



**MTV STUTTGART**  
1843 e.V.

**OUTDOOR SPORTKONZEPT**



**Wir sind wieder da.**

# PLÄNE & **REGELN**

Wir bitten alle Mitglieder, die nachfolgenden Regeln gewissenhaft zu beachten und umzusetzen, denn nur dann können wir mit weiteren Lockerungen rechnen.

## für den Übungsbetrieb auf den MTV-Anlagen

1. Teilnahme nur für Mitglieder nach Voranmeldung.
2. Die Anlagen sind nur mit einer Mund-Nasenmaske zu betreten. Auf der Übungsfläche kann die Maske abgenommen werden.
3. Kein Zutritt für Sportler mit Erkältungssymptomen.
4. Es sind nur die vorgeschriebenen Ein- und Ausgänge zu nutzen.
5. Die Laufwege auf den Anlagen sind einzuhalten (siehe Lagepläne).
6. Besucher und Zuschauer sind nicht zugelassen.
7. Hände vor Beginn am Eingang desinfizieren.
8. Die Umkleide- und Duschbereiche sind gesperrt.
9. Die Toiletten sind nur mit Maske zu betreten.
10. Ein großes Handtuch muss mitgebracht werden.
11. Abstand zwischen zwei Sportlern: mindestens 3 Meter.
12. Benötigte Trainingsgeräte nach Benutzung desinfizieren.
13. Nach dem Training sind die Anlagen unverzüglich zu verlassen.
14. Den Anweisungen des MTV-Personals ist Folge zu leisten. Bei Zuwiderhandlung kann ein Platzverweis verhängt werden.

Vorstand und Geschäftsleitung des MTV Stuttgart 1843 e.V.

## für den Übungsbetrieb auf den MTV-Anlagen

Derzeit gilt eine Flächenvorschrift für die maximale Anzahl von Teilnehmern. Für jeweils 5 Teilnehmer ist eine Mindestfläche von 1.000 Quadratmeter vorgeschrieben. Dies bedeutet, dass unter Einhaltung der Abstandsregeln beispielsweise auf dem großen Rasenplatz der Kräherwald-Anlage (7.000 qm) maximal 35 Sportler in einzelnen Raumsegