

Mit dem TopfitGesund-Team die Corona-Pfunde loswerden

Wir sind wieder da! Unser Studio ist seit 8. 6. 2020 wieder geöffnet und wir freuen uns, dass wir einige Schritte mehr zum gewohnten Alltag zurückkehren können. Endlich dürfen wir unsere Mitglieder und Interessenten bei uns begrüßen und beim Training unterstützen!

Der Corona-Lockdown hat bei vielen von uns Spuren hinterlassen in Form von überflüssigen Pfunden, die sich bis jetzt hartnäckig auf unseren Hüften halten. Ein gesundheitsorientiertes Training ist in dieser verrückten, turbulenten Zeit wichtiger denn je. Sport kräftigt schließlich unsere Muskulatur, ist ein Ausgleich im Alltag, entspannt unsere Psyche und stärkt unsere Abwehrkräfte.

Passen auch Sie nicht mehr in Ihre Lieblings-Jeans rein? Im TopfitGesund Fitness-Studio des SVN München finden Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre Corona-Pfunde loszuwerden. Auf der Trainingsfläche können Sie Ihre Muskeln gezielt und isoliert kräftigen, oder Ihr Herz-Kreislauf-System im Cardio-Zirkel stärken und die Corona-Kilos loslassen.

Es ist wichtig, sportliches Training nicht als ein kurzfristiges Ziel, sondern als Lifestyle zu betrachten. Sind die ersten Ergebnisse sichtbar, ist man automatisch motiviert und macht weiter. Ein konkreter Plan kann helfen, dabei zu bleiben. Daher lassen Sie sich eine kostenfreie und individuelle Trainingsplanerstellung mit regelmäßiger Überprüfung und Erneuerung durch unsere qualifizierten Trainer zu erstellen. So beschleunigen Sie den Erfolg Ihres persönlichen Trainingszieles.



Unser Kursprogramm ist voller Bewegung! Wir freuen uns riesig, dass auch unsere Kursräume wieder mit Teilnehmern, Musik und guter Laune gefüllt sind. Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Programm mit zahlreichen Bewegungs-, Sport- und Gesundheitskursen! Dabei möchten wir Ihre Begeisterung für die eigene Bewegung fördern und Ihnen Bewegungs- und Freizeitmöglichkeiten anbieten.

Die fachliche und pädagogische Kompetenz unserer Kursleiter sowie ihre Motivation in der Arbeit mit unseren Teilnehmern sind wesentliche Eckpfeiler unseres Erfolges! Nutzen Sie unsere Beratung, damit Sie den passenden Kurs aus unserem Angebot finden und lassen Sie sich überzeugen.

Entspannung ist ein wichtiges Thema in unserer turbulenten Zeit. Durch unsere Wellness- und Gesundheitsangebote helfen wir Ihnen dabei zu entschlern, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen oder zu halten und eine Auszeit zu ermögli-

chen. Entspannen Sie sich in unserer Saunalandschaft oder genießen Sie eine wohltuende Massage. In unserer Wohlfühl-oase erwarten Sie drei verschiedene Saunen, eine wohlige Wärmebank mit Fußbeken, verschiedene Erlebnisduschen, ein großzügiger Außenbereich mit Sonnenliegen und ein gemütlicher Innenraum für tiefe Entspannung.

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

Klettern & Bouldern

Sommerferien und Klettern beim SVN

Auch in den Sommerferien sind wir wie gewohnt für euch da. Es werden wieder Ferienkurse angeboten und im Outdoorbereich wurde Ende Juli wieder neu geschraubt. Es warten neue Routen auf euch. Hier könnt Ihr wieder an eurer Technik feilen. Ende August wurde der Boulderbereich ebenfalls wieder umgeschraubt. Alle Infos zu unseren Kletterkursen findet Ihr unter:

www.svn-muenchen.de/klettern-kurse

Boulderkurse

Nach der Corona- bedingten Zwangspause und den Sommerferien geht es im Herbst wieder weiter mit den Boulderkursen!

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.

www.svn-muenchen.de/index.php/2015-07-27-14-24-43/1738-boulderkurse

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

Eine Bitte möchten wir an alle Mitglieder und Interessenten richten: Wir müssen die Einhaltung der Hygieneordnung und der allgemeinen Corona- Verhaltensregeln durchsetzen.

