Seit 50 Jahren erfolgreich: 1969 – 2019
SVN MÜNCHEN e.V.
Sport | Spiel | Spaß | Gesundheit | Freizeit

Nr. 107 September – Dezember 2021

EXTRA

Die Sportzeitung des SVN München – Auflage 18.000 Ex.

SPORT - SPIEL - SPASS - GESUNDHEIT - FREIZEIT

Fit durch die dunkle Jahreszeit

Egal ob aus Angst vor Corona, Verletzungen oder einfach, weil's zu ungemütlich für Sport ist: Gerade in der dunklen Jahreszeit bewegen sich die meisten Menschen weniger als sonst. Dabei ist ausreichend Aktivität in den kommenden Monaten sogar noch wichtiger als im Rest des Jahres. Vor allem Ausdauertraining stärkt das Immunsystem und den Kreislauf. Nutzen Sie ganz flexibel die Vielzahl der Ausdauergeräte im Fitness Studio und holen Sie sich bei unserem kompetenten Trainerteam, egal welches Ziel Sie verfolgen, die notwendigen Inputs und die Motivation.

Lust auf Spaß, Bewegung und Musik?
Genießen Sie in der familiären Atmosphäre unseres SVN Sportcenters ein vielseitiges, powervolles und trendiges Kursprogramm mit bis zu 51 Kursangeboten pro Woche und hochqualifizierten Instruktoren.
Die Seele zu entspannen und gleichzeitig den Körper in Topform zu bringen, dazu haben Sie die Möglichkeit bei unseren ***Yoga***-Kursangeboten. Neben Yoga bietet unser Sportverein natürlich auch noch viele weitere spannende Kursangebote an. In den Kursangeboten ***Faszien*** und ***Blackroll®*** können Sie durch Ausrollen sowie gezielte Mobilitäts- und myofasziale Stretch-Übungen Verhärtungen und Verklebungen in Ihrer Muskulatur beseitigen. Aber auch klassisches Hantel-, Cardio- und Ausdauertraining kommt in unserem Kursangebot nicht zu kurz. ***TABATA*** ist ein hochintensives Intervalltraining, das den ganzen Körper mit effektiven Bodyweight-Übungen trainiert. Bei ***ZUMBA®*** werden mitreißende lateinamerikanische und internationale Rhythmen und ihre Tanzschritte mit Fitnessmoves kombiniert, sodass eine abwechslungsreiche Choreographie entsteht. Spaß haben und dabei massig Kalorien verbrennen ohne die Gelenke zu belasten? Das geht mit unserem ***Trampolin Workout***. Im Kurs ***Indoor-Cycling*** erwartet Sie ein einmaliges Erlebnis – getragen von motivierender Musik meistern Sie anspruchsvolle Etappen, auf die kurze aktive Erholungspausen folgen. Lust auf mehr bekommen? Kommen Sie einfach vorbei und lassen Sie sich begeistern!

Entspannung und **Wellness** dürfen im hektischen Alltag und nach dem Training nicht zu kurz kommen. Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an entspannenden Leistungen in unserem attraktiven Wellnessbereich. Ob die 90 Grad heiße finnische Sauna mit verschiedenen Aufgüssen, die so richtig ins Schwitzen bringt, oder für alle, die es gerne einmal langsamer angehen wollen, unser Sanarium, mit intensiver Farblichttherapie.
Für die Abkühlung nach dem Saunagang sorgen unsere Erlebnisduschen. Sie sind ein Fest für die Sinne und bringen den Kreislauf zusätzlich in Schwung.
Hinsetzen, tief Luft holen und sich entspannen. Das können Sie in unserem großzügigen Außen- und Innenbereich genießen. Mit einem wohltuenden Heißgetränk vor oder nach dem Saunagang den Tag ein weinig entschleunigen. Mit einem guten Buch oder in netter Gesellschaft, es spielt keine Rolle. Ihr Wohlbefinden und Ihre Wünsche liegen uns am Herzen.
Gerne kann dies noch mit einer Massage abgerundet werden. Was gibt es schöneres als eine Massage? Ob zur Entspannung, zur Gesundheitsprävention oder zur therapeutischen Anwendung: Ausstrecken, Augen schließen und genießen. Massagen können helfen, Muskelverspannungen und Verkrampfungen zu lösen, Rückenverspannungen zu beseitigen und die Durchblutung zu verbessern.

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

Am besten gleich einen Termin für ein Probetraining vereinbaren! Wir freuen uns auf Sie! **Telefon 089 / 670 23 00**

Klettern & Bouldern

Sommer, Sonne, Erfrischung

Liebe Kletterfreunde/innen,

unser Außenbereich ist mit neuen Routen bestückt, welche in den Schwierigkeitsgraden 5–7 UIAA angesiedelt sind. Somit ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene etwas dabei. Im Boulderbereich gibt es ebenfalls wieder neue Sektoren, in denen spannende Routen auf euch warten. Nach dem schweißtreibenden Sport könnt ihr es euch bei erfrischenden Getränken in unserem neuen Biergarten des K2 Bistro gemütlich machen.

Boulderkurse
Ab Oktober werden bei uns wieder Boulderkurse angeboten. Das Bouldern bietet euch die Möglichkeit, an eurer Grundtechnik zu feilen und die Technik im Klettern zu erweitern.

Mehr Infos dazu findet ihr auf unserer Homepage in der Rubrik Klettern → Kurse.

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

Abteilungsversammlung mit Delegiertenwahl der Abt. Gymnastik am Freitag, den 12. November 2021 um 18:00 Uhr bei Francesco, Staudingerstraße 20

Fortsetzung Seite 4

SVN TopfitGesund Kursplan im SVN-Sportcenter

gültig ab 13. September 2021

MONTAG
8:30 Uhr Vital 50 Plus (G)
9:30 Uhr Easy Step
10:30 Uhr Body Workout / Faszien & Blackroll®
17:00 Uhr Yin Yoga & Entspannung
18:15 Uhr Indoor Cycling
19:30 Uhr Functional Fitness
20:30 Uhr Zumba®Fitness

DIENSTAG
8:45 Uhr Fit 50 Plus (G)
9:45 Uhr Indoor Cycling
11:00 Uhr Rücken-Gymnastik / Stretch & Relax
12:45 Uhr Yoga Flow
17:00 Uhr Yoga – Deep Workout
18:30 Uhr Step
19:30 Uhr Body Power
20:30 Uhr Functional Fitness (Zirkel)

MITTWOCH
8:45 Uhr Body Fit / Pilates (G)
9:45 Uhr Functional Fitness
11:00 Uhr Stretch & Relax
11:45 Uhr Yoga – Deep Workout
17:30 Uhr Yoga
19:15 Uhr Pilates
20:30 Uhr Bodyweight Training

DONNERSTAG
8:30 Uhr BOSU Workout
9:30 Uhr PortDeBras®
10:30 Uhr Trampolin Workout
11:45 Uhr Bauchtanz (G)
17:15 Uhr Functional Fitness
18:15 Uhr Indoor Cycling
19:30 Uhr Happy-Dance (G)
20:30 Uhr Dance & Relax (G)

FREITAG
8:30 Uhr BBP
9:30 Uhr Aerobic
17:30 Uhr Zumba®Fitness
19:00 Uhr Indoor Cycling

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

SONNTAG
9:00 Uhr Indoor Cycling
10:30 Uhr Dance Step
11:45 Uhr Pilates
13:00 Uhr Yoga Flow
18:15 Uhr Zumba®Fitness
19:30 Uhr TABATA

Nordic Walking
Mittwoch 8:45 Uhr
Samstag 9:30 Uhr

Lauf- und Fitnesstraining (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 17.00 – 18.00 Uhr)
Für Paare mit ausbaufähigen Grundkenntnissen.

