



# Neue Kursangebote



## Vinyasa Power Yoga

12 mal ab 16.04.12  
E 423 Montag, 18.30-19.30 Uhr Einsteiger

GH-KW-n mit Alina Baier

12 mal ab 17.04.12

E 421 Dienstag, 20.00 -21.00 Uhr Fortgeschrittene

GH-KW-n mit Regina Timmermann

12 mal ab 18.04.12

E 422 Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

BZ West, Otto-Hajek-Saal mit Regina Timmermann

40 € Mitglieder 90 € Gäste

**Vinyasa Power Yoga verbindet westliche Dynamik mit östlicher Spiritualität  
Power Yoga trainiert Kraft - Flexibilität - Ausdauer**

## Qi Gong

Kurs E 223 Montag 16.04. bis 23.07.12

09.00-10.00 Uhr

GH-KW-k

mit Elke Kern

Kurs E 224 Donnerstag 29.03. bis 19.07.12

17.00-18.00 Uhr

Sps-motiv

mit Martina Kessler-Beck

Kosten: 40 € Mitglieder 90 € Gäste



## Yogilates

10 mal ab 21.04.12

E 821 Samstag, 10.30 -11.30 Uhr

Spiegelsaal Sportanlage motiv

35 € Mitglieder 80 € Gäste

Leitung: Regina Timmermann

### Zwei Powerprogramme in einem!

Die einen schwören auf ihr Yoga, die anderen auf Pilates.

Beide Programme sind eine perfekte Energiequelle.

In diesem Kurs verschmelzen die beiden zu **Yogilates**.



## Dance Mix

für Anfänger ab 12 Jahren

**Freitag**

**17.00 – 18.00 Uhr**

**Kleine Turnhalle 1.Stock Schlossrealschule für**

**Mädchen**

**Coach: Daniela Fuchs**

**Du tanzt gerne?**

**Du tanzt gerne in der Gruppe mit anderen**

**Jugendlichen?**

**Kannst dich aber nicht entscheiden welcher Style?**

**Dann ist der Dance Mix das perfekte Programm für**

**dich!**

**Hier lernst du verschiedene Elemente aus**

**verschiedenen Tanzstilen.**

## Indoor Klettern für Kinder

**April bis Juli 2012**

<b>10 mal</b>	(Ausrüstung von uns)		
H 322	Montag, 17.15-18.45 Uhr	Anfänger ab 8 Jahre	ab 16.04.12
H 320	Freitag, 17.15-18.45 Uhr	ab 9 Jahre	ab 20.04.12
H 321	Freitag, 18.45-20.15 Uhr	ab 9 Jahre	ab 20.04.12

Ort: Römerschule, Hauptstätterstr. 139, 70178 Stuttgart

**Kosten: Mitglieder 45 € Gäste 80 €**

## Kinder- Schwimmkurse

**Stadtbad Heselach**..... Kursbeginn: 16.04.12

G 101	Mo.18:00-18:40 Uhr	Anfänger	M. Freund
G 102	Mo.18:40-19:20 Uhr	F 1	M. Freund
G 103	Mo.19:20-20:00 Uhr	F 2	M. Freund

**Waldorfschule, Rudolf -Steiner -Weg 10**.....Kursbeginn: 16.04.12

G 106	Mo.16:45-17:30 Uhr	F 1	A. Zarembo
G 107	Mo.17:30-18:15 Uhr	F 2	A. Zarembo
G 108	Mo.18:15-19:00 Uhr	F 3	A. Zarembo

**Schul- und Vereinsbad West, Forststr.17**

Kursbeginn:

G 304	Mo.17:30-18:15 Uhr	El Ki	J. Massetti	16.04.12
G 114	Mo.17:45-18:30 Uhr	Anfänger	S. Basmann	16.04.12
G 205	Di.17:30-18:15 Uhr	F 1	S. Bürklein	17.04.12
Kiss	Mi.15:45-16:30 Uhr	Kiss Stufe 2	Freund/ Schmid	18.04.12
G 312	Mi.16:30-17:15 Uhr	F 2	M. Freund	18.04.12
G 417	Mi.16:30-17:15 Uhr	F 3	T. Schmid	18.04.12
G 318	Mi.17:15-18.00 Uhr	F 2	M. Freund	18.04.12
G 215	Mi.17:15-18.00 Uhr	F 1	T. Schmid	18.04.12
G 411	Mi.18:00-18:45 Uhr	F 3	M. Freund	18.04.12
G 119	Mi.18:00-18:45 Uhr	Anfänger	T. Schmid	18.04.12
G 116	Fr. 15.45-16.45 Uhr	F 1	A. Weimann	20.04.12
G 313	Fr.15:45-16:30 Uhr	F 3	T. Schmid	20.04.12

**Kursgebühr Mitglieder: 45 €**

**Kursgebühr Nichtmitglieder: 75 €**

**Kursdauer : 12 Übungseinheiten**

**Schriftliche Anmeldung an der MTV Geschäftsstelle**

<b>Kategorie</b>	<b>Voraussetzungen</b>	<b>Ziele</b>
Eltern / Kind	keine (Alter 4 Jahre)	Wassergewöhnung
Anfänger	keine (Alter 5 Jahre)	Schwimmfähigkeit (Brust 4 m)
F 1	Schwimmfähigkeit (Brustschwimmen 4 m)	Seepferdchen
F 2	Seepferdchen	Abzeichen: Bronze
F 3	Abzeichen: Bronze	Abzeichen: Silber/ Gold

## Powerclass Bauch & Rücken

Dieser Kurs ist für erfahrene und trainierte Sportler und Sportlerinnen, die ihre Rumpfmuskel durch gezielte Kraftübungen und mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten, wie zum Beispiel Gewichte, Tubes und Pezzibällen aufbauen wollen. Eine vorausgehende Teilnahme an den Kurs „Rückenfit“ ist erwünscht.

**Kurs Nr.: D 724 Montag 17.30-18.30 Uhr**  
**Motiv Spiegelsaal mit Bea Renz**  
**Kursdauer: 12 mal ab 16.04. bis 23.07.2012**  
**Kursgebühr: Mitglieder 40€ Gäste 90€**

## Drums + Workout Alive®

Eine neue Dimension in der Groupfitness.

Fühlen und erfahren Sie den pulsierenden Rhythmus und die dynamischen Bewegungen dieses neuen und einzigartigen Kursangebots.

Das Ziel von Drums Alive® ist es, leben physisch und psychologisch durch ein einzigartiges, sensomotorisches und trommelndes Programm zu verbessern, das Drum Sticks, einen Pezziball und Musik einschließt. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten!

Aber auch Körperformung durch Kräftigungsübungen mit dem Pezziball kommt in diesem Kurs nicht zu kurz.

Durch ein maßgeschneidertes Programm soll die Lebensqualität für ein großes Klientel verbessert werden; daher ist dieser Kurs für jeden geeignet.

Probieren Sie es aus und lassen sie sich einfach von der Musik und den Trommelrhythmen mitreißen.

**C 222 Do, 19.04.-12.07.12 20.00-21.00 Uhr**  
**STH 1. Stock, kleine Halle mit Tanja Schmid**

Kursgebühr: Mitglieder 35 € Gäste 80 €

## Aquafitness und Schwimmen

Dieser 6 er Kurs mit 60 Minuteneinheiten wird von **13. Juni bis 18.Juli 2012** angeboten.

Die Stunde beinhaltet 30 Minuten Aquafitness und 30 Minuten Schwimmen (unter Anleitung: Brust-, Kraul- und Delphinschwimmen, Tauchen, Startsprung, Wende)

**G 825 Aquafitness und Schwimmen Mi 19.00-20.00 Uhr**  
mit Tanja Schmid

Schul- und Vereinsbad West, Forststrasse 17 70176 Stuttgart

## Power Dumbell Kurs

Dumbell ist der amerikanische Begriff für Langhantel, diese ist ein vielfältiges Gerät, um unter fachlicher Anleitung in der Gruppe und natürlich nach Musik zu optimalen Trainingserfolgen zu kommen - und dies bedeutet: straffe Muskulatur, Training für Arme, Beine, Bauch und Rücken. Die Masse der Kunststoffhanteln kann beliebig variiert werden und somit auch die individuelle Dosierung. Diese Sportart ist für Frauen und Männer geeignet.

