



## Bandübungsräume

Stand September 2025

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 folgenden Einrichtungen anrufen und nachfragen und mit etwas Glück findet ihr bald ein Zuhause für eure Band. *Aktuelle Kosten, Modalitäten und Ausstattung bitte immer 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](mailto:andreas.alt@glockenbachwerkstatt.de)  
[www.glockenbachwerkstatt.de](http://www.glockenbachwerkstatt.de)

#### **Jugendtreff M10City**

Maßmannstr. 10, 80333 München, Tel. 089 / 52 91 36,  
[massmannstrasse@kjr-m.de](mailto: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](http://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 Instrumente möglich,  
barrierefrei;  
Ansprechpartnerin: Senada Zahirovic,  
[raumbuchung@ackermannbogen-ev.de](mailto:raumbuchung@ackermannbogen-ev.de)  
[www.ackermannbogen-ev.de](http://www.ackermannbogen-ev.de)

#### **Der Club - Kinder- + Jugendzentrum Hasenberg!**

Wintersteinstr. 35, 80933 München, Tel. 089 / 31 22 01 00,  
[derclub@kjr-m.de](mailto:derclub@kjr-m.de)  
Möglichkeit zur Lagerung eigener Instrumente, 2 Mal wöchentlich  
nutzbar. Kosten: 30€ pro Monat.  
[www.derclub-online.de/#service](http://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](http://www.kulturhaus-milbertshofen.de) -> „Räume“

#### **Freizeittreff Freimann**

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

#### **Funkstation**

Margarete-Schütte-Lihotzky-Straße 36, 80807 München  
2 Räume je 20 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](mailto: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](mailto: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](http://www.soundcafe.net/music/banduebung)

#### **LOK Freimann**

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



## MOP-Integrativer Jugendtreff

Fallmerayerstr. 2, 80796 München, Tel. 089 / 30 40 73  
1 Proberaum (16 qm), feste wöchentliche Probertermine nach Absprache.  
Kosten: 20 €/Monat/Band  
Equipment: Schlagzeug, PA, Verstärker etc.  
Ansprechpartnerin: Cathy Davies, [davies@mopjugendtreff.de](mailto:davies@mopjugendtreff.de)  
[www.mopjugendtreff.de/bandarbeit/](http://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](mailto:thomas.angermaier@kjsw.de)  
[www.freizeitstaette-kiste.de](http://www.freizeitstaette-kiste.de)

## ► 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](mailto:bandraum@feierwerk.de)  
[www.feierwerk.de/fachstelle-pop/service-support/proberaeume](http://www.feierwerk.de/fachstelle-pop/service-support/proberaeume)

### Freizeitstätte Hirschgarten

Arnulfstrasse 251, 80639 München, Tel. 089 / 17 80 98 81,  
[hirschgarten.team@t-online.de](mailto: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](http://www.hirschgarten-online.de/#proberaum)

### Jugendtreff Neuhausen

Hanebergstr. 14, 80637 München, Tel. 089 / 15 69 90,  
[haneberger@kjr-m.de](mailto: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](http://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](mailto: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](http://www.come-in-neuperlach.de)

### Kinder- und Jugendtreff „Zeitfrei“

Kurt-Eisner-Str. 28, 81375 München, Tel. 089 / 089 / 67 04 85 0,  
[zeitfrei@kjr-m.de](mailto:zeitfrei@kjr-m.de)  
1 Proberaum (35 qm). Altersgrenze: 27 Jahre. Kosten & Nutzungszeiten  
auf Anfrage.  
Ansprechpartnerin: Anja Ohlsson  
[www.zeitfrei-muenchen.de/](http://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](mailto: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](http://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: Kay Mayer, [kay.mayer@feierwerk.de](mailto:kay.mayer@feierwerk.de)  
[www.suedpolstation.de](http://www.suedpolstation.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, [felix@treibhausmuenchen.de](mailto:felix@treibhausmuenchen.de) /  
[treibhaus@schuleberuf.de](mailto:treibhaus@schuleberuf.de)  
[www.treibhausmuenchen.de/musikraum/](http://www.treibhausmuenchen.de/musikraum/)



### ► 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: [a.dimke@kjr-ml.de](mailto:a.dimke@kjr-ml.de) oder Tel. 0163 24 49 40 2  
[www.profil-garching.de](http://www.profil-garching.de)

#### Freizi“ Jugendhaus an der Würm

Lochhamerstr. 3, 82166 Gräfelfing, Tel. 089 / 85 43 638  
Für Nachwuchsmusiker\*innen aus dem Würmtal oder der näheren Umgebung, Nutzung kostenlos. Belegung: 1x wöchentlich.