Tanzkreis Silber & Gold + Practice
(samstags 18.30 – 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!

Practice
Gelerntes anwenden und üben.

www.svn-muenchen.de -> Fitness -> Tanzsport

www.svn-muenchen.de

ab 21. September 2021 vorbehaltlich der Öffnung der Schulturnhallen

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	**Fetzige Spiele 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** (nur Mädchen) ab 6 Jahre, ÜL Yulia
Donnerstag	18:45 – 20:00	**Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene** (nur Mädchen), ÜL Yulia
SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Straße 3 EG		
		Showtanzgruppe Starlights
Donnerstag	18:45 – 20:15 20:30 – 22:00	Starlight Kids 11 – 15 Jahre / ÜL Patrick Starlight Girls ab 16 Jahre / ÜL Patrick

MITGLIEDSBEITRÄGE AB 1. 1. 2020

Aufnahmegebühr	**Euro**
(pro Person, einmalig)	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

SVN-Sportcenter / Fitness-Studio / Geschäftsstelle / Tennisanlage mit Vereinsheim
Staudingerstraße 20, 81735 München
Telefon 6 70 23 00, Fax 6 70 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 4 60 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,
Adelholzenerstraße 1, 81669 München

SVN GYMNASTIK 13. September bis 23. Dezember 2021

SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Straße 3

MONTAG

17:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	ÜL Josefine/Conny ab 20. 9. 2021	**EG**
18:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	ÜL Josefine/Conny ab 20. 9. 2021	**EG**
18:00 Uhr	**Gesunder Rücken**	ÜL Sabine St.	**OG**
19:00 Uhr	**Dance, Stretch und Relax**	ÜL Sabine St.	**OG**
19:00 Uhr	**Functional Training**	ÜL Jacqueline/Ulrike 60 Min.	**EG**

DIENSTAG

9:00 Uhr	**Mischmasch**	ÜL Heinz	**OG**
10:00 Uhr	**Power 50 Plus**	ÜL Sabine So.	**OG**
11:00 Uhr	**Power 50 Plus**	ÜL Sabine So.	**OG**
16:30 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	ÜL Rita	**OG**
17:30 Uhr	**Haltung und Bewegung**	ÜL Rita	**OG**
18:30 Uhr	**Fit + Gesund**	ÜL Sabine St.	**OG**
19:00 Uhr	**Functional Workout**	ÜL Yvonne	**EG**
19:30 Uhr	**Stretch & Relax**	ÜL Sabine St.	**OG**
20:00 Uhr	**Pilates**	ÜL Yvonne	**EG**

MITTWOCH

9:00 Uhr	**Morgengymnastik**	ÜL Lilly	**OG**
10:00 Uhr	**Functional Fitness**	ÜL Lilly	**OG**
16:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	ÜL Monica ab 13. 10. 2021	**OG**
17:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	ÜL Monica ab 13. 10. 2021	**OG**
18:00 Uhr	**Qigong / Bewegung weg vom Stress**	ÜL Georgia ab 15. 9. 2021, 13 x 75 Min.	**EG**
19:00 Uhr	**Bauchtanz**	ÜL Fatma 90 Min.	**OG**
19:30 Uhr	**Faszientraining**	ÜL Sheila	**EG**

DONNERSTAG

9:00 Uhr	**Qigong mit Wirbelsäulengymnastik**	ÜL Alois ab 7. 10. 2021, 11 x 90 Min.	**EG**
18:30 Uhr	**Rücken-Fitness**	ÜL Jacqueline	**OG**
19:30 Uhr	**Bodyforming**	ÜL Jacqueline	**OG**

FREITAG

9:15 Uhr	**Move your Body**	ÜL Sanja	**OG**
10:15 Uhr	**Stretch und Relax**	ÜL Sanja	**OG**
18:15 Uhr	**Funktionelles Workout**	ÜL Fabienne ab 24. 9. 2021, 60 Min.	**OG**

Das Sportprogramm findet nur statt, wenn die Corona-Maßnahmen es zulassen.

