



Bandübungsräume

Stand Januar 2024

Dies ist eine Liste von Einrichtungen, die Übungsräume für Bands in und um München vermieten. Leider ist es nicht ganz einfach an einen dieser begehrten Räume zu kommen, da sie oft besetzt sind. Trotzdem könnt und solltet ihr bei den folgenden Einrichtungen anrufen und nachfragen und mit etwas Glück findet ihr bald ein Zuhause für eure Band. *Aktuelle Kosten, Modalitäten und Ausstattung bitte immer auch direkt vor Ort erfragen.*

► MÜNCHEN – ZENTRUM

Glockenbachwerkstatt/Bürgerhaus

Blumenstr. 7, 80331 München, Tel. 089 / 23 07 67 96
Proberäume im „Quellenbunker“ in der Nähe des Mariahilfplatzes,
Kosten & weitere Details auf Anfrage.
Ansprechpartner: Andreas Alt, andreas.alt@glockenbachwerkstatt.de
www.glockenbachwerkstatt.de

Jugendtreff M10City

Maßmannstr. 10, 80333 München, Tel. 089 / 52 91 36,
massmannstrasse@kjr-m.de
Equipment: Schlagzeug, Verstärker, Boxen. Nutzung nur für Bands bis 27
Jahre (Ausnahmen möglich, bitte anfragen. Durchschnittsalter muss
unter 27 sein). Kosten & Nutzungszeiten auf Anfrage.
Regelmäßige Teilnahme an den Bandsitzungen mit allen Bands des
Jugendtreffs wird erwartet (ein Treffen etwa alle 1 – 2 Monate).
Auftrittsmöglichkeit vorhanden.
www.m10city.de

► MÜNCHEN – NORD

Ackermannbogen e.V.

Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9, 80797 München, Tel. 089 / 30 74 96 39
Multifunktionaler, schallgedämmter Raum (68 qm), ideal zum Üben für
Musiker*innen und für kleinere Auftritte. Konzertflügel und Schlagzeug
können angemietet werden, Lagerung eigener Instrumenten möglich,
barrierefrei;
Ansprechpartnerin: Senada Zahirovic,
raumbuchung@ackermannbogen-ev.de
www.ackermannbogen-ev.de

Der Club - Kinder- + Jugendzentrum Hasenberg!

Wintersteinstr. 35, 80933 München, Tel. 089 / 31 22 01 00,
derclub@kjr-m.de
Möglichkeit zur Lagerung eigener Instrumente, 2 Mal wöchentlich
nutzbar. Kosten: 30€ pro Monat.
www.derclub-online.de/#service

Kulturhaus Milbertshofen

Curt-Mezger-Platz 1, 80809 München, Tel.: 089 / 35 06 36 39
1 Proberaum vorhanden. Kosten & Nutzung auf Anfrage. Raummiete ist
für Stadtteilbewohner*innen günstiger.
www.kulturhaus-milbertshofen.de -> „Räume“

Freizeittreff Freimann

Burmesterstr. 27, 80939 München, Tel. 089 / 32 33 34 2,
ftz.freimann@kjr-m.de
1 Proberaum. Equipment: Schlagzeug, Verstärker und Mikro. Kosten &
Nutzungszeiten auf Anfrage.
www.freizeittreff-freimann.de -> „Raumüberlassungen“

Funkstation

Margarete-Schütte-Lihotzky-Straße 36, 80807 München
2 Räume (Containerbauweise) zwischen 15-50 qm, Nutzung: 3 Stunden
Probezeit pro Woche (fester Termin), Mo-So. Kosten: monatlich 12 Euro
pro Bandmitglied (mind. 3 Personen/36 Euro), technische Ausstattung
und Auftrittsmöglichkeit im Haus vorhanden.
Ansprechpartnerin: Katrin Pischetsrieder, Tel. 089 / 55 29 80 36
Katrin.pischetsrieder@feierwerk.de
[www.feierwerk.de/kinder-jugend-familieneinrichtungen/funkstation/
weitere-angebote/raumvermietungen/](http://www.feierwerk.de/kinder-jugend-familieneinrichtungen/funkstation/weitere-angebote/raumvermietungen/)

