

TopfitGesund durch den Winter ...

»Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.«

(Jim Rohn)



Gesundheit und Wohlbefinden sind in jedem Alter die Ressourcen des Lebens. Gezieltes Gesundheitstraining und richtiges Entspannen sind wichtige Lebenselemente für alle Menschen, gerade in unserer heutigen stressigen Zeit.

Der Weg zu Ihrer Gesundheit ist auch unser Weg. Unser Anspruch ist eine gesamtheitliche Betrachtung des Menschen. Wir begleiten Sie zu einem gesunden Körper und Geist und damit zu einer höheren Lebensqualität. Egal, ob Sie Ihre Rückenprobleme bekämpfen wollen, Ihre Figur verbessern oder sich mehr Kraft für den Alltag wünschen, ein individueller Trainingsplan erstellt von unseren qualifizierten Trainern und die regelmäßige Teilnahme an unseren Kursen sind die beste Möglichkeit, Ihr Ziel zu erreichen.

Das TopfitGesund Fitnessstudio des SVN München e.V. ist in allen Bereichen die **optimale Spielwiese für Körper und Geist.**

Keine Anspannung ohne Entspannung. Besonders angenehm im Winter – nach einem fordernden Training einfach einmal loslassen und die Seele baumeln lassen. In unserer Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Bio-Sauna oder Infrarotkabine können Sie den Trainingstag prima ausklingen lassen. Aber auch die heilende Kraft der Hände – wohltuende Massagen und entspannende Wellness-Anwendungen bei unseren erfahrenen Masseuren/innen – steigert das allgemeine Wohlbefinden und harmonisiert das Zusammenspiel zwischen Körper und Seele.

Überzeugen Sie sich selbst von unserem Fitnessstudio, von unserem umfangreichen Kursangebot und von unserem großzügigen Wellnessbereich und vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin für ein Probetraining! Wir freuen uns auf Sie!
Telefon 089 / 670 23 00

Online-Kursprogramm

<https://www.svn-muenchen.de/fitness-studio/kursvertretung>

Kursprogramm vor Ort

<https://www.svn-muenchen.de/fitness-studio/fitness-kursprogramm>

SVN Instagram Kanal



SVN.MUENCHEN

Klettern & Bouldern

Routenschrauben

Liebe Kletterfreunde/innen,

unser neues Routenbau-Team schraubt für euch in regelmäßigen Abständen neue spannende Routen im Kletter- und Boulderbereich. Durch den regelmäßigen Wechsel der Routen durch die unterschiedlichen Schrauber steigt auch wieder die Vielfalt der Routen in der Halle. Wir freuen uns schon darauf, wenn Ihr unsere Routen testet.

Outdoor Area

Im Frühjahr beginnen wir mit dem Umbau unserer Outdoor Area, wo wir neue Sitzgruppen und eine »Chill Lounge« bauen möchten. Bei wärmeren Temperaturen könnt Ihr dann gemütlich bei einem Getränk den Tag nach dem Klettern ausklingen lassen.

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:



Fortsetzung Seite 4

SVN TopfitGesund Kursplan im SVN-Sportcenter

gültig ab 10. Januar 2022

MONTAG

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

MITTWOCH

8:45 Uhr Body Fit/Pilates (G)
9:45 Uhr Functional Fitness
11:00 Uhr Stretch & Relax
11:45 Uhr Yoga-Deep Workout
17:00 Uhr Yoga
18:15 Uhr Bodyweight Training
19:15 Uhr Pilates

FREITAG

8:30 Uhr BBP
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®

DIENSTAG

9:00 Uhr Fit 50 Plus (G)
9:45 Uhr Indoor Cycling
11:15 Uhr Rücken-Gymnastik /
Stretch & Relax
17:00 Uhr Yoga-Deep Workout
18:30 Uhr Step
19:30 Uhr Body Power

DONNERSTAG

8:30 Uhr BOSU Workout
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)

SONNTAG

9:15 Uhr Indoor Cycling
11:45 Uhr Pilates
18:15 Uhr Zumba®Fitness
19:30 Uhr TABATA

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

Nordic Walking

Mittwoch 8:45 Uhr
Samstag 9:30 Uhr

Lauf- und Fitnessstraining (G)

Dienstag 17:00 Uhr

Abteilungsversammlung Gymnastik mit
Wahl der Abteilungsleitung am Freitag,
29. April 2022 um 18:00 Uhr.



