet, die diesen Prototypen weiterentwickelt und fest etabliert. Dafür bedarf es natürlich einer organisatorischen Leitung bzw. Moderation, sowie die Mitarbeit von städtischen Institutionen und von PolitikerInnen, die diese Entwicklung mittragen und auch finanzieren.

Im Laim wurden bereits etliche Projekte durchgeführt und Initiativen gegründet. Auch die Politik und Stadtverwaltung bemüht sich um Laim. So beschäftigt sich der Bezirksausschuss Laim vor allem mit der Unterstützung bestehender Vereine und Strukturen bei Anschaffungen und Durchführungen von einmaligen Veranstaltungen. Zudem taten sich im August 2017 vier Frauen zusammen und gründeten die Initiativegruppe „in Laim“ – sie wollen Gesprächs- und Begegnungsorte schaffen, um das Viertel weiter zu entwickeln. Die Gruppe bemüht sich "bottom up"-Projekte und temporäre Interventionen im öffentlichen Raum zu schaffen. Die Sensibilisierung der Stadtgesellschaft, ihre nachbarschaftlichen Beziehungen im alltäglichen Mit- und Nebeneinander zu verbessern ist sicherlich von höchster gesellschaftlicher Relevanz. Dennoch ist es fraglich, wie sehr es möglich ist, einen neutralen

Begegnungsort im öffentlichen Raum zu schaffen, der den Interessenkonflikten heterogener Gruppen genügt. So ist zum Beispiel der ungleiche Zugang zu sozialen und materiellen Gütern durch den gesellschaftlichen und rechtlichen Stand von Geflüchteten und Alteingesessenen so gravierend, dass ein interkultureller Austausch verschiedener Zielgruppen schwer möglich erscheint. Es wäre sicherlich sinnvoll, engagierte Menschen zu mobilisieren, in einer Kerngruppe mit VertreterInnen verschiedener Milieus zu unterstützen und einen gemeinsamen Versammlungsort zu etablieren. Eine Unterstützung durch z.B. den Stadtrat oder Bezirksausschuss ist wohl unumgänglich.

Das Projekt ist als Prototyp im Sinne des "social design lab" zu verstehen, durch den ein möglicher "Bürgerbeteiligungs"-Prozess in Laim alternativ und subversiv weiterentwickelt werden könnten und die vorhandenen Bemühungen vor Ort ergänzt werden könnten.

"FIT&FUN - Studio Laim" war eine Ansammlung von Referenzen auf ein ehemaliges Fitnessstudio. Diese performative Sportlandschaft sollte integrativ sein, Aggressionen abbauen und für Entspannung sorgen. Körperarbeit in einer unverbindlichen Sport-Gemeinschaft sollte die Nachbarschaft in Bewegung bringen. An der Tür wartete dafür ein Willkommenspaket aus Anmeldeformular, Mitgliedsausweis und gesundem Freigetränk. Man gab an der Garderobe seinen Alltag ab und trat auf das Spielfeld, um zusammen zu schwitzen. Dabei könnte man sich fragen, was man außer Straßenklamotten am Spielfeldrand noch alles liegen lässt? Was passiert nach den gemeinsamen Anstrengungen?

Der Kern des Angebots war dessen Alltäglichkeit und kostenfreien Zugänglichkeit. Auch wenn es in jedem Stadtteil heterogenen Interessensgruppen gibt, die man sehr schwierig zusammen bringen kann ohne ein konkretes gemeinsames



„Laim ist das letzte Viertel wo mal irgendwas getan wird“

Ziel zu haben, so verbindet diese Gruppen doch meist eines: das Interesse an Freizeit- und Sportangeboten. Wenn man diese Angebote auch noch kostenfrei und niedrigschwellig gestaltet, bedient man einen Bedarf, der interkulturell und generationsübergreifend vorhanden ist.

In Kooperation mit lokalen Akteuren und Vereinen wie beispielsweise Fitness- und Tanzstudios kann man auf bestehende Netzwerke und Interessengruppen zugreifen, diese miteinander verbinden und dadurch ein vielfältiges Angebot schaffen, das Menschen allen Alters und aus jedem sozialen Milieu anspricht. Es ist bekannt, dass Sport integrativ wirken kann. Dass man damit aber auch einen niedrigschwiligen Rahmen schafft, um mit den Menschen ins Gespräch über ihre Nachbarschaft zu kommen bzw. "Beteiligungsprozesse" in Gang zu bringen, ist neu.

Ein solcher Prototyp für integrative und subversive Formen der Befragung und Beteiligung von BürgerInnen kann den Nährboden für eine nachhaltigere Stadtentwicklung bieten. Was zuerst als Umweg erscheinen mag, kann sich sehr wohl als schnellere und längerfristige Antwort auf die in Laim fehlenden Angebote für Bürgerengagement herausstellen. Dabei muss es sich nicht ausschließlich um Sportangebote handeln. Von größter Wichtigkeit ist allerdings, dass man solche Interventionen nicht als Nachbarschaftstreff oder ähnliches deklariert und damit bereits bestimmte Gruppen ausschließt. Vielmehr sollte ein Rahmen wie z.B. ein Fitness- und Tanzstudio geschaffen werden, das die ganze Nachbarschaft willkommen heißt ohne den Druck sich beteiligen oder engagieren zu müssen - aber im Endeffekt zu können.



A: „Was passiert hier?“

B: „Wird bald abgerissen.“

A: „Ach. So ist das ja immer.“

5) AKTEURE

Hans Sauer Stiftung / social design lab

Die Hans Sauer Stiftung sitzt in München und ist eine weitestgehend operativ arbeitende Stiftung und engagiert sich im Bereich der sozialen Innovation. Vor einem knappen Jahr gründete die Hans Sauer Stiftung mithilfe einer Förderung der IKEA Stiftung das „social design lab“. Damit kann die Stiftung Trends aus Wissenschaft und Praxis sowie Erfahrungen der eigenen Projektarbeit institutionalisieren und neue Arbeitsweisen ausprobieren.

Das social design lab bedient sich zur Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen der Herangehensweise des Social Designs. Das bedeutet, dass Methoden und Praktiken aus dem Design (und auch anderen Disziplinen) konsequent zur Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen nutzbar gemacht werden. Im Verständnis und der Praxis des Labs heißt das, dass partizipativ, iterativ, ergebnisoffen und „bottom-up“ an Lösungen gearbeitet wird. So werden gesellschaftliche Veränderungs- und Innovationsprozesse angestoßen, die von den Menschen aktiv mitgestaltet und – so die Hoffnung – auch breit und nachhaltig getragen werden.

Guerilla Architects

Guerilla Architects ist eine internationale Gruppe von Architekten, die sich mit den vergessenen und ungenutzten Ressourcen unserer Städte beschäftigen. Im Rahmen einer gemeinsamen Hausbesetzung in London entstand 2012 der Name „Guerilla Architects“ aus der Notwendigkeit sich vor Gericht zu verteidigen. Die intensiven Erfahrungen, Zwischenräume – politisch, rechtlich und architektonisch – zu besetzen und aktiv die sozioökonomischen Strukturen

der Stadt zu hinterfragen, verbinden das Kollektiv bis heute. Der Name Guerilla Architects spiegelt die Auseinandersetzung mit unserer Profession und ihren gesellschaftlichen Grenzen und Zwängen wider. Dabei steht die unkonventionelle und subversive Bespielung öffentlicher Räume im Vordergrund. Seither sind wir ein freies Kollektiv aus Denkern, Machern, Theoretikern, Planern, Pedanten und Chaoten, die sich im Spannungsfeld zwischen Stadtplanung, gebauter und temporärer Architektur, Kunstproduktion, Kulturgeschichte, Theater und Kunst bewegen.