Jedem ist geholfen, wenn wir uns entspannt an alle Regeln halten, vor allem mit Rücksicht auf die Sorgen vieler Mitmenschen und Mitglieder.

**Nicht nachlässig werden!
Wir wollen nicht zurück zu Hallenschließungen.**

SVN TopfitGesund Kursplan im SVN-Sportcenter

gültig ab 7. September 2020

MONTAG

8:30 Uhr	Vital 50 Plus (G)	11:30 Uhr	Stretch & Relax
9:45 Uhr	Easy Step & Stretch	12:30 Uhr	Yoga-Deep Workout
11:15 Uhr	Body Workout & Blackroll®	16:30 Uhr	Indoor Cycling
16:30 Uhr	Yin Yoga & Entspannung	18:00 Uhr	Yoga
18:00 Uhr	Trampolin Workout	19:30 Uhr	Pilates
19:15 Uhr	Functional Fitness		
20:30 Uhr	Zumba®Fitness		

DIENSTAG

8:45 Uhr	Fit 50 Plus (G)
10:00 Uhr	Indoor Cycling
11:30 Uhr	Basic Aerobic
12:45 Uhr	Yoga Flow
17:00 Uhr	Yoga-Deep Workout
18:30 Uhr	Step
19:45 Uhr	Body Power
21:00 Uhr	Functional Fitness (Zirkel)

MITTWOCH

8:45 Uhr	Body Fit/Pilates (G)
10:00 Uhr	Functional Fitness

DONNERSTAG

8:30 Uhr	BOSU Workout
9:45 Uhr	PortDeBras®
11:00 Uhr	Trampolin Workout
12:15 Uhr	Bauchtanz (G)
17:00 Uhr	Functional Fitness
18:15 Uhr	Indoor Cycling
19:30 Uhr	Happy-Dance (G)
20:45 Uhr	Dance & Relax (G)

FREITAG

8:30 Uhr	BBP
9:45 Uhr	Aerobic
11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
12:30 Uhr	Qi Gong
17:30 Uhr	Zumba®Fitness
19:00 Uhr	Indoor Cycling

SAMSTAG

11:00 Uhr	Athletiktraining
12:30 Uhr	Blackroll®
16:15 Uhr	Body Power
17:45 Uhr	PortDeBras®

SONNTAG

9:00 Uhr	Indoor Cycling
10:30 Uhr	Dance Step
12:00 Uhr	Pilates
13:30 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!

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 Familien Fördernde 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 (monatl.)	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



TANZEN im SVN

SVN München
Tanzkreisangebot:

Tanzkreis Bronze

(sonntags 16.45 – 17.45 Uhr)

Für Paare mit ausbaufähigen Grundkenntnissen.

Tanzkreis Silber & Gold

(samstags 19.00 – 20.00 Uhr)

Für Paare mit guten und 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

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

TANZ – SPIEL – SPASS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Schulturnhalle / Zeit Sportart / Alter / Übungsleiterin

Kafkastraße 9

Dienstag	17:15 – 18:15	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 – 18:30	Rhythmische Sportgymnastik Anfänger ab 6 Jahre (nur für Mädchen), ÜL Yulia
Donnerstag	19:00 – 20:00	Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene (nur für Mädchen), ÜL Yulia

SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Straße 3 EG

		Showtanzgruppe Starlights
Donnerstag	18:45 – 19:45 20:00 – 21:00	Starlight Kids 11–15 Jahre / ÜL Alina Starlight Girls ab 16 Jahre / ÜL Alina

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

Staudingerstraße 20, 81735 München
Telefon 670 2300, Fax 670 9059
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 98582
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

SVN GYMNASTIK 7. September bis 22. Dezember 2020



SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Straße 3

MONTAG

16:00 Uhr	Neu: Stretch & Flow	ÜL Sanja	EG
17:00 Uhr	Neu: Stretch & Flow	ÜL Sanja	OG
17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	ÜL Josefine/Conny	EG
18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	ÜL Josefine/Conny	EG
18:00 Uhr	Gesunder Rücken	ÜL Lilly/Sabine S.	OG
19:00 Uhr	Functional Training	ÜL Jacqueline/Ulrike	EG
19:00 Uhr	Move & Dance /Workout	ÜL Marketa/Lilly	OG
20:00 Uhr	PortDeBras®-Mix (nur 14-tägig)	ÜL Marketa	OG