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

MITGLIEDSBEITRÄGE AB 1. 1. 2022

Aufnahmegebühr (pro Person, einmalig)	Euro
13,-	
Beiträge (monatlich)	
Erwachsene (Erstmitglied)	14,-
Erwachsene (Zweitmitglied)	12,-
Studenten, Azubis	11,-
1. Kind bis 18 Jahre	8,-
2. Kind bis 18 Jahre	7,-
3. und jedes weitere Kind	4,-
Ermäßigung für Kinder Alleinerziehender (Nachweis erforderlich) und Familienfördernde Mitglieder	5,-
Zusätzlich	
Turnen	2,-
Gerät- und Trampolinturnen	5,-
Ballett	9,-
Basketball	5,-
Fußball Kinder/Jugend	7,-
Fußball Erwachsene	3,-
Handball Kinder/Jugend	3,50
Handball Senioren	5,-
Budo	3,50
Volleyball Kinder/Jugend	1,-
Volleyball Erwachsene	5,-
Tischtennis	2,-
Leichtathletik	2,-
Klettern und Bouldern	
Klettern ab 18 Jahre	22,-
Klettern 0-17 Jahre	13,-
Tennis	
Saisonbeitrag	
Erstmitglied	195,-
Zweitmitglied	150,-
Kind	115,-
Fitness-Studio	
Aufnahmegebühr (einmalig)	27,-
Beitrag Vollfitwell (monatlich)	25,-
Frühfitwell	20,-
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 23 00
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 46 09 85 82
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

ab 10. Januar 2022 vorbehaltlich der Öffnung der Schulturnhallen

TANZ – SPIEL – SPASS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Schulturnhalle / Zeit Sportart / Alter / Übungsleiterin

Kafkastraße 9 (H1)

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 (H2)

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

Donnerstag 17:30-18:45 **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 Starlight Kids 11-15 Jahre / ÜL Patrick
20:30-22:00 Starlight Girls ab 16 Jahre / ÜL Patrick



SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Straße 3

MONTAG

17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	ÜL Josefine/Monica	EG
18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	ÜL Josefine/Monica	EG
18:00 Uhr	Gesunder Rücken	ÜL Sabine St.	OG
19:00 Uhr	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	Bleib fit	ÜL Gundula	EG
19:00 Uhr	Functional Workout	ÜL Yvonne	OG
20:00 Uhr	Pilates	ÜL Yvonne	OG

MITTWOCH

9:00 Uhr	Morgengymnastik	ÜL Lilly	OG
10:00 Uhr	Functional Fitness	ÜL Lilly	OG
15:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	ÜL Monica	OG
18:00 Uhr	Bauch Beine Po	ÜL Sheila	OG
18:00 Uhr	Qigong/Bewegung weg vom Stress	ÜL Georgía 75 Min.	EG
19:00 Uhr	Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Anfänger	ÜL Fatma 90 Min.	OG
19:30 Uhr	Faszientraining	ÜL Sheila	EG

DONNERSTAG

9:00 Uhr	Qigong	ÜL Monica 60 Min.	EG
18:30 Uhr	Rücken-Fitness	ÜL Jacqueline	OG
19:30 Uhr	Bodyforming	ÜL Jacqueline	OG

FREITAG

9:30 Uhr	Asia Fitness	ÜL Uta 90 Min.	OG
18:15 Uhr	Funktionelles Workout	ÜL Alina 60 Min.	OG

SVN-Sportcenter, Staudingerstraße 20

MONTAG

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

DIENSTAG

9:00 Uhr	Fit 50 Plus	ÜL Petra
17:00 Uhr	Lauf- u. Fitnesstraining Treff: Eingang SVN-Sportcenter Outdoor	ÜL Petra (90 Min.)

MITTWOCH

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

DONNERSTAG

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

Schulturnhallen

10. Januar bis 8. April 2022

MONTAG

19:00 Uhr	Mir bleiben fit Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee	ÜL Hilde
19:50 Uhr	Fitnessgymnastik Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Angie
20:00 Uhr	Fit mit Pilates Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee	ÜL Hilde
20:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Angie

DIENSTAG

19:20 Uhr	Frauenschwimmen Anfänger und Fortgeschrittene ab 11.1.2022, 12 x Kurskarte 100,- / SVN Mitgl. 36,- Heinrich-Heine-Gymnasium, Schwimmhalle	ÜL Ulrike, Claudia, Gerlinde
20:20 Uhr	Wassergymnastik Sport- schwimmer und Schwimmen gesundheitsorientiert ab 11.1.2022, 12 x Kurskarte 100,- / SVN Mitgl. 36,- Heinrich-Heine-Gymnasium, Schwimmhalle	ÜL Ulrike, Gerlinde, Katrin

DONNERSTAG

18:30	Yoga für Körper und Geist Schule Kafkastraße 9 (H2)	ÜL Sabine St. (90 Min.)
-------	---	-------------------------

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln.
Pro Person täglich nur eine Sportstunde!

Bitte eigene Matte mitnehmen!

Jede Sportstunde dauert 45 Minuten (Ausnahmen angegeben).

In den Faschingsferien kein Sportangebot.

Vorbehaltlich der Öffnung der Schulturnhallen.
Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln.

Bitte eigene Matte mitnehmen!

- Sportstunden in Schulturnhallen beginnen ab **10. Januar 2022** (Ausnahmen angegeben)
- Jede Sportstunde dauert 45 Minuten (Ausnahmen angegeben).