Jugendkulturwerkstatt Soundcafé

Traubestr. 5, 80805 München, Tel. 089 / 36 18 40 7,
soundcafe@kjr-m.de
2 Proberäume (20 qm), Vermietung an Musiker*innen von 12 – 27
Jahren, 1 bis 3 Proben pro Woche möglich, Kosten: 65€/75€/100€ pro
Monat. Equipment: Schlagzeug, Bassverstärker, Gesangsanlage uvm.
www.soundcafe.net/music/banduebung

LOK Freimann

Gustav-Mahler-Str. 2, 80939 München, Tel. 089 / 31 86 86 81,
lok.freimann@kjr-m.de
1 Proberaum, Nutzungszeiten nach Absprache, für Bands bis 27 Jahre.
Kosten: 100€ pro Monat. Lagerung eigener Instrumente möglich.
Ansprechpartner: Eric Schwencke
www.lok-freimann.de



MOP-Integrativer Jugendtreff

Fallmerayerstr. 2, 80796 München, Tel. 089 / 30 40 73
1 Proberaum (16 qm), feste wöchentliche Probentermine nach Absprache.
Kosten: 20 €/Monat/Band
Equipment: Schlagzeug, PA, Verstärker etc.
Ansprechpartnerin: Cathy Davies, davies@mopjugendtreff.de
www.mopjugendtreff.de/bandarbeit/

Jugendfreizeitstätte Kiste

Gundermannstr. 77, 80935 München, Tel. 089/ 31 37 24 2
1 Proberaum (34 qm), Nutzung an einem von fünf Abenden pro Woche
jeweils von 20-23 Uhr möglich (außerhalb der Öffnungszeiten).
Technische Ausstattung, Auftrittsmöglichkeit und Aufnahmemöglichkeit
im Haus vorhanden. Kosten: 25€ monatlich, Nutzung 1x pro Woche, auf
Anfrage. Ansprechpartner: Thomas Angermaier,
thomas.angermaier@kjsw.de - www.freizeitstaette-kiste.de

► MÜNCHEN – SÜD

Treibhaus – Jugendzentrum

Züricher Str. 39, 81476 München, Tel. 089 / 74 57 51 67
1 Proberaum (16 qm), Kosten: 20€/Monat, Belegung: 2 Stunden pro
Woche möglich. Equipment: Verstärker, Gesangsanlage, Schlagzeug, Bass,
Gitarre etc. Vergabe vorzugsweise an Bewohner*innen des Stadtteils,
aber auch von außerhalb möglich. Altersgrenze 27 Jahre.
Ansprechpartner: Felix Tischler, treibhaus@schuleberuf.de
www.treibhausmuenchen.de/musikraum/

► MÜNCHEN – WEST

Fachstelle POP (im Feierwerk)

Hansastraße 41, 81373 München, Tel. 089 / 72 48 80
1 Proberaum (17 qm), für Nachwuchsmusiker*innen, 2,5 Std. pro
Woche/Band. Kosten: 12€ pro Musiker*in pro Monat. Equipment:
Schlagzeug, Gitarren- und Bassverstärker, kleine Gesangsanlage,
Mischpult und E-Piano.
Ansprechpartner: David Ozegovic, Tel. 089 / 72 48 80 oder
bandraum@feierwerk.de
www.feierwerk.de/fachstelle-pop/service-support/proberaume