Ein besonderer Dank geht an Miriam Worek und Simon Leebmann, die das Studio vor Ort betreut haben, und an alle SporttrainerInnen für ihr Engagement. Vielen Dank auch dem Team vom Z Common Ground für ihren Einsatz für eine lebendigere Stadt(-gesellschaft) und Voelkl für die vielen gespendeten Smoothies.



„6 Jahre ging die
Bahnhofsuhr hier nicht –
überall habe ich angerufen“

#kostenlosschwitzen
#fitundfun
#stadtforschung

KURSPLAN



DO 09.Mai

14:00-15:30 Orientalischer Tanz
17:00-18:00 Yoga mit Soomi Kim
18:30-19:45 Capoeira
20:00-21:00 STRONG by Zumba®

DO 16.Mai

14:00-15:30 Orientalischer Tanz
18:30-19:45 Capoeira
20:00-21:00 STRONG by Zumba®

DO 23.Mai

14:00-15:30 Orientalischer Tanz
16:00-17:00 Zeitgenössischer Tanz
20:00-21:00 STRONG by Zumba®

DO 30.Mai

14:00-15:30 Orientalischer Tanz
17:00-18:30 Flamenco
19:00-19:30 Flamenco (Aufführung)
20:00-21:00 STRONG by Zumba®

FR 10.Mai

16:00-18:00 Tanztheater für alle ab 60
18:15-19:00 Zumba
19:00-19:45 Kick&Push
20:00-21:00 TELEGYM - Faszientraining (2018)

FR 17.Mai

16:00-18:00 Tanztheater für alle ab 60
18:15-19:00 Zumba
19:00-19:45 Kick&Push
20:00-21:00 TELEGYM - Wirbelsäulen- und Rückentraining (1992)

FR 24.Mai

17:00-18:00 Yoga mit Soomi Kim
18:15-19:00 Zumba
19:00-19:45 Kick&Push
20:00-21:00 TELEGYM - Faszientraining (2018)

FR 31.Mai

14:00-15:30 Latin Flow
16:00-17:00 BaileLatino
17:30-18:30 funktionelles Training
19:00-21:00 TELEGYM - Aerobic (1991)

SA 11.Mai

14:00-15:00 Yoga mit Nora Stock
15:00-18:00 EMS Probetraining (jeweils 30 Minuten)

SA 18.Mai

14:00-15:00 Yoga mit Nora Stock
15:30-16:30 TTS Box Workout

SA 25.Mai

14:00-15:00 Yoga mit Nora Stock
15:30-16:30 TTS Box Workout
17:30-18:30 funktionelles Training
19:00-21:00 TELEGYM - Ganzkörpertraining und Stretching (1992)

SA 01.Juni

14:00-15:00 Yoga mit Nora Stock
19:00-21:00 TELEGYM - Aerobic (1992)

SO 12.Mai

15:30-16:30 Aikido

SO 19.Mai

14:00-15:00 LaKossa
15:30-16:30 Aikido
17:00-18:00 Zeitgenössischer Tanz (Aufführung)

SO 26.Mai

14:00-15:00 LaKossa
15:30-16:30 Aikido

SO 02.Juni

14:00-15:00 LaKossa
15:30-16:30 Aikido

#kostenlosschwitzen
#fitundfun
#stadtforschung

FIT&FUN – Studio Laim

in Kooperation mit

Aikido im SV München-Laim, ELEMENTS Fitness,
Flamenco Olivia Muriel Roche, Iwanson International
School of Contemporary Dance, Jenny Gallen, Soomi
Kim, Studio The Down Dog, La Kossa, Pauline Pleil,
Shape 2 Style, Studio Hasting, Studio One, Taqsim,
Time to Shine und Verena Perzl.

ein Projekt von

GA
GuerrillaArchitects



im Rahmen des

Z COMMON GROUND

mit freundlicher Unterstützung von

voelkel
Die Naturkostsafterei

Ökoring
Der Beratergroßhandel
Die Bio-Gastro-Pioniere

