

TopfitGesund in die warme Jahreszeit

Sport, Bewegung und
Wellness für einen
gesunden Lebensstil

Geschafft! Der Winter ist überstanden, der Frühling ist da – jetzt starten wir durch! Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen kommt bei vielen von uns auch ein ordentlicher Motivationsschub, etwas für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun. Nutzen Sie diesen Elan, um fit in den Frühling zu starten. Körperliche Aktivität ist die beste Methode, die Frühjahrsmüdigkeit zu bekämpfen und die eingerosteten Gelenke zu ölen. Wer den Fitness-Vorsatz zum Jahresbeginn verpasst hat, kann jetzt noch nachlegen, um bis zur ersehnten Strandfigur im Sommer überschüssige Pfunde loszuwerden.

Im **TopfitGesund Fitness-Studio des SVN München** finden Sie alles, was Sie brauchen, um Ihrem Elan freien Lauf zu lassen. Auf der Trainingsfläche können Sie Ihre Muskeln gezielt und isoliert kräftigen, oder Ihr Herz-Kreislauf-System im Cardio-Zirkel stärken. Lassen Sie sich in unseren Kursen auf neue Bewegungsabläufe und vielfältige Trainingsmethoden ein – wie wäre es zum Beispiel mit unseren neuen Kursen **Power Fit** (abwechslungsreiches Intervalltraining mit Ausdauer- und Kräfteinheiten), **Functional Pilates** (Verbindung von klassischen Pilates-Übungen mit Elementen aus dem funktionellen Training) oder dem Sommer-Klassiker **Bauch Beine Po** für

SPORT - SPIEL - SPASS - GESUNDHEIT - FREIZEIT



die knackige Strandfigur. Auf all diejenigen, die ein sanftes Ganzkörpertraining bevorzugen, warten **Qi Gong**, **PortDeBras®** und **Yoga Flow** mit fließenden Bewegungen in unseren lichtdurchfluteten Kursräumlichkeiten.

Wer sich lieber verwöhnen und die Seele baumeln lassen möchte, findet wohltuende Massagen und entspannende Wellness-Anwendungen bei unseren erfahrenen Masseurinnen/innen. Aber auch unser großzügiger Wellnessbereich lädt Sie im Som-

mer zu gesundheitsförderndem Saunabaden oder prickelnden Wechselduschen mit anschließender Regeneration auf den Sonnenliegen unter dem Sonnenschirm ein.

Schnuppern und das einmalige Sportangebot sowie Wellness-Entspannung im SVN Fitness Studio erleben?

Am besten gleich einen Termin für ein Probetraining vereinbaren!
Telefon 089 / 670 23 00

Alle aktuellen Informationen zur Krisensituation finden Sie auf unserer Homepage.

Bleiben Sie gesund!

Klettern & Bouldern

Hoher Besuch beim SVN München

Am 24. Februar 2020 durften wir in unserer Kletterhalle einen besonderen Gast begrüßen.

Jan Hojer, 1. Platz Gesamtweltcup 2014) und oftmaliger Sieger verschiedenster Kletterwettbewerbe, zeigte im Rahmen eines Sportcamps der Allianz Versicherung den teilnehmenden Kindern seine Begeisterung für den Klettersport und beantwortete viele Fragen unserer kleinen Gäste. Gemeinsam mit Jan brachten wir den interessierten Kindern die Disziplinen Klettern und Bouldern näher.

Der SVN ist sehr froh, dass einer der Top Athleten des Klettersports in unserer Halle zu Gast war und wir wünschen Jan alles Gute und viel Erfolg für die olympischen Spiele 2020 in Tokio!

Boulderkurse

Die Nachfrage ist sehr hoch und die Jugendlichen, sowie die Erwachsenen haben viel Spaß beim Erlernen neuer Techniken und dem gemeinsamen Bouldern mit anderen Teilnehmern. Für Jugendliche von zehn bis fünfzehn Jahren wird ebenfalls ein Boulderkurs mit 10 Einheiten abgehalten. Hier lernst du nicht nur die Technik sondern auch Klettertaktik und Trainingsmethoden zum Kraftaufbau. Bist du vielleicht der nächste Jan Hojer? Dann melde dich bei unserem Boulderkurs an.

