SVN München e.V.

EXTRA

Nr. 114 Januar – März 2024

Die Sportzeitung des SVN München – Auflage 10.000 Ex.

SPORT - SPIEL - SPASS - GESUNDHEIT - FREIZEIT

TopfitGesund und aktiv durch den Winter…

Sind es »nur« die guten Vorsätze nach dem Jahreswechsel, die bei vielen Menschen den Wunsch nach mehr Bewegung wecken?
Tatsächlich sind gerade in der kalten Jahreszeit mit den kurzen Tagen sportliche Aktivität aber auch gezielte Entspannungsmaßnahmen die besten Methoden, um gesund und wohlbehalten durch den Winter zu kommen. Das Immunsystem und der Stoffwechsel werden vor allem durch Ausdauertraining angeregt, der aktive und passive Bewegungsapparat durch Krafttraining gestärkt und das seelische Gleichgewicht durch Entspannung wiederherstellt.

Das SVN Fitness Studio »TopfitGesund« bietet mit seinem umfangreichen und vielfältigen Angebot alle Möglichkeiten, Körper und Geist in Hochform zu bringen und zu halten. Hier geht es sportlich zu, dabei aber nicht um maximalen Muskelaufbau oder Höchstleistungen im Ausdauerbereich, sondern um Gesundheit, Wohlfühlen und Motivation – und das alles mit einem erstklassigen Preis-Leistungsverhältnis!

In dem lichtdurchfluteten Trainingsbereich stehen ausreichend Geräte für gezieltes Ausdauer- und Krafttraining bereit, dazu kommt ein kostenfreier Fitness-Check und individuelle Trainingsplanerstellung mit regelmäßiger Überprüfung und Erneuerung durch unsere qualifizierten Fitnesstrainer.

Das umfangreiche und vielfältige Kursprogramm findet auf 200m² Kursraumfläche im modernen Wohlfühlambiente und »Outdoor« im wunderschönen Ostpark statt. In 56 Kursen pro Woche erfahren Mitglieder aller Altersgruppen und Leistungsstufen Entspannung und Training mit Gruppendynamik und Motivation.

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)**

Kursprogramm – **https://www.svn-muenchen.de/fitness-studio/fitness-kursprogramm**

SVN YouTube Kanal – **https://www.youtube.com/channel/UCzmK73lnDxg0-OamdbpRVSw**

Klettern & Bouldern

Neuer Kletterleiter
Ab 1. 1. 2024 übernimmt Christian Thieme die Leitung im Klettern.
Wir freuen uns auf die spannende Zusammenarbeit!
Mehr Infos zu Christian erhaltet ihr in der nächsten Ausgabe des SVN News.

Routenbau
Wir schrauben regelmäßig für euch um. Im Monatstakt findet Ihr neue Boulder und alle zwei Wochen spannende Routen in der Kletterhalle! Wir freuen uns darauf, wenn ihr die Routen testet und euren Vorschlag an dem Whiteboard in der Kletterhalle abgebt.

KlettertrainerInnen gesucht!
Du hast eine Ausbildung zum »Trainer C« oder »Kletterhallenbetreuer« abgeschlossen und bist auf der Suche nach einer Stelle wo du dein erworbenes Wissen weitervermitteln kannst?

Dann bist du bei uns richtig!
Wir stellen Trainer für Kletter- und Boulderkurse ein. Die Hauptaufgabe ist die Betreuung, Einweisung und Lehrtätigkeit im Bereich Klettern und Bouldern. Wenn du Freude an dieser Tätigkeit hast und die Sportart Interessierten gerne näher bringst, dann melde dich bei uns unter **sportpark@svn-muenchen.de**, Betreff Klettertrainer-Ausbildung.

Fortsetzung Seite 4

SVN TopfitGesund Kursplan im SVN-Sportcenter

gültig ab 8. Januar 2024

MONTAG
8:30 Uhr Vital 50 Plus (G)
9:30 Uhr Step
10:15 Uhr Body Workout
11:15 Uhr Faszien & Blackroll®
18:15 Uhr Indoor Cycling
19:30 Uhr Functional Fitness
20:15 Uhr Zumba®

DIENSTAG
9:00 Uhr Fit 50 Plus (G)
10:00 Uhr Indoor Cycling
11:15 Uhr Rücken Fit
12:15 Uhr Stretch & Relax
17:15 Uhr Yoga–Deep Workout
18:30 Uhr Body Power
19:25 Uhr Step
20:15 Uhr Salsa (T)

MITTWOCH
9:00 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
18:00 Uhr Bodyweight Training
18:45 Uhr Pilates
19:45 Uhr Hula Hoop