Freizeitstätte Hirschgarten

Arnulfstrasse 251, 80639 München, Tel. 089 / 17 80 98 81,
hirschgarten.team@t-online.de
1 Raum, ca. 60 qm. Das Haus kann außerhalb der Öffnungszeiten als
Proberaum genutzt werden, Mo-So, 20.00 bis 1.00 Uhr. Technische
Ausstattung und Auftrittsmöglichkeit im Haus vorhanden.
Kosten: 60€ pro Halbjahr.
www.hirschgarten-online.de/#proberaum

Jugendtreff Neuhausen

Hanebergstr. 14, 80637 München, Tel. 089 / 15 69 90,
haneberger@kjr-m.de
Kosten & Nutzungszeiten auf Anfrage. Für Musiker*innen von 12 – 27
Jahren. Equipment: Schlagzeug, 2 Gitarren, Bassverstärker, kleine PA-
Gesangsanlage etc.
www.jugendtreff-neuhausen.de/service/#bandraum

► MÜNCHEN – OST

Come in – Kinder und Jugendtreff

Rudolf-Vogel-Bogen 4, 81739 München, Tel. 089 / 61 37 28 0,
come.in@kjr-m.de
Kosten & Nutzungszeiten auf Anfrage, am besten telefonisch. Nur für
Jugendbands bis 20 Jahre, auf Anfrage eventuell auch für junge
Erwachsene möglich. Keine Lagermöglichkeiten für mitgebrachte
Instrumente.
www.come-in-neuperlach.de

Kinder- und Jugendtreff „Zeitfrei“

Kurt-Eisner-Str. 28, 81375 München, Tel. 089 / 67 04 85 0,
zeitfrei@kjr-m.de
1 Proberaum (35 qm). Altersgrenze: 27 Jahre. Kosten & Nutzungszeiten
auf Anfrage.
Ansprechpartnerin: Anja Ohlsson
www.zeitfrei-muenchen.de/
www.zeitfrei-muenchen.de/service/band-und-proberaum/

PRISMA - Aktive Jugend Haidhausen

Metzgerstr. 5, 81667 München, Tel. 089 / 48 84 10,
kontakt@prisma-haidhausen.de
1 Proberaum (15 qm). Nur für Jugendbands, junge Erwachsene auf
Anfrage. Equipment: Gesangsanlage, Gitarre, Bass, E-Schlagzeug, E-Piano,
Mischpult, DJ-Anlage etc.
Nutzungszeiten: zu den Öffnungszeiten, 1x pro Woche.
Ansprechpartner: Christian Dünstl
www.prisma-haidhausen.de

Feierwerk Südpolstation

Gustav-Heinemann-Ring 19, 81739 München, Tel. 089 / 63 73 78 7
2 Proberäume, Belegung: 2 Stunden pro Woche (fester Termin).
Kosten: 12 Euro pro Bandmitglied/Monat (mind. 3 Personen/36€).
Equipment: Schlagzeug, Gitarrenverstärker, Bassverstärker,
Gesangsanlage, W-LAN etc.
Ansprechpartner: Erwin Zisselsberger, erwin.zisselsberger@feierwerk.de
www.suedpolstation.de



► MÜNCHEN – UMLAND

Jugendbürgerhaus Profil

Bürgermeister-Amon-Str. 3, 85748 Garching b. M., Tel. 089 / 32 91 56 7
Kosten & Nutzungszeiten auf Anfrage. Das Profil bietet: Bandstammtisch, Bandcoachings auf Anfrage, auch Auftrittsmöglichkeiten und die Möglichkeit, in diversen Teams mitzumachen (Technik, Booking, Tonstudio etc.)

Anfragen an: team@profil-garching.de oder 0163 24 49 40 2
www.profil-garching.de

„Freizi“ Jugendhaus an der Würm

Lochhamerstr. 3, 82166 Gräfelfing, Tel. 089 / 85 43 63 8
Für Nachwuchsmusiker*innen aus dem Würmtal oder der näheren Umgebung, Nutzung kostenlos. Belegung: 1x wöchentlich.