Achtung: Wenn Ihr mehr über unsere Boulderkurse erfahren möchtet, schaut doch einfach auf unserer Homepage vorbei: www.svn-muenchen.de oder schreibt uns direkt an sportpark@svn-muenchen.de.
<http://www.svn-muenchen.de/index.php/2015-07-27-14-24-43/1738-boulderkurse>

Fortsetzung Seite 4



SVN TopfitGesund Kursplan im SVN-Sportcenter

gültig ab 20. April 2020

MONTAG

8.30 Uhr Vital 50 Plus (G)
9.30 Uhr Classical Step
10.15 Uhr Body Fit
11.00 Uhr Faszientraining
17.50 Uhr Indoor Cycling
19.00 Uhr Gesunder Rücken
19.45 Uhr Functional Fitness
20.30 Uhr Zumba®Fitness

DIENSTAG

8.45 Uhr Fit 50 Plus (G)
9.45 Uhr Indoor Cycling
10.50 Uhr Flexibar
11.50 Uhr Yoga Flow
17.30 Uhr Yoga-Deep Workout
18.30 Uhr Step
19.15 Uhr Body Power
20.00 Uhr Functional Fitness (Zirkel)

MITTWOCH

9.15 Uhr Body Fit/Pilates (G)
10.00 Uhr Functional Fitness
11.00 Uhr Stretch & Relax

11.30 Uhr Yoga-Deep Workout
17.00 Uhr Bauchtanz (G)
17.30 Uhr Outdoor (G)
18.00 Uhr Yoga
19.30 Uhr Pilates
20.30 Uhr Power Fit

DONNERSTAG

8.30 Uhr BOSU Workout
9.15 Uhr PortDeBras®
10.00 Uhr Trampolin Workout
11.00 Uhr Bauchtanz (G)
17.50 Uhr Indoor Cycling
18.45 Uhr Functional Fitness
19.30 Uhr Happy-Dance (G)
20.15 Uhr Cardio-Dance (G)

FREITAG

8.30 Uhr Functional Pilates / BBP
9.30 Uhr Aerobic
10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
11.15 Uhr Qi Gong
17.30 Uhr Zumba®Fitness
18.45 Uhr Indoor Cycling

SAMSTAG

11.00 Uhr Athletiktraining
12.15 Uhr Blackroll®
16.15 Uhr Body Power
17.15 Uhr PortDeBras®

SONNTAG

9.30 Uhr Indoor Cycling
10.30 Uhr Dance Step
11.30 Uhr Pilates
12.30 Uhr Yoga Flow
18.15 Uhr Zumba®Fitness

Nordic Walking

Mittwoch 8.45 Uhr
Samstag 9.30 Uhr

Lauf- und Fitnessstraining (G)

Dienstag 18.00 Uhr

Änderungen sind vorbehalten! Aktuelle Infos unter www.svn-muenchen.de oder im Sportcenter!



TANZEN im SVN

SVN München

Tanzkreisangebot:

Tanzkreis Bronze

(sonntags 17.15 – 18.00 Uhr)

Für Paare mit ausbaufähigen Grundkenntnissen.

Tanzkreis Silber

(samstags 18.15 – 19.00 Uhr)

Für Paare mit guten Tanzkenntnissen.

Tanzkreis Gold

(samstags 19.00 – 19.45 Uhr)

Für Paare mit sehr guten Tanzkenntnissen.

Voraussetzung: Absolvierung eines Anfänger- und Fortgeschrittenen Tanzkurses.

Alle Tanzkreise finden wöchentlich statt, außer in den Schulferien. Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt. Keine Anmeldung nötig!

Übungsabend / Freies Training

(samstags 19.45 – 20.30 Uhr)

Gelerntes anwenden und üben.