DONNERSTAG
8:30 Uhr BOSU Workout
9:15 Uhr PortDeBras®
10:15 Uhr Trampolin Workout
11:00 Uhr Yoga & Blackroll®
11:45 Uhr Bauchtanz (G)
17:00 Uhr Yoga Workout
18:00 Uhr Indoor Cycling
19:00 Uhr Bodyweight Mobility
19:45 Uhr Happy-Dance (G)
20:30 Uhr Dance & Relax (G)

FREITAG
8:30 Uhr BBP
9:15 Uhr Aerobic
10:30 Uhr Hula Hoop
11:15 Uhr PiYo Flow
17:20 Uhr Bauchexpress
17:45 Uhr Zumba®Fitness
19:00 Uhr Indoor Cycling

SAMSTAG
9:15 Uhr Pilates
11:00 Uhr Athletiktraining
12:15 Uhr Blackroll®
16:15 Uhr Body Power
17:15 Uhr Fusion Workout

SONNTAG
9:15 Uhr Indoor Cycling
10:30 Uhr Dance Step
11:45 Uhr Pilates
17:00 Uhr New Classic Yoga
(nur 2 letzte Sonntage im Monat)
18:15 Uhr Zumba®Fitness

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

Lauf- und Fitnesstraining (G)
Dienstag 17:30 Uhr

www.svn-muenchen.de

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

MITGLIEDSBEITRÄGE AB 1.1.2024

	Euro
Aufnahmegebühr	
(pro Person, einmalig)	13,–
Beiträge (monatlich)	
Erwachsene (Erstmitglied)	16,–
Erwachsene (Zweitmitglied)	14,–
Studenten, Azubis (bis 25 Jahre)	13,–
1. Kind bis 18 Jahre	10,–
2. Kind bis 18 Jahre	9,–
3. und jedes weitere Kind	6,–
Ermäßigung für Kinder Alleinerziehender (Nachweis erforderlich) und Familien	
Fördernde 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 (monatl.)	30,–
Frühfitwell	25,–
Vollwell	20,–
Fitness, Sparte Tanzsport	8,–
KiSS	
Ausbildungsstufe I 1. Kind	12,–
(1x Woche) ab 2. Kind	10,–
Ausbildungsst. II–IV 1. Kind	22,–
(2x Woche) ab 2. Kind	20,–

TANZEN im SVN

SVN München Tanzkreisangebot:

Tanzkreis Bronze
(samstags 18.30 – 19.15 Uhr)
Für Paare mit ausbaufähigen Grundkenntnissen.

Tanzkreis Silber / Gold
(samstags 19.15 – 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 Tabzen
(samstags 20.00 – 20.30 Uhr)
Gelerntes anwenden und üben.

Weitere Infos auch unter www.svn-muenchen.de/fitness-aktuelles oder direkt im SVN Sportcenter an der Staudingerstraße 20, 81735 München.

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

8. Januar bis 22. März 2024 vorbehaltlich der Öffnung der Schulturnhallen

TANZ – SPIEL – SPASS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Ort / Zeit		Sportart / Alter / Übungsleiter/in
Schulturnhalle Kafkastraße 9 (H1)		
Dienstag	17:15–18:45 Uhr	**Fun Kids** Integration – Tanztheater, Verbesserung der Koordination 5–10 Jahre / ÜL Sheila
Donnerstag	16:30–18:00 Uhr	**Fetzige Spiele mit Klein- und Großgeräten** ab 5 Jahre / ÜL * Hilde
Schulturnhalle Albert-Schweitzer-Straße 59, Eingang Quiddestraße 3 (H2)		
Mittwoch	17:30–19:00 Uhr	**Spaß durch Spiel** Die Jüngsten! 3–6 Jahre / ÜL Hilde
Donnerstag	17:30–18:45 Uhr	**Rhythmische Sportgymnastik Anfänger** (nur Mädchen) ab 6 Jahre / ÜL Yulia
Donnerstag	18:45–20:00 Uhr	**Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene** (nur Mädchen) ab 6 Jahre / ÜL Yulia

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 9:00–22:30 Uhr
Samstag / Sonntag / Feiertag 9:00–21:30 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,
Adelholzenerstraße 1, 81669 München

SVN GYMNASTIK 8. Januar bis 22. März 2024

SVN-Sportpark, Fritz-Erler-Straße 3

MONTAG

17:30 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	ÜL * Josefine	**EG**
18:00 Uhr	**Gesunder Rücken**	ÜL Sabine St.	**OG**
18:50 Uhr	**Stretch und Relax**	ÜL Sabine St.	**OG**
19:00 Uhr	**Functional Training**	ÜL Jacqueline/Ulrike 90 Min.	**EG**