Ansprechpartner: Florian Witschas, Tel: 089 / 85 43 63 8 oder
f.witschas@kjr-ml.de
www.freizi.de

Jugendkulturhaus Route 66/Haar

Vockestr. 11, 85540 Haar, Tel. 089 / 46 02 88 9, khroute66@kjr-ml.de
Tonstudio und 3 vollausgestattete Proberäume. 1 Probe pro Woche.
Altersgrenze: 27 Jahre. Nutzung kostenlos.

Ansprechpartner: Franz Meier-Dini
www.jkhroute66.de

Jugendtreff DINO

Wieselweg 1a, 85540 Haar, Tel. 089 / 46 20 05 70,
dino@jugendtreffdino.de

1 von den Bands selbstverwalteter Proberaum, Nutzungszeiten nach Absprache, Nutzung kostenfrei. Halbjährlicher Bandstammtisch. Vergabe nur an Menschen aus Haar und Umgebung. Lagerung eigener Instrumente möglich. Keine Altersgrenze.

Ansprechpartnerin: Tanja Probst
www.jugendtreffdino.de/angebote/raeume/

Jugendkulturwerkstatt

Oskar-von-Miller-Str. 9, 82008 Unterhaching, Tel. 089 / 611 36 68
Kosten: 15€ pro Monat. Nutzungszeiten auf Anfrage. Equipment: Schlagzeug & Gesangsanlage.

www.jkw-unterhaching.de

Jugendzentrum Fezi

J Jahnstr. 3, 85774 Unterföhring, Tel. 089 / 95 05 48 6,
kontakt@fezi-ufg.de

1 Proberaum (20 qm), nur für Unterföhringer Bands, Kosten & Nutzungszeiten auf Anfrage.

www.fezi-ufg.de

JugendKulturHaus Gleis 1

Hollerner Weg 1, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089 / 31 05 389
1 Aufnahme- und mehrere Proberäume. Nur für Bands aus Unterschleißheim, Altersgrenze: 27 Jahre. Nutzungszeiten nach Absprache. Nutzung kostenlos, es wird aber Mitarbeit bei Veranstaltungen im Gleis 1 erwartet.

Ansprechpartner: Nicolas Meyer, n.meyer@kjr-ml.de
www.gleis-1.org/

Jugendzentrum Grünwald – JUZ

Südliche Münchner Str. 7, 82031 Grünwald, Tel. 089 / 64 12 49 5,
juz-gruenwald@kjr-ml.de

1 Proberaum (20 qm), Nutzung kostenfrei, nur während der JUZ-Öffnungszeiten möglich, Nutzungshäufigkeit nach Absprache.
Altersgrenze: 27 Jahre. Equipment: Schlagzeug, E-Schlagzeug, E-Gitarre, E-Bass, Verstärker, Mikros, Mischpult, Gesangsanlage etc.

Lagermöglichkeit für eigene Instrumente vorhanden.

Ansprechpartner: Sebastian Wörndl

www.juz-gruenwald.de

Jugendzentrum Gleis 3

Äußere Hauptstraße 1, 85579 Neubiberg, Tel. 089 / 60 01 93 40,
juz-gleis3@kjr-ml.de

1 Proberaum. Nutzung kostenlos, Engagement im Jugendzentrum wird erwartet. Für Bands bis 18 Jahre, nach Absprache auch bis 27 Jahre möglich. Bei Interesse an Christian Schüehle wenden.

Ansprechpartner: Christian Schüehle, Tel. 0170 63 57 951

www.juz-gleis3.de

Jugendhaus Neuried „JUHA“

Am Sportpark 12, 82061 Neuried, 089 / 55 29 79 64,
info@juha-neuried.de

1 Proberaum, Nutzungszeiten nach Absprache. Altersgrenze: 27 Jahre. Kosten: 5€ pro Mitglied pro Monat. Equipment: Schlagzeug und Verstärker; Lagerung eigener Instrumente möglich.

www.juha-neuried.de/vermietung/

Jugendzentrum Kirchheim

Hauptstr. 30a, 85551 Kirchheim, Tel. 089 / 903 40 41,
juzkirchheim@kjr-ml.de

1 Tonstudio, 1 Proberaum für Bands aus dem Landkreis München.
Altersgrenze: 27 Jahre. Kosten: 25€ pro Monat, Nutzungszeiten nach Absprache.