Die Übungsabende finden nach Ankündigung statt! Bitte schauen Sie auf der Homepage unter www.svn-muenchen.de

-> **Fitness** -> **Tanzsport**

www.svn-muenchen.de

MITGLIEDSBEITRÄGE AB 1. 1. 2020

Aufnahmegebühr (pro Person, einmalig)	Euro
13,-	
Beiträge (monatlich)	
Erwachsene (Erstmitglied)	11,-
Erwachsene (Zweitmitglied)	9,-
Jugend 18–21 Jahre	10,-
1. Kind bis 18 Jahre	6,50
2. Kind bis 18 Jahre	6,-
3. und jedes weitere Kind	–,-
Ermäßigung für Kinder Alleinerziehender (Nachweis erforderlich) und Familienfördernde Mitglieder	5,-
Zusätzlich	
Turnen	0,50
Gerät- und Trampolinturnen	4,-
Ballett	9,-
Basketball	5,-
Fußball Kinder/Jugend	7,-
Fußball Erwachsene	4,-
Handball Kinder/Jugend	3,50
Handball Senioren	5,-
Budo	3,50
Volleyball Kinder/Jugend	1,-
Volleyball Erwachsene	5,-
Tischtennis	2,-
Leichtathletik	0,50
Klettern und Bouldern	
Klettern ab 18 Jahre	22,-
Klettern 0–17 Jahre	13,-
Tennis	
Saisonbeitrag	
Erstmitglied	179,-
Zweitmitglied	140,-
Kind	102,-
Fitness-Studio	
Aufnahmegebühr (einmalig)	27,-
Beitrag Vollfitwell (monatlich)	27,-
Frühfitwell	22,-
Vollwell	15,-
Fitness, Sparte Tanzsport	8,-
KiSS	
Ausbildungsstufe I	1. Kind 10,-
ab 2. Kind	7,50
Ausbildungsst. II–IV	1. Kind 20,-
ab 2. Kind	17,50

SVN-Sportcenter / Fitness-Studio / Geschäftsstelle / Tennisanlage mit Vereinsheim

Staudingerstraße 20, 81735 München
Telefon 670 2300, Fax 670 90 59
www.svn-muenchen.de
E-Mail info@svn-muenchen.de

Öffnungszeiten

Fitness-Studio TopfitGesund & Tennishalle
Montag–Freitag 8:00–23:00 Uhr
Samstag / Sonntag / Feiertag 8:00–22:00 Uhr

Wellness

Montag–Freitag 10:00–22:30 Uhr
Samstag / Sonntag / Feiertag 10:00–21:30 Uhr

Kinderbetreuung

Montag / Mittwoch / Freitag 9:00–12:00 Uhr

SVN Sportpark / 3-fach-Halle / Sporträume / Kletter- und Boulderzentrum und Bistro K2
Fritz-Erler-Straße 3, 81737 München
Telefon 460 98 582

E-Mail sportpark@svn-muenchen.de

Fußball + Handball + Gymnastik + Tennis + Leichtathletik + Budo + Volleyball + Turnen / Ballett + Tischtennis + Berg- und Skisport + Klettern und Bouldern + Basketball + plus SVN-Fitness-Studio

Herausgeber: SVN München e.V., Kurt Damaschke, 1. Vorsitzender
Staudingerstraße 20, 81735 München
Herstellung: net[t]werker,
Adelholzerstraße 1, 81669 München

TANZ – SPIEL – SPASS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Schulturnhalle / Zeit Sportart / Alter / Übungsleiterin

Kafkastraße 9

Dienstag 17:15–18:45 **Fun Kids**
Integration – Tanztheater, Verbesserung der Koordination
5–10 Jahre / ÜL Sheila

Donnerstag 16:30–18:00 **Fetziges Spiel mit Klein- und Großgeräten**
ab 5 Jahre / ÜL Hilde

Albert-Schweitzer-Straße 59, Eingang Quiddestraße 3

Mittwoch 17:30–19:00 **Spaß durch Spiel**
Die Jüngsten! 3–6 Jahre / ÜL Hilde

Donnerstag 17:30–20:00 **Rhythmische Sportgymnastik** (nur Mädchen)
ab 6 Jahre / ÜL Yulia

SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Straße 3 EG

Showtanzgruppe Starlights

Donnerstag 18:30–20:00 Starlight Kids 11–15 Jahre / ÜL Alina
20:00–21:30 Starlight Girls ab 16 Jahre / ÜL Alina