- In den Faschingsferien kein Sportangebot.
- Der Monatsbeitrag der Abt. Gymnastik beträgt nur **14,- Euro**
- Änderungen vorbehalten

Buntes KiSS- Programm für 2022

Motiviert ins neue Jahr!

Unserer Kindersportschule ist der Start ins neue Schuljahr gut gelungen! Den Schwung nehmen wir mit ins neue Jahr und bieten unseren KiSS-Kindern auch in 2022 hochwertige Bewegungsangebote und jede Menge Sport und Spaß mit unseren qualifizierten Trainern.

Unser Angebot richtet sich an Kinder zwischen 3 und 10 Jahren und bietet diesen eine breitgefächerte sportartunabhängige Bewegungsausbildung, in der die Grundlagen für die weitere sportliche Ausbildung in altersgerechten Ausbildungsstufen gelegt werden. Neben den Stunden im SVN Sportpark (Fritz-Erlor-Straße 3) bieten wir auch in den Sporthallen unserer Partnerschulen im Münchner Osten eine Vielzahl an Kursen an.

Freie Plätze in der KiSS

Unserer KiSS ist der Start ins neue Schuljahr gut gelungen und wir konnten mit unserem Angebot wieder viele Kinder erreichen. Obwohl die Kurse gut gefüllt sind, können wir zum neuen Jahr wieder vereinzelte Plätze für das Training anbieten.

KiSS-Stufe 1 (3+4 Jahre)

Dienstag 14:30 Uhr SVN Sportpark
Freitag 14:00 Uhr SVN Sportpark

KiSS-Stufe 2 (5+6 Jahre)

Freitag 15:00 Uhr SVN Sportpark
Montag 16:00 Uhr Gänselieselschule

KiSS-Stufe 3 (7+8 Jahre)

Montag 13:30 Uhr Forellenschule
Montag 16:00 Uhr Führichschule

KiSS-Stufe 3 (7+8 Jahre)

Donnerstag 16:00 Uhr Führichschule
Donnerstag 15:30 Uhr Balansschule

KiSS-Stufe 4 (9+10 Jahre)

Mittwoch 16:00 Uhr SVN Sportpark
Freitag 16:00 Uhr SVN Sportpark

Eine genaue Übersicht über unser Konzept und unsere Trainingszeiten findet Ihr auf unserer Homepage: svn-muenchen.de. Für zusätzliche Informationen bzw. Fragen stehen wir Euch gerne auch per Mail (kiss@svn-muenchen.de) oder während unseren Sprechstunden dienstags und donnerstags zwischen 10:00 und 12:00 Uhr telefonisch (**089/670 2300**) zur Verfügung.

Neuer KiSS-Kurs Grundschule Neubiberg

Zum neuen Jahr bauen wir unser KiSS-Programm weiter aus und bieten in Kooperation mit der Grundschule nun auch in Neubiberg unsere beliebten Kurse an. Diese finden immer freitags von 13:00–14:00 Uhr für Kinder der ersten und zweiten Jahrgangsstufe sowie von 14:00 – 15:00 Uhr für die dritte und vierte Jahrgangsstufe statt.

Ausbau Schwimmkurse

Um der riesigen Nachfrage nach unseren Schwimmkursen gerecht zu werden, bauen

wir zum neuen Jahr unser Angebot weiter aus. Zusätzlich zu den bereits bestehenden Kursen bieten wir künftig folgende Zeiten an:

Wassergewöhnung

Donnerstag 15:15 Uhr–16:00 Uhr

Seepferdchen

Donnerstag 16:00 Uhr–16:45 Uhr
Donnerstag 16:45 Uhr–17:30 Uhr

Informationen zu unseren Schwimmkursen erhaltet Ihr auf unserer Homepage oder telefonisch in der Schwimm-Sprechstunde freitags von 18:00–19:00 Uhr.

Ausblick FerienAktivCamp

Auch in 2022 bieten wir unser beliebtes FerienAktivCamp in den Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien an. Die Camps bieten ein breites Angebot, bei dem die Kinder täglich von 9:00 bis 16:00 Uhr betreut werden und die Möglichkeit bekommen in verschiedene Sportarten und Bewegungsformen reinzuschmecken. Neben Klassikern wie Fußball, Basketball und Volleyball haben wir immer auch tolle Trendsportarten wie Parcour, Trampolin, Klettern und Selbstverteidigung im Programm. Am Camp teilnehmen können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Die Anmeldung erfolgt online über unser Buchungssystem oder per Mail. Genauere Informationen zum Camp entnehmt Ihr unserer Homepage, oder Ihr schreibt uns eine Mail an ferienbetreuung@svn-muenchen.de.

Fortsetzung von Seite 1



- regelmäßige Schnupper-, Grund- & Aufbaukurse
- wöchentliche Trainingsgruppen
- Familienkurse
- Sicherheits-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 <https://svn-muenchen.de/klettern-kurse>

oder per Telefon unter **089/460 98 582**.

Bis bald,
Euer SVN Kletterteam



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 – 22:00 Uhr

SPORTSTÄTTEN:

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