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. Fitnesstraining** Treff: Eingang SVN-Sportcenter	ÜL Petra (90 Min.)

MITTWOCH

8:45 Uhr	**Bodyfit/Pilates**	ÜL Elfi

DONNERSTAG

11:45 Uhr	**Bauchtanz**	ÜL Fatma (60 Min.)
19:30 Uhr	**Happy Dance**	ÜL Angela
20:30 Uhr	**Dance und Relax**	ÜL Angela

Schulturnhallen 14. September bis 23. Dezember 2021

MONTAG

19:00 Uhr	**Hatha Yoga** Schule Kafkastraße 9	ÜL Sabine K. ab 20. 9. 2021, 12 x 90 Min.
19:00 Uhr	**Body Power Aktiv** Schule Rennertstraße 10	ÜL Sanja
19:00 Uhr	**Mir bleiben fit** Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee	ÜL Hilde
19:55 Uhr	**Fitnessgymnastik** Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Angie
20:00 Uhr	**Fit mit Pilates** Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee	ÜL Hilde
20:55 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Angie

DIENSTAG

19:20 Uhr	**Frauenschwimmen Anfänger und Fortgeschrittene** ab 21. 9. 2021, 13 x Kurskarte 84,– / SVN Mitgl. 24,– Heinrich-Heine-Gymnasium	ÜL Ulrike, Claudia, Gerlinde
20:20 Uhr	**Wassergymnastik Sport-schwimmer und Schwimmen gesundheitsorientiert** ab 21. 9. 2021, 13 x Kurskarte 84,– / SVN Mitgl. 24,– Heinrich-Heine-Gymnasium	ÜL Ulrike, Gerlinde, Katrin

DONNERSTAG

18:30	**Starker Rücken** ab 23. 9. 2021 Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Conny
18:30	**Yoga für Körper und Geist** Schule Kafkastraße 9	ÜL Sabine St. (90 Min.)
19:30	**Bauch Beine Po** ab 23. 9. 2021 Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Conny

- Sportstunden in Schulturnhallen beginnen ab **14. September 2021** (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

Aktuelles bei der KiSS

Endlich geht es wieder los! Unter diesem Motto startet das neue Schuljahr 2021/2022 und auch unsere Kindersportschule freut sich, nach der coronabedingten Unterbrechung endlich wieder voll loslegen zu können. Viele unserer Trainer sind bereits vollständig geimpft und der Sport mit den Kindern darf ohne Einschränkungen stattfinden. Wir wollen das wiedererweckte Interesse am Sport nutzen und mit neuem Schwung in das neue Schuljahr starten.

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 **089/6702300** zur Verfügung.

Viele unserer Kurse sind bereits gut gefüllt, wir freuen uns aber immer über neue Gesichter. Besonders in unseren frühen Kursen in der Fritz-Erler-Straße 3 (1c, 1f, 4a, 4b) und in den Schulen (Forellenschule, Balanschule) gibt es noch gute Möglichkeiten, an unserem KiSS-Training teilzunehmen.

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 können. So nehmen auch dieses Jahr ca. 180 begeisterte Kinder in den ersten drei Ferienwochen an unserem beliebten FerienAktivCamp teil und freuen sich darauf, verschiedene Sportarten auszuprobieren und aktiv zu sein. Für uns sind die Feriencamps immer eines der absoluten Highlights im KiSS-Kalender, weswegen wir besonders froh sind, dass das Sommercamp trotz Corona stattfinden wird. Wir freuen uns schon jetzt riesig auf unser Herbstcamp und hoffen, wieder viele Kinder begrüßen zu dürfen! Stattfinden wird dieses vom 2.11.–5.11.2021 bei uns im SVN Sportpark. Anmeldungen sind bereits unter **https://svn-muenchen.ebusy.de/course-module/1367?currentDate=11/01/2021&courseView=course_dates_week** möglich!