SVN GYMNASTIK 20. April bis 24. Juli 2020



MONTAG

Vital 50 Plus	8:30	ÜL Heinz SVN-Sportcenter, Staudingerstr. 20
Neu: Stretch & Flow	16:20	ÜL Sanja SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Wirbelsäulengymnastik	17:00	ÜL Josefine / Conny
	18:00	SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG
Neu: Stretch & Flow	17:05	ÜL Sanja SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Gesunder Rücken	18:00	ÜL Lilly / Sabine St. SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Hatha-Yoga	19:00	ab 20. April , ÜL Sabine K. Schule Kafkastr. 9 12x 90 Min. Kurzmitglied 84,- Schnupperstunde 10,-
Functional Training	19:00	ÜL Jacqueline / Ulrike SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG
Gesundheitsorient. Konditionsgymnastik	19:00	ÜL Hilde Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee
Move & Dance / Workout mit Kleingeräten	19:00	ÜL Marketa / Lilly, SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG im 14-tägigen Wechsel
Fitnessgymnastik	19:45	ÜL Angie Schule Dietzfelbingerplatz 5
Port de Bras®-Mix	19:50	ÜL Marketa, SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG nur 14-tägig
Stretch & Relax	19:50	ÜL Jacqueline / Ulrike, SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG
Pilates – Fit mit Musik	20:00	ÜL Hilde Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee
Wirbelsäulengymnastik	20:30	ÜL Angie Schule Dietzfelbingerplatz 5

DIENSTAG

Fit 50 Plus	8:45	ÜL Sabine D. SVN-Sportcenter, Staudingerstr. 20
Mischmasch	9:00	ab 21. April , ÜL Heinz SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG 12x 45 Min., Kurzmitglied 72,-
Power 50 Plus	10:00	ÜL Elfi
	10:50	SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Lauf- und Fitnesstraining	18:00	ÜL Petra (90 Min.) Treff: Eingang SVN-Sportcenter Staudingerstr. 20
Bleib Fit	18:15	ÜL Gundula SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG
Fit + Gesund	18:30	ÜL Elfi SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Er+Sie-Gymnastik	19:10	ÜL Rita Schule Albert-Schweitzer-Str. 59
Functional Workout	19:15	ÜL Yvonne SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG
Stretch & Relax	19:15	ÜL Elfi SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Frauen-Schwimmkurs	19:15	ab 21. April ÜL Gerlinde / Ulrike / Claudia, Heinrich-Heine-Gymnasium 12x, Kurskarte 77,-, SVN-Mitgl. 22,-
Aquafitness Stilverbesserung / Schwimmen gesundheitsorientiert / Gemischter Kurs	20:15	ab 21. April ÜL Katrin / Ulrike / Gerlinde 12x, Kurskarte 77,-, SVN-Mitglied 22,-
Haltung und Bewegung	20:00	ÜL Rita, Schule Albert-Schweitzer-Str. 59
Pilates	20:00	ÜL Yvonne SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG

MITTWOCH

Morgengymnastik	9:00	ÜL Lilly SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
------------------------	-------------	--

Body-Fit / Pilates	9:15	ÜL Elfi, SVN-Sportcenter Staudingerstr. 20 mit Kinderbetreuung Kinder müssen Mitglied sein
Functional Fitness	9:50	ÜL Lilly SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Wirbelsäulengymnastik	16:15	ÜL Rita SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Bauchtanz	17:00	ÜL Fatma SVN-Sportcenter, Staudingerstr. 20
Osteoporosegymn. i.d. Vorsorge	17:10	ÜL Rita SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Outdoortraining	17:30	ÜL Petra (90 Min.) Treff: Eingang SVN-Sportcenter, Staudingerstr. 20, Einzelzahler 10,-
Qigong / Bewegung weg vom Stress	18:00	ab 22. April , ÜL Georgia, Tel 0173 / 845 63 91, SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG, 12x 90 Min. Kurzmitgl. 84,-, Schnupperstunde 10,-
Wirbelsäulengymnastik	18:05	ÜL Rita SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Power 50Plus	19:00	ÜL Rita SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Fit mit Faszien	19:45	ÜL Sheila SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG
Step-Aerobic	20:00	ÜL Stanka SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Body Styling	20:45	ÜL Stanka SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG

DONNERSTAG

Qigong mit Wirbelsäulengymnastik	9:00	ab 23. April , ÜL Alois SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG, 9x 90 Min., Kurzmitglieder 63,- Schnupperstunde 10,-
Bauchtanz	11:00	ÜL Fatma (90 Min.) SVN-Sportcenter, Staudingerstr. 20
Starker Rücken	18:30	ÜL Conny Schule Dietzfelbingerplatz 5
Rücken-Fitness	18:30	ÜL Jacqueline SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Yoga für Körper und Geist	18:30	ÜL Sabine St., (90 Min.) Schule Kafkastr. 9 Einzelzahler 10,-
Bodyforming	19:20	ÜL Jacqueline SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG
Bauch Beine Po	19:20	ÜL Conny Schule Dietzfelbingerplatz 5
Happy-Dance	19:30	ÜL Angela SVN-Sportcenter, Staudingerstr. 20
Cardio-Dance	20:15	ÜL Angela SVN-Sportcenter, Staudingerstr. 20

FREITAG

Move your Body	9:00	ÜL Sanja SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG
Neu: Barre Workout	9:50	ÜL Sanja SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG
Asia-Fitness / Brasil®Workout	17:25	ÜL Monica (90 Min.) SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 EG 10,- für Einzelzahler
Port de Bras® / Port de Bras® Spezial	19:00	ÜL Marketa (45 Min. / 90 Min.) SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3 OG im 14-tägigen Wechsel

- Sportstunden in Schulturnhallen beginnen ab **20. April 2020** (Ausnahmen angegeben)
- In den Ferien im Sportpark eingeschränktes Sportangebot (gesonderter Aushang).
- Teilnahmegebühr Einzelzahler pro 45 Min. 6,- (Ausnahmen angegeben)
- Der Monatsbeitrag der Abt. Gymnastik beträgt nur **11,- Euro**
- Änderungen vorbehalten

Die Kindersportschule blickt zufrieden auf das erste Schulhalbjahr zurück und freut sich auf eine ereignisreiche zweite Hälfte mit einigen Highlights. In den regulären KiSS-Kursen bieten unsere Lehrkräfte eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung ohne frühzeitige Spezialisierung für aktuell rund 650 aktive Kinder an. Hierbei werden spielerisch die sportlichen Grundlagen für ein aktives Leben gelegt und soziale Kompetenzen wie Teamgeist und Fairness vermittelt. Ein Einstieg in die KiSS-Kurse ist jederzeit möglich, vorausgesetzt im Kurs ist ein freier Platz vorhanden.

Freie Plätze: Aktuell ist in folgenden Kursen noch eine Teilnahme an unserem KiSS-Programm möglich:

Stufe 1 (3–4 Jahre):

Kurs 1f Freitag 14:00–15:30 Uhr
(SVN Sportpark Fritz-Erler-Straße 3)

Stufe 2 (5–6 Jahre):

Kurs 2g Freitag 15:00–16:00 Uhr
(SVN Sportpark Fritz-Erler-Straße 3)
Kurs Gänselisel Montag und
Donnerstag 16:00–17:00 Uhr
(Grundschule Gänselieselstraße)

Stufe 3 (7–8 Jahre):

Kurs 3b Dienstag 16:30–17:30 Uhr
(SVN Sportpark Fritz-Erler-Straße 3)
Kurs 3c Mittwoch 17:00–18:00 Uhr
und Freitag 16:00–17:00 Uhr
(SVN Sportpark Fritz-Erler-Straße 3)
Kurs Boschetsrieder
Donnerstag 16:00–17:00 Uhr
(Grundschule Boschetsriederstraße)
Kurs Forelle Montag 13:30–14:30 Uhr
(Grundschule Forellenstraße)
Kurs Berg-am-Laim
Mittwoch 15:30–16:30 Uhr
(Grundschule Berg-am-Laim-Straße)



Kurs Balan Montag und Donnerstag
15:30–16:30 Uhr
(Grundschule Balanstraße)

Kurs Gänselisel
Freitag 16:15–17:15 Uhr
(Grundschule Gänselieselstraße)

Stufe 4 (9–10 Jahre):

Kurs 4b
Mittwoch und Freitag 16:00–17:00 Uhr
(SVN Sportpark Fritz-Erler-Straße 3)
Kurs Gänselisel
Dienstag 16:00–17:00 Uhr und
Freitag 15:15–16:15 Uhr
(Grundschule Gänselieselstraße)