Ansprechpartner: Florian Witschas, Tel: 089 / 85 43 6 38,  
[f.witschas@kjr-ml.de](mailto:f.witschas@kjr-ml.de)  
[www.freizi.de](http://www.freizi.de)

#### Jugendkulturhaus Route 66/Haar

Vockestr. 11, 85540 Haar, Tel. 089 / 46 02 88 9, [jkhroute66@kjr-ml.de](mailto:jkhroute66@kjr-ml.de)  
Tonstudio und 3 vollausgestattete Proberäume. 1 Probe pro Woche.  
Altersgrenze: 27 Jahre. Nutzung kostenlos.

[www.jkhroute66.de](http://www.jkhroute66.de)

#### Jugendtreff DINO

Wieselweg 1a, 85540 Haar, Tel. 089 / 46 20 05 70,  
[dino@jugendtreffdino.de](mailto: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/](http://www.jugendtreffdino.de/angebote/raeume/)

#### Jugendkulturwerkstatt

Oskar-von-Miller-Str. 9, 82008 Unterhaching, Tel. 089 / 61 13 668  
[mail@jkwuhg.de](mailto:mail@jkwuhg.de)

Kosten: 15€ pro Monat. Nutzungszeiten auf Anfrage. Equipment: Schlagzeug & Gesangsanlage.

[www.jkw-unterhaching.de](http://www.jkw-unterhaching.de)

#### JugendKulturHaus Gleis 1

Hollerner Weg 1, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089 / 31 05 38 9  
1 Aufnahmezimmer 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](mailto:n.meyer@kjr-ml.de)  
[www.gleis-1.org](http://www.gleis-1.org)

#### Jugendzentrum Fezi

Jahnstr. 3, 85774 Unterföhring, Tel. 089 / 95 05 486  
[kontakt@fezi-ufg.de](mailto:kontakt@fezi-ufg.de)

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

[www.fezi-ufg.de](http://www.fezi-ufg.de)

#### Jugendzentrum Grünwald – JUZ

Südliche Münchner Str. 7, 82031 Grünwald, Tel. 089 / 64 12 49 5,  
[juz-gruenwald@kjr-ml.de](mailto:juz-gruenwald@kjr-ml.de)

1 Proberaum (20 qm), Nutzung kostenfrei, nur während der JUZ-Öffnungszeiten möglich, 2x pro Woche nutzbar. Altersgrenze: 27 Jahre.  
Equipment: Schlagzeug, E-Schlagzeug, E-Gitarre, E-Bass, Verstärker, Mikros, Mischpult, Gesangsanlage etc.

Lagermöglichkeit für eigene Instrumente vorhanden.

Ansprechpartner: Sebastian Würndl  
[www.juz-gruenwald.de](http://www.juz-gruenwald.de)

#### Jugendzentrum Gleis 3

Äußere Hauptstraße 1, 85579 Neubiberg, Tel. 089 / 60 01 93 40,  
[juz-gleis3@kjr-ml.de](mailto: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  
[wp.juz-gleis3.de/](http://wp.juz-gleis3.de/)

#### Jugendhaus Neuried „JUHA“

Am Sportpark 12, 82061 Neuried, 089 / 55 29 79 64,  
[info@juha-neuried.de](mailto: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/](http://www.juha-neuried.de/vermietung/)

#### Jugendzentrum Kirchheim

Hauptstr. 30a, 85551 Kirchheim, Tel. 089 / 90 34 041,  
[juzkirchheim@kjr-ml.de](mailto: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](http://www.juz-kirchheim.de)



## ► Special für Studierende der HS München:

### Hochschule München

Lothstraße, 80335 München

Mindestens 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](http://www.hm.edu/studium_1/im_studium/rund_ums_studium/aktivitaeten/andraum.de.html)

## ► Listen / Websites

[www.feierwerk.de/fachstelle-pop/service-support/proberaeume](http://www.feierwerk.de/fachstelle-pop/service-support/proberaeume)

→ Proberaum-Liste der Fachstelle Pop (Feierwerk)

[www.musiker-in-deiner-stadt.de](http://www.musiker-in-deiner-stadt.de)

→ „Musikerregister“ inkl. Proberauminfos bundesweit

[www.kjr-ml.de/proberaeume-im-landkreis-muenchen/](http://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 32€ pro Stunde.

[www.giesinger-rockpalast.de](http://www.giesinger-rockpalast.de)

### Kulturprojekt München

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

(besser per E-Mail: [Alexander.Mau@Kulturprojekt-Muenchen.de](mailto:Alexander.Mau@Kulturprojekt-Muenchen.de))

Mehrere Proberäume von 15 – 36 qm, in Dauervermietung.

Kosten: ab 238 € pro Monat

[www.kulturprojekt-muenchen.de](http://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](http://www.turmkeller.com)

### Münchner Mietraum

Hiltenspergerstraße, Angererstraße und Josephsplatz, München

Kosten & Nutzung auf Anfrage

Technische Ausstattung vorhanden

[www.muenchner-mietraum.de](http://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](http://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](http://www.mein-proberaum.com)