Equipment: Schlagzeug und Gesangsanlage; Lagermöglichkeit für eigene Instrumente vorhanden.

Ansprechpartner: Alexander Lüdorf

www.juz-kirchheim.de



► Special für Studierende der HS München:

Hochschule München

Lothstraße, 80335 München

mind. die Hälfte der Band bzw. mindestens 2 Bandmitglieder müssen eingeschriebene Studierende an der HM sein.

Lagerung eigener Instrumente nach Absprache möglich.

Kosten: keine, aber 150€ Kautions

Nutzungsbedingungen beachten!

Ansprechpartnerin: Stefanie Lukasz, Tel. 089 / 12 65 14 02

www.hm.edu/studium_1/im_studium/rund_ums_studium/aktivitaeten/andraum.de.html

► Listen / Websites

www.feierwerk.de/fachstelle-pop/service-support/proberaeume

→ Proberaum-Liste der Fachstelle Pop (Feierwerk)

www.musiker-in-deiner-stadt.de

→ „Musikerregister“ inkl. Proberauminfos bundesweit

www.kjr-ml.de/proberaeume-im-landkreis-muenchen/

→ Proberäume und Tonstudios im Landkreis München (Einrichtungen des KJR München-Land)

Die Infos wurden nach bestem Wissen und Gewissen vom Jugendinformationszentrum München (JIZ) recherchiert. Wir übernehmen aber keine Verantwortung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Daten und die Inhalte der verlinkten Webseiten.

► Kommerzielle Angebote

*Gerade bei kommerziellen Anbieter*innen kann sich schnell viel ändern. Folgende Angaben sind auf dem Stand vom Januar 2024. Bitte informiert euch gerade hier immer selbst nochmal über die aktuell gültigen Konditionen!*

Giesinger Rockpalast

Reichenhaller Str. 16, 81547 München, Tel. 089 / 69 39 81 88

Nutzungszeiten: 9-22 Uhr, Buchung der Proberäume online, maximal 4 Wochen vorab, langfristige Planungen nach Absprache möglich. Kosten nach Anzahl der Musiker*innen zwischen 7 und 26€ pro Stunde.

www.giesinger-rockpalast.de

Kulturprojekt München

Thea-Knorr-Straße 15, 80999 München, Tel. 089 / 36 21 90

(Besser per email: Alexander.Mau@Kulturprojekt-Muenchen.de)

Proberäume von 15 – 36 qm in Dauervermietung,

Kosten: ab 238 € pro Monat

www.kulturprojekt-muenchen.de

Turmkeller

Werner-von-Siemens-Straße 2, 82140 Olching (Gewerbegebiet)

43 Proberäume zwischen 18 und 34 qm, Kosten auf Anfrage, keine technische Ausstattung vorhanden

www.turmkeller.com

Münchner Mietraum

Hiltenspergerstraße, Angererstraße und Josephsplatz, München.

Kosten & Nutzung auf Anfrage

Technische Ausstattung vorhanden

www.muenchner-mietraum.de/

Dreiviertel eins

Hans-Pinselstraße 10a, 85540 Haar

5 Proberäume. Kosten: 6€ pro Person pro Stunde, bei regelmäßiger Nutzung sind Rabatte möglich. Technische Ausstattung vorhanden

www.dreiviertel eins.com

Proberaum München

24 Proberäume in München (Untergiesing, Am Schlachthof,

Nymphenburg). Kosten & Nutzung auf Anfrage, technische Ausstattung vorhanden.

www.mein-proberaum.com