DIENSTAG

9:00 Uhr	Mischmasch	ÜL Heinz	OG
10:00 Uhr	Power 50 Plus	ÜL Elfi	OG
11:00 Uhr	Power 50 Plus	ÜL Elfi	OG
16:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Ersatz für Albert-Schweitzer-Straße 59	ÜL Rita	OG
17:30 Uhr	Bewegen statt schonen Ersatz für Albert-Schweitzer-Straße 59	ÜL Rita	OG
18:15 Uhr	Bleib Fit	ÜL Gundula	EG
18:30 Uhr	Fit + Gesund	ÜL Elfi	OG
19:15 Uhr	Functional Workout	ÜL Yvonne	EG
19:30 Uhr	Stretch & Relax	ÜL Elfi	OG
20:15 Uhr	Pilates	ÜL Yvonne	EG

MITTWOCH

9:00 Uhr	Morgengymnastik	ÜL Lilly	OG
10:00 Uhr	Functional Fitness	ÜL Lilly	OG
16:00 Uhr	Neu: Wirbelsäulengymnastik	ÜL Sabine S.	OG
17:00 Uhr	Neu: Wirbelsäulengymnastik	ÜL Sabine S.	OG
18:00 Uhr	Qigong/ Bewegung weg vom Stress	ÜL Georgia ab 9. 9. 2020, 14 x 60 Min.	EG
19:00 Uhr	Bauchtanz	ÜL Fatma	OG
19:30 Uhr	Faszientraining	ÜL Sheila	EG
20:00 Uhr	Step-Aerobic	ÜL Stanka	OG
21:00 Uhr	Body Styling	ÜL Stanka	OG

DONNERSTAG

9:00 Uhr	Qigong mit Wirbelsäulengymnastik	ÜL Alois ab 24. 9. 2020, 12 x 60 Min.	EG
18:30 Uhr	Rücken-Fitness	ÜL Jacqueline	OG
19:30 Uhr	Bodyforming	ÜL Jacqueline	OG

FREITAG

9:00 Uhr	Move your Body	ÜL Sanja	EG
10:00 Uhr	Neu: Barre Workout	ÜL Sanja	EG
17:30 Uhr	Asia-Fitness	ÜL Monica (60 Min.)	EG
19:00 Uhr	PortDeBras®	ÜL Marketa	OG

SVN-Sportcenter, Staudingerstraße 20

MONTAG

8:30 Uhr	Vital 50 Plus	ÜL Heinz
----------	----------------------	----------

DIENSTAG

8:45 Uhr	Fit 50 Plus	ÜL Sabine D.
18:00 Uhr	Lauf- u. Fitnessstraining Treff: Eingang SVN-Sportcenter	ÜL Petra (90 Min.)

MITTWOCH

8:45 Uhr	Bodyfit/Pilates	ÜL Elfi
----------	------------------------	---------

DONNERSTAG

12:15 Uhr	Bauchtanz	ÜL Fatma (60 Min.)
19:30 Uhr	Happy Dance	ÜL Angela
20:45 Uhr	Dance u. Relax	ÜL Angela

Schulturnhallen

MONTAG

19:00 Uhr	Hatha Yoga Schule Kafkastraße 9	ÜL Sabine K. ab 14. 9., 14 x 60 Min.
19:00 Uhr	Body Power Aktiv Schule Rennertstraße 10	ÜL Sanja
19:00 Uhr	Gesundheitsorientierte Konditionsgymnastik Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee	ÜL Hilde
20:00 Uhr	Fitnessgymnastik/ Rückengymnastik Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Angie (90 Min.)
20:15 Uhr	Pilates – Fit mit Musik Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee	ÜL Hilde

DIENSTAG

19:20 Uhr	Frauenschwimmen Fortgeschrittene ab 15. 9. –*, 13 x Kurskarte 84,-, SVN Mitgl. 24,- Heinrich-Heine-Gymnasium	ÜL Ulrike, Claudia, Gerlinde
20:20 Uhr	Wassergymnastik u. Sportschwimmer ab 15. 9. –*, 13 x Kurskarte 84,-, SVN Mitgl. 24,- Heinrich-Heine-Gymnasium	ÜL Ulrike, Gerlinde, Katrin

DONNERSTAG

18:30	Starker Rücken/ Bauch Beine Po Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Conny (90 Min.)
18:30	Yoga für Körper und Geist Schule Kafkastraße 9	ÜL Sabine S. (60 Min.)