FerienAktivCamps 2020

Als Highlights bieten wir auch dieses Jahr wieder unsere beliebten FerienAktivCamps an, bei denen die Kinder ihre Schulferien aktiv mit verschiedensten Sportarten wie Klettern, Bouldern oder verschiedenen Ballsportarten und Sportspielen gestalten können. Teilnehmen an den FerienAktivCamps können sowohl Mitglieder des SVN München e.V. als auch Nicht-Mitglieder zwischen 6 und 12 Jahren. In diesem Jahr finden noch folgende AktivCamps statt:

PfingstCamp:

1. Ferienwoche (2.–6. Juni)

SommerCamp:

1. Ferienwoche (27.–31. Juli)
2. Ferienwoche (3.–7. August)
3. Ferienwoche (10.–14. August)

Herbstcamp:

1. Ferienwoche (2.–6. November)

Anmeldungen für unsere Kurse sind seit Anfang Februar möglich. Melden Sie sich möglichst schnell an, da die Plätze erfahrungsgemäß sehr begehrt sind. Für Anfragen rund um unsere FerienCamps stehen wir Ihnen unter der ferienbetreuung@svn-muenchen.de zur Verfügung.

Sprechzeiten

Für allgemeine Anfragen rund um die Kindersportschule stehen wir Ihnen gerne persönlich bei uns im Sportcenter (Staudingerstraße 20) oder telefonisch in unseren Sprechzeiten zur Verfügung. Diese sind **außerhalb der Schulferien dienstags von 10:00–12:00 Uhr und donnerstags von 9:00–11:00 Uhr**. Außerhalb der Sprechzeiten bzw. während den Schulferien können Anfragen jederzeit per E-Mail an die kiss@svn-muenchen.de gestellt werden.

Fortsetzung von Seite 1

Besonderer Familientarif

Der SVN München e.V. bietet ein tolles Angebot für alle Familien: in Begleitung eines voll zahlenden Erwachsenen erhalten alle eigenen Kinder freien Eintritt. So können in unserem Sportpark Familien besonders günstig klettern und bouldern. Für Eltern, die gerne lernen möchten, ihre Kinder beim Klettern zu sichern, bieten wir Familienkurse an. Dort werden in sechs Kursstunden die wichtigsten Kenntnisse

und Sicherungstechniken vermittelt, um sicher mit Kindern klettern zu gehen.

Du möchtest das Seilklettern lernen?

**Tolle Kurse für
Neulinge & Wiedereinsteiger**

Du willst den Klettersport neu erlernen, deine Technik verbessern oder einfach nur einmal reinschnuppern? Hier bieten wir zahlreiche Kursformate für Groß und Klein an:

- regelmäßige Schnupper-, Grund- & Aufbaukurse

- wöchentliche Trainingsgruppen
- Familienkurse
- Sicherungs-Update Kurse

Ein besonderes Highlight ist für alle Kleinen auch immer die eigene Geburtstagsparty bei uns in der Kletterhalle zu feiern. Wir kümmern uns um Trainer & Ausrüstung!

Alle Infos zu Kursen, Terminen & Preisen auf www.svn-muenchen.de/klettern oder per Telefon unter **089/46 09 85 82**.

SPORTSTÄTTEN:

SVN-Sportpark / 3-fach-Halle / Sporträume / Kletter- und Boulderzentrum und Bistro K2 Fritz-Erler-Straße 3

- Bezirkssportanlage Bert-Brecht-Allee 17
- Schule an der Albert-Schweitzer-Str. 59, Eingang zur Turnhalle Quiddestr. 3
- Schule am Gerhart-Hauptmann-Ring 15,

- Eingang zur Turnhalle Bert-Brecht-Allee
- Schule am Karl-Marx-Ring 63
- Schule an der Max-Kolmsperger-Str. 6
- Schulzentrum Quiddestr. 4
- Schule am Theodor-Heuss-Platz 6
- Schule an der Kafkastr. 9
- Wilhelm-Busch-Realschule, Krehlebogen 16

- Grundschule Rennertstr. 10
- Heinrich-Heine-Gymnasium,
- Max-Reinhardt-Weg 27
- Schule Dietzfelbingerplatz 5

SVN-Sportcenter / Fitness-Studio / Geschäftsstelle / Tennisanlage mit Vereinsheim Staudingerstr. 20