KiSS Balanstraße:	Grundschule Balanstraße: Balanstraße 153, 81549 München
KiSS Berg am Laim:	Grundschule Berg am Laim: Berg-am-Laim-Straße 142, 81673 München
KiSS Forellenstraße:	Grundschule Forellenstraße: Forellenstraße 5, 81825 München
KiSS Führich:	Grundschule an der Führichstraße: Führichstraße 53, 81671 München
KiSS Gänse:	Grundschule Gänselieselstraße: Gänselieselstraße 33, 81739 München
KiSS SVN SPK:	Sportpark SVN München e.V.: Fritz-Erler-Straße 3, 81737 München
KiSS Strehler:	Grundschule Strehleranger: Strehleranger 4, 81735 München

Stufe 1	3 + 4 Jahre
Stufe 2	5 + 6 Jahre
Stufe 3	7 + 8 Jahre
Stufe 4	9 + 10 Jahre

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
13:15 - 13:30					
13:30 - 13:45					
13:45 - 14:00	KiSS 3fo Forelle 13:30 14:30				
14:00 - 14:15					
14:15 - 14:30					
14:30 - 14:45		KiSS 1c SVN SPK 14:30 15:30			KiSS 1f SVN SPK 14:00 15:00
14:45 - 15:00					
15:00 - 15:15					KiSS 2h SVN SPK 15:00 16:00
15:15 - 15:30					
15:30 - 15:45	KiSS 2a SVN SPK 15:30 16:30	KiSS 2c SVN SPK 15:30 16:30	KiSS 1d SVN SPK 15:00 16:00	KiSS 1e SVN SPK 15:30 16:30	
15:45 - 16:00					
16:00 - 16:15	KiSS 2 Gänse 16:00 17:00		KiSS 3 Berg am Laim 15:30 16:30		KiSS 3+4 Gänse 16:00 17:00
16:15 - 16:30	KiSS 1b SVN SPK 15:30 16:30		KiSS 2e SVN SPK 16:00 17:00	KiSS 3Do Führich 16:00 17:00	KiSS 4b SVN SPK 16:00 17:00
16:30 - 16:45	KiSS 3Mo Führich 16:00 17:00		Schwimmen Seepferdchen 16:00-16:45	KiSS 3 Balanstr. 15:30 16:30	KiSS 3c SVN SPK 16:00 17:00
16:45 - 17:00	KiSS 1a SVN SPK 16:30 17:30	KiSS 3a SVN SPK 16:30 17:30	KiSS 1 Berg am Laim 16:30 17:30	KiSS 2g SVN SPK 16:30 17:30	
17:00 - 17:15	Kiss 2b SVN SPK 16:30 17:30	KiSS 2d SVN SPK 16:30 17:30	Schwimmen Seepferdchen 16:45-17:30	KiSS 2 Gänse 16:00 17:00	
17:15 - 17:30			KiSS 4a SVN SPK 16:00 17:00		
17:30 - 17:45			KiSS 2f SVN SPK 17:00 18:00	KiSS 3 Strehler 17:00 18:00	Schwimmen Aufbau 16:45-17:30
17:45 - 18:00			KiSS 3b SVN SPK 17:00 18:00		

Fortsetzung von Seite 1

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 es für alle Kleinen auch immer, die eigene Geburtstagsparty bei uns in der 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 **089/4609 85 82**.

Staudingerstr. 20
81735 München
Tel. 089/6708728
www.dafrancesco.de

SKY und DAZN
GROSSBILD-LEINWAND
CHAMPIONS LEAGUE
UND BUNDESLIGA

Wir haben für Sie geöffnet
Mo – So 12:00 – 21:30 Uhr

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