* **Voranmeldung Schwimmen ab 3. 9. nur per E-Mail an schwimmen.svn.kahlich@web.de**

- Das Schutz- und Hygienekonzept ist zu beachten.
- Sportstunden in Schulturnhallen beginnen ab **8. September 2020** (Ausnahmen angegeben)
- Jede Sportstunde dauert 45 Minuten (Ausnahmen angegeben)..

- In den Weihnachtsferien kein Sportangebot.
- Der Monatsbeitrag der Abt. Gymnastik beträgt nur **11,- Euro**
- Änderungen vorbehalten

Endlich geht es wieder los! Unter diesem Motto startet das neue Schuljahr 2020 / 2021 und auch unsere Kindersportschule freut sich, nach der coronabedingten Unterbrechung endlich wieder voll loslegen zu können. Unter strenger Einhaltung der bestehenden Regeln und mit neuem Hygienekonzept nehmen wir unser Kursprogramm wieder auf. Die Erfahrungen aus dem Re-Start vor den Sommerferien haben gezeigt, dass sich die Kinder vorbildlich an die Vorgaben halten und auch der Spaß an der Bewegung trotz den neuartigen Regeln nicht zu kurz kommt.

Auch in den Schulturnhallen wollen wir unsere Kurse wieder anbieten und den Kindern die Möglichkeit bieten, aktiv mit Spaß und Bewegung ins Schuljahr zu starten. Sollte eine Belegung der Schulturnhallen noch nicht möglich sein, werden wir nach alternativen Lösungen suchen, um allen Kindern die Teilnahme an unserem Programm zu ermöglichen.

Für interessierte Eltern, deren Kinder noch kein Mitglied unserer KiSS sind können wir aktuell noch ein paar wenige Plätze anbieten. Gerne können Sie eine unverbindliche Probestunde absolvieren, wenn in den Kursen noch Plätze verfügbar sind. Für Fragen und Auskünfte stehen wir Ihnen gerne per



Mail kiss@svn-muenchen.de oder telefonisch unter 089 / 670 23 00 zur Verfügung.

Wir sind auch sehr stolz darauf, dass unsere Kinder und Trainer die Ausnahmesituation mit Corona hervorragend gemeistert haben und wir auch in diesem Jahr wieder ein attraktives Ferienangebot für Kinder aus dem Münchener Osten anbieten konnten. So nahmen auch dieses Jahr 180 begeisterte Kinder in den ersten drei Ferienwochen an unserem beliebten FerienAktivCamp teil und hatten viel Spaß dabei, sich in den verschiedenen Sportarten auszuprobieren und aktiv zu sein. Zusammen haben wir viel geschwitzt und gelacht und konnten den Kindern so eine attraktive Alternative zu dem eingeschränkten Urlaubsmöglichkeiten bieten. Für uns sind die Feriencamps immer eines der

absoluten Highlights im KiSS-Kalender, weswegen wir besonders froh sind, dass das Sommercamp trotz Corona stattfinden konnte. Wir freuen uns schon jetzt riesig auf unser Herbstcamp und hoffen wieder viele Kinder begrüßen zu dürfen! Stattfinden wird dieses vom 2. 11.–6. 11. 2020 bei uns im SVN Sportpark. Anmeldungen sind ab dem 3. 10. 2020 möglich!



Fortsetzung von Seite 1

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 es 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-kurse oder per Telefon unter **089/46 09 85 82**.

K2

Fritz-Erler-Straße 3
81737 München
im SVN-München-Sportpark
Tel. 628 099 66
kontakt@pizzabar-k2.de



**SKY
GROSSBILD-LEINWAND
CHAMPIONS-
UND BUNDESLIGA**

Wir haben für Sie geöffnet:
Mo–Fr 15:00–22:00
Sa, So, Fei 12:00–22:00

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