DIENSTAG

9:30 Uhr	**Mischmasch**	ÜL * Heinz 60 Min.	**OG**
16:30 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	ÜL * Rita	**OG**
17:30 Uhr	**Haltung und Bewegung**	ÜL * Rita	**OG**
19:00 Uhr	**Bodystyling**	ÜL Yvonne	**OG**
19:55 Uhr	**Pilates**	ÜL Yvonne	**OG**

MITTWOCH

9:00 Uhr	**Gesunder Rücken**	ÜL * Lilly	**OG**
10:00 Uhr	**Functional Fitness**	ÜL * Lilly	**OG**
15:45 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	ÜL Monica	**OG**
19:00 Uhr	**Orientalischer Tanz** (Bauchtanz) – Anfänger	ÜL Fatma 90 Min.	**OG**
19:00 Uhr	**Bauch, Beine, Po**	ÜL Sheila	**EG**
20:00 Uhr	**Faszientraining**	ÜL * Sheila	**EG**

DONNERSTAG

9:00 Uhr	**Qigong**	ÜL Monica 60 Min.	**EG**
18:30 Uhr	**Rücken-Fitness**	ÜL Jacqueline	**OG**
19:25 Uhr	**Bodyforming**	ÜL Jacqueline	**OG**
20:15 Uhr	**Yoga**	ÜL Sabine St. 60 Min.	**OG**

FREITAG

9:00 Uhr	**Move your body**	ÜL Sanja 60 Min.	**OG**
10:15 Uhr	**Fit mit Qigong und Yoga**	ÜL Sabine Ke. 60 Min.	**OG**
18:45 Uhr	**Kraft + Dehnen**	ÜL Daniel 90 Min.	**EG**

tegut... gute Lebensmittel

SVN-Sportcenter, Staudingerstraße 20

MONTAG

8:30 Uhr	**Vital 50 Plus**	ÜL * Heinz
16:45 Uhr	**NEU: Seniorengymnastik + Sturzprophylaxe**	ÜL Gustav 75 Min.

DIENSTAG

9:00 Uhr	**Fit 50 Plus**	ÜL Petra
17:30 Uhr	**Lauf- u. Fitnesstraining** Treff: Eingang SVN-Sportcenter Outdoor	ÜL Petra 90 Min.

MITTWOCH

9:00 Uhr	**Body Fit/Pilates**	ÜL * Elfi

DONNERSTAG

11:45 Uhr	**Bauchtanz** Fortgeschrittene	ÜL Fatma 60 Min.
19:45 Uhr	**Happy Dance**	ÜL Angie
20:30 Uhr	**Dance und Relax**	ÜL Angie

Schulturnhallen 8. Januar bis 22. März 2024

MONTAG

19:00 Uhr	**Hatha Yoga** Schule Kafkastraße 9	ÜL Sabine Ke. 90 Min.
19:00 Uhr	**Mir bleiben fit** Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee	ÜL * Hilde
19:00 Uhr	**Body Power Aktiv** Schule Rennertstraße 10	ÜL Sanja 60 Min.
20:00 Uhr	**Ganzkörper-Fitness** Schule Dietzfelbingerplatz 5	ÜL Lilly / Gundula 60 Min.
20:00 Uhr	**Fit mit Pilates** Schule Gerhart-Hauptmann-Ring 15 Eingang Bert-Brecht-Allee	ÜL * Hilde

DIENSTAG

19:20 Uhr	**Schwimmen – Anfänger und Fortgeschrittene** ab 9. 1. bis 19. 3. 2024, 10 x Kurskarte 100,– € / SVN Mitgl. 30,– € / Heinrich-Heine-Gymnasium, Schwimmhalle	ÜL Ulrike, Claudia, Gerlinde, Linh
20:20 Uhr	**Aquafitness, Sportschwimmen Gruppe I und II gesundheitsorientiert** ab 9. 1. bis 19. 3. 2024, 10x Kurskarte 100,– € / SVN Mitgl. 30,– € / Heinrich-Heine-Gymnasium, Schwimmhalle	ÜL * Ulrike, Gerlinde, Claudia, Linh

Die mit einem * gekennzeichneten Stunden werden von qualifizierten ÜL mit Zusatzqualifikation **Pluspunkt Gesundheit** des DTB gehalten.