**ab 16.04. bis 23.07.12 C 621 Montag, 19.30-20.30 Uhr Bea Renz**

**ab 20.04. bis 20.07.12 C 622 Freitag, 17.00-18.00 Uhr Bea Renz**

**im motiv, Spiegelsaal**

**Mitglieder 40 € Gäste 90 €**

## Bauch-Beine-Po

Die sogenannten "Problemzonen" bei Frauen sind vor allem den heutigen Schönheitsidealen geschuldet und - so Frau möchte - in erster Linie durch Nahrungsreduzierung zu bekämpfen. Uns geht es um die Ausbildung der Muskulatur in diesen Bereichen. Regelmäßiges Üben strafft die Muskeln und Konturen, beugt Gelenkerkrankungen vor und sorgt für eine gute Körperhaltung.

**B 622 Do, 19.15-20.15 Uhr 29.03.12 - 19.07.12**

**B 626 Sa, 09.30-10.30 Uhr 21.04.12 - 21.07.12 10 mal**

Motiv Spiegelsaal mit Bettina Bosch

**Kursgebühr: Mitglieder 35/40 € Gäste 80/90 €**

## Reha- Sport Wirbelsäule



**Kurs D 6-4**

**Montag 17.45-18.45 Uhr**

**Schlossturnhalle 1. St., klein  
mit Marlene Mayr**

In diesem Rückenprogramm werden vor allem Kraft und Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert. Neben dem Aufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur spielen hierbei auch Mobilisation und Dehnung eine wesentliche Rolle. Mit einfachen, aber effektiven Übungen wird das Körperbewusstsein weitgehend sensibilisiert, um Alltagshaltungen besser kontrollieren und beeinflussen zu können.

Kosten: Jahreskurs 85 € Mitglieder

## 12 er Kurse Indoor- Cycling

16.04. - 23.07. <b>Mo</b> , 18.30-19.30 Uhr	C 725 B. Renz	für alle
17.04. - 24.07. <b>Di</b> , 20.30-21.30 Uhr	C 722 B. Renz	Radsportler
18.04. - 18.07. <b>Mi</b> , 20.30-21.30 Uhr	C 727 K. Häusler	Einsteiger
20.04. - 20.07. <b>Fr</b> , 16.00-17.00 Uhr	C 723 B. Renz	für alle
20.04. - 20.07. <b>Fr</b> , 18.00-19.00 Uhr	C 726 B. Renz	für alle

**Kosten: Mitglieder 40 € Gäste 90 €**

## Muskelfitness

Mit Basisübungen im Kraftausdauerbereich werden Rücken, Bauch, Beine und Schultergürtel zunehmend gekräftigt. Das Training ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet und findet unter Anleitung in unserem Kraftpunkt statt.

**16.04.-23.07.12 Mo 16.55-18.10 Uhr H 122 A. Klingler 12 mal für alle**  
Gemeinsames Warm up in Ballettsaal mit Gymnastik mit und ohne Handgerät. Ab 17.30 Uhr unter Anleitung Gerätetraining im Kraftpunkt. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger, die später im Kraftpunkt alleine trainieren wollen, geeignet.  
**Mitglieder 45 € Gäste 95 €**

**29.03.-19.07.12 Do 15.30-16.30 Uhr H 121 K. Kreuels 12 mal +/- 60**  
**Mitglieder 40 € Gäste 90 €**

**im Kraftpunkt; MTV- Sportanlage Kräherwald; Am Kräherwald 190 A 70193 Stuttgart**

## Pilates

**Kursdauer: Montag, 16.04. bis 23.07.12** Ort: kl. Schlossturnhalle, 1. Stock  
19.00-20.00 Uhr Anfänger E 725 R. Timmermann  
20.00-21.00 Uhr Fortg. 1 E 726 R. Timmermann

**Kursdauer: Mittwoch, 18.04. bis 18.07.12** Ort: Otto-Hajek-Saal, Bürgerzentrum West  
18.00-19.00 Uhr Anfänger E 727 R. Timmermann (Power- Pilates)  
19.00-20.00 Uhr Fortg. 1 E 728 R. Timmermann (Power- Pilates)

**Kursdauer: Donnerstag, 29.03. bis 19.07.12** Ort: Motiv Spiegelsaal  
18.15-19.15 Uhr Anfänger E 721 M. Kessler-Beck

**Kosten: 40 € Mitglieder 90 € Gäste**

## 12 mal Rückenfit & BBP

Unsere beiden beliebten Kurse werden hier, mit Ihren jeweiligen Übungsinhalte und Schwerpunkten Rücken- und Bauchmuskelkräftigung, miteinander kombiniert.

**Kurs Nr.: D 723 Freitag, 09.00-10.00 Uhr 20.04. bis 20.07.2012**  
Motiv Spiegelsaal mit Bettina Bosch

**Kursgebühr: Mitglieder 40 € Gäste 90€**

## Aquafitness

Mit Aquafitness trainieren Sie ihre Kondition, Herz -Kreislauf und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat - und das fünfmal effektiver als zu Lande. Der Wasserwiderstand gegen den Sie in den Übungen antreten, -joggen und -springen, ist größer als in der Luft. Unter Wasser führen Sie die Übungen langsam und fließend durch, der Widerstand verhindert reißende und stoßende Bewegungen.

Infolge des "Antriebes durch Auftrieb" kommt es auch bei der Wassergymnastik weder zu Gelenkproblemen noch zu muskulären Übungsforderung. Gelenke und Wirbelsäule werden geschont und die Verletzungsgefahr geht gegen null. Aquafitness strafft die Figur, steigert die Kondition und verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Durch die entspannende Wirkung des Wassers auf die Muskulatur ist es der ideale Sport für Menschen, die ab und zu an Rückenschmerzen leiden..

<b>G 826</b>	<b>Di 17.30-18.15 Uhr</b>	<b>17.04.-24.07.12</b>	<b>Fortgeschrittene</b>
<b>G 822</b>	<b>Fr 16.30-17.15 Uhr</b>	<b>20.04.-20.07.12</b>	
<b>G 823</b>	<b>Fr 17.15-18.00 Uhr</b>	<b>20.04.-20.07.12</b>	<b>Fortgeschrittene</b>
<b>G 824</b>	<b>Fr 18.00-18.45 Uhr</b>	<b>20.04.-20.07.12</b>	

Voraussetzung Fortgeschrittener Kurs: mindestens eine Teilnahme am einem Freitag Kurs.  
Aquafitness ist kein Rehasport.

**Schul- und Vereinsbad West, Forststr.17**  
**Mitglieder 40 € Gäste 90 €**

## Schwimmkurse für Erwachsene

**ab 20.04.12 – 20.07.12**

Sie lernen unter fachlicher Anleitung und Aufsicht das Kraulschwimmen. Schwimmen ist keine Frage des Alters und macht in einer kleinen Gruppe viel mehr Spaß. Die Kurse besteht aus **12 Einheiten zu jeweils 45 Minuten.**



<b>G 113</b>	<b>Kraulschwimmen Basiskurs</b>	<b>Freitag, 16.30-17.15 Uhr</b>
<b>G 114</b>	<b>Kraulschwimmen Aufbaukurs</b>	<b>Freitag, 17.15-18.00 Uhr</b>
<b>G 115</b>	<b>Kraulschwimmen Fortgeschrittene</b>	<b>Freitag, 18.00-18.45 Uhr</b>

Schul- und Vereinsbad West, Forststrasse 17 70176 Stuttgart

**Kursgebühr: Mitglieder 40 € Gäste 90 €**

## Reha- Sport Arthrose und Endoprothese

Bei Arthrose, insbesondere in Knie und Hüfte, kommt es häufig durch die Schonhaltung zu Beweglichkeitseinschränkungen in den Gelenken und zur Schwächung der umgebenden Muskulatur.

Durch ein geeignetes Bewegungsprogramm, welches die Gelenkbeweglichkeit erhöht und die stabilisierende Muskulatur stärkt, kann eine Operation gegebenenfalls vermieden oder hinausgeschoben werden.

Auch bei Personen im Zustand nach Implantation einer Hüft- oder Kniegelenksprothese ist das Problem jedoch allein durch die Operation nicht gelöst, da die Muskulatur durch die vorherige Schonhaltung verkümmert ist und Bänder und Sehnen verkürzt sind. Zur Behebung dieses Zustandes ist auch die häufig stattfindende Rehamaßnahme vom Zeitrahmen her oft nicht ausreichend. Deshalb ist es notwendig nach der Operation über einen längeren Zeitraum ein entsprechendes Training zu betreiben, damit wieder ein physiologisches Gangbild entsteht.

Ziel der Behandlung ist die Wiedergewinnung der Gangsicherheit durch Kräftigung und Aufbau der betroffenen Muskulatur, die Wiederherstellung der Muskelbalance sowie das Erlernen alltagstauglicher Verhaltensmuster.

**Kurs D 6-6 Einsteiger**  
**Mittwoch 10.00-11.00 Uhr**  
**Spiegelsaal Sportanlage motiv, Furtwänglerstr.147, 70195 Stuttgart**  
**mit Marlene Mayr**

Kosten: Jahreskurs 85 € Mitglieder

## Reha- Gruppe Gefäßsport und Sport bei Diabetes

**Gefäßsport:** Ein Ziel der Behandlung von Durchblutungsstörungen der Beine ist es die Blut- und Sauerstoffversorgung soweit zu verbessern, dass sich die Patienten wieder schmerzfrei bewegen können.

**Sport bei Diabetes:** „Bewegung für mehr Lebensqualität“

Umdenken ist angesagt – Bewegung ist ein ganz wichtiger Bestandteil der Therapie. Wir wollen Sie dabei unterstützen mithilfe angemessener körperlicher Aktivität die Risikofaktoren zu senken. Spaß an der Bewegung ist das Motto, nicht nur die körperliche Bewegung, sondern auch die geistigen Aspekte werden gefördert. Eine verbesserte Körperhaltung, eine erleichterte Atmung und die Optimierung des Stoffwechsels sind nur ein paar der positiven Auswirkungen.

**Kurs D 9-2 Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr**

**Kleine Turnhalle der Schlossrealschule für Mädchen, 1.Stock**

**Kurs D 9-3 Dienstag, 11.00-12.00 Uhr**

**Große Gymnastikhalle MTV- Kräherwald  
mit Reha-Sport Übungsleiterin Tanja Schmid**

Kosten: Jahreskurs 95 € Mitglieder

## Reha-Sport Parkinson/Schlaganfall

**Sport bei Parkinson:** Spezielle Parkinson Gymnastik und Bewegungsaufgaben werden nicht nur die Herz- Kreislauffunktionen stärken, sondern sich auch positiv auf die Hirnfunktion auswirken. Mitmachen können Parkinson Betroffene in jedem Alter, die ohne Hilfsmittel eine 30- minütige Gehstrecke bewältigen können.

**Sport nach Schlaganfall:** Reha-Sport fördert auf spielerische Weise Spaß an der Bewegung, neues Selbstbewusstsein und neue menschliche Kontakte. Dieser Kurs dient zur Erhaltung und Wiedererlangung der Körperfunktionen und hilft einen weiteren Schlaganfall vorzubeugen. Unser Reha-Sport ist geeignet für Betroffene, die auch mit Hilfsmittel auf der Ebene geh fähig sind.

**D 802**

**Dienstag, 10.00-11.00 Uhr,**

**Große Gymnastikhalle, MTV- Kräherwald  
mit Tanja Schmid**

**85 € für MTV Mitglieder**



## Aquafitness am Vormittag im MTV Freibad

Mit Aquafitness trainieren Sie ihre Kondition, Herz -Kreislauf und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat - und das fünfmal effektiver als zu Lande. Der Wasserwiderstand gegen den Sie in den Übungen antreten, -joggen und -springen, ist größer als in der Luft .Unter Wasser führen Sie die Übungen langsam und fließend durch, der Widerstand verhindert reißende und stoßende Bewegungen. Infolge des "Antriebes durch Auftrieb" kommt es auch bei der Wassergymnastik weder zu Gelenkproblemen noch zu muskulären Übungsforderung. Gelenke und Wirbelsäule werden geschont und die Verletzungsgefahr geht gegen null. Aquafitness strafft die Figur, steigert die Kondition und verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Durch die entspannende Wirkung des Wassers auf die Muskulatur ist es der ideale Sport für Menschen, die ab und zu an Rückenschmerzen leiden..

**G 827 Mo 09.00-09.45 Uhr 11.06.-23.07.12 7 mal**

**G 828 Mo 09.45-10.30 Uhr 11.06.-23.07.12 7 mal**

Aquafitness ist kein Rehasport.

**MTV Freibad, Furtwänglerstr.147 70195 Stuttgart**

**Mitglieder 25 €**

**Gäste 55 €**

## **Reha- Gruppe Multiple Sklerose**

Bei dieser Reha Sportstunde entdecken und steigern wir die Lebensqualität durch freudbetontes Üben in der Gruppe mit gleichgesinnten MS Erkrankten. Durch Freude und Spaß an der Bewegung erzielen wir eine Verbesserung des Gleichgewichtssinn, erhöhen die Koordination und steigern die Rumpfstabilität und erzielen damit den Abbau von Stress. Die Wiedergewinnung von Selbstvertrauen durch Festigung von erlernten Bewegungen für den Alltag stehen an erster Stelle.

Der Reha Sport beim MTV Stuttgart ist die ideale Ergänzung/ Weiterführung der medizinischen Rehabilitation-

Teilnehmen können alle MS Erkrankten mit chronisch fortschreitendem, beziehungsweise schubartigen Verlauf.

**Kurs D 8-3**

**Dienstag, 09.00-10.00 Uhr**

**Große Gymnastikhalle, MTV- Kräherwald**

**mit Reha-Sport Übungsleiterin Tanja Schmid**

## **Ruhe**

Mit diesem Kurs lernen Sie ab zu schalten.

Die muskuläre Entspannung bewirkt die nervliche Entspannung.

Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen gehören zu den klassischen Körperübungen. Das

Training in dieser Stunde beeinflusst den Muskeltonus und die Dehnbarkeit aller Verbindungen der Muskeln, Knochen und Gelenken durch eine vermehrte Durchblutung. Im Entspannungsteil kommen verschiedene Techniken wie Atemlenkung, progressive Muskelrelaxation, Traumreise und Tiefenentspannung zum Einsatz.

Finde in diesem Kurs deine innere Ruhe.



**10 mal ab 18. April 2012**

**Mittwoch 19.15 – 20.00 Uhr**

**GH-KW-g mit Sarah Biehal**

**E 521; Mitglieder 35€ / Gäste 80€**



## **Sambo Fitness**

Das Tanz-Work-Out enthält Schritte aus Tänzen wie Calypso, Merengue, Samba und Salsa.

Man muss sich nur zur Musik bewegen und Spaß daran zu haben.

Die heißen lateinamerikanischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

**mit Rodolfo Silva Valdez**

**12 mal von 29.03.-19.07.12**

**Donnerstag 20.15-21.15 Uhr**

**Spiegelsaal, Sportanlage motiv**

**Kurs Nr.:C421**

**40 € MTV Mitglieder**

**90 € Gäste**

## Fit nach dem Beruf

Ein Kurs für alle, die mal was ausprobieren wollen, was sie noch nie gemacht haben.

**Spiele innen und außen**  
**Fitnessstraining**  
**Orientierungswandern**  
**Nordic Walking**  
**Leichtathletik**  
**Wassergymnastik**  
**Schwimmen**



**Gymnastik**  
**Krafttraining**  
**Tänze**  
**Laufen**  
**Badminton**  
**Volleyball**

Freitag, 11.00-12.00 Uhr

GH-KW-g

12 mal ab 20.04.2012

Kurs: B 501

Mitglieder 40€

Gäste 90€

## Inlinekurs für Kinder

Du hast Lust, das Inliner fahren zu lernen?

Du kannst schon Inliner fahren, möchtest deine Technik aber etwas verbessern?

Dann komm zu unserem Inlinekurs!

Hier lernst du mit viel Spaß Bremsen, Fallen, Kurven fahren und vieles mehr!

**Datum:** Samstag 26.05.2012  
**Uhrzeit:** 10.00 – 15.00 Uhr inklusive Pausen  
**Ort:** Parkplatz MTV Sportanlage am Kräherwald  
**Kosten:** MTV-Mitglieder 10 €  
Gäste 14 €  
(bitte am Kurstag passend zahlen)



**Anmeldung bis 14.05.2012 an [pn@mtv-stuttgart.de](mailto:pn@mtv-stuttgart.de) (P. Nuber)**

Bitte angeben: Name, Adresse, Geb. Datum, Telefonnummer

Anfänger: Noch keine Erfahrung auf Skates

Fortgeschritten 1: Selbstständiges Stehen und Fortbewegen auf Skates

Fortgeschritten 2: Sicheres Stehen und Fahren auf Skates

### **Was müssen die Kinder mitbringen?**

Eine komplette Schutzausrüstung, bestehend aus !passendem! Helm, Ellenbogenschützer, Knieschützer und Handgelenksschützer, ist PFLICHT! Ohne diese Schutzausrüstung und passende Skates können wir die Kinder nicht teilnehmen lassen!

Ein kleines Vesper für die Pause.

Für Getränke und Schleckereien wird gesorgt.