- Sportstunden in Schulturnhallen beginnen ab **8. Januar 2024** (Ausnahmen angegeben)
- **In den Ferien im Sportpark reduziertes Angebot. (siehe Aushang und Internetseite-Gymnastik Aktuelles)**
- Jede Sportstunde dauert 45 Minuten (Ausnahmen angegeben).
- Teilnahmegebühr Einzelzahler pro 45 Min. **7,– Euro**
  Teilnahmegebühr Einzelzahler pro 60 / 75 / 90 Min., **12,– Euro**
- Der Monatsbeitrag der Abt. Gymnastik beträgt **16,– Euro**
- **Bitte bringen sie immer ihren Mitgliederausweis mit.**
- Änderungen vorbehalten

Buntes KiSS-Programm für 2023/2024

Kindersportschule
Das neue Jahr hat begonnen und es ist die perfekte Zeit, um das letzte Jahr Revue passieren zu lassen und einen kleinen Ausblick auf das zu geben, was unsere in diesem Jahr noch erwartet.

Insgesamt 738 KiSS-Kinder haben sich im letzten Jahr mit uns bewegt und verschiedene Sportarten kennengelernt. Zum Abschluss des Jahres haben wir ein Weihnachtsturnen mit den Kindern veranstaltet und ihre Fähigkeiten in unserem Kinder-TurnTest geprüft.

Buntes KiSS-Programm für 2023/2024

Freie Plätze in der KiSS

Mini-KiSS (1,5–4 Jahre)
Montag 10:00 Uhr SVN Sportpark

Mini-KiSS (1,5–4 Jahre)
Freitag 14:00 Uhr SVN Sportpark

KiSS-Stufe 1 (3+4 Jahre)
Dienstag 14:30 Uhr SVN Sportpark

KiSS-Stufe 1 (3+4 Jahre)
Donnerstag 15:00 Uhr SVN Sportpark

KiSS-Stufe 3 (1.+2. Klasse)
Freitag 13:00 Uhr GS Neubiberg

KiSS-Stufe 3+4 (1.–4. Klasse)
Montag 13:30 Uhr Forellenschule

KiSS-Stufe 3+4 (1.–4. Klasse)
Dienstag 15:45 Uhr GS am Karl-Marx-Ring

KiSS-Stufe 4 (3.+4. Klasse)
Freitag 14:00 Uhr GS Neubiberg

KiSS-Stufe 4 (9+10 Jahre)
Freitag 16:00 Uhr SVN Sportpark

Eine genaue Übersicht über unser Konzept und unsere Trainingszeiten finden Sie auf unserer Website: **https://www.svn-muenchen.de/kinder-sport/konzept/**. Für zusätzliche Informationen bzw. Fragen stehen wir Euch gerne auch per Mail **kiss@svn-muenchen.de** oder während unserer Sprechstunde donnerstags zwischen 10:00 und 12:00 Uhr und 14:00-16:00 Uhr (außerhalb der Ferien) telefonisch **089/670 23 00** zur Verfügung.

Bitte schicken Sie ihre Anfrage immer mit **Vornamen, Namen und Geburtsdatum** des Kindes, sowie einen **telefonischen** und **E-Mail-Kontakt** der Erziehungsberechtigten und der Benennung des **gewünschten Kurses an kiss@svn-muenchen.de**.

Ausbau Schwimmkurse – Wochenende
Informationen zu unseren Schwimmkursen erhaltet Ihr auf unserer Homepage unter **https://www.svn-muenchen.de/kinder-sport/schwimmkurse/** oder per Mail **kinder.schwimmen@svn-muenchen.de**.
Die Anmeldung der Kurse können Sie über unser Online-Buchungssystem **https://svn-muenchen.ebusy.de/** tätigen.

Ausblick FerienAktivCamp
Auch in 2024 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 reinzuschnuppern. Neben Klassikern wie Fußball, Basketball und Volleyball haben wir immer auch tolle Trendsportarten wie Parcours, Trampolin, Klettern und Selbstverteidigung im Programm. Am Camp teilnehmen können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Die Anmeldung erfolgt online über unser Buchungssystem **https://svn-muenchen.ebusy.de/**. Genauere Informationen zum Camp entnehmt Ihr unserer Homepage unter **https://www.svn-muenchen.de/kinder-sport/ferienbetreuung/**. Die Buchungsmöglichkeiten für das Jahr 2024 werden voraussichtlich Ende Januar verfügbar sein.

Fortsetzung von Seite 1

Wir stellen ab sofort ein!
Anfänger oder Fortgeschrittener im Klettern?
Wir bieten auf unserer Homepage regelmäßige neue Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Wenn Ihr einen passenden Kurs gefunden habt, schickt uns einfach eine E-Mail an **sportpark@svn-muenchen.de** mitsamt dem Anmeldeformular, welches Ihr auf unserer Homepage findet.

Auf unserer Homepage findet Ihr alle Kletterkurse unserer Abteilung aufgelistet. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Bei uns finden alle die passenden Kurse.

Wir freuen uns auf euer Kommen!

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 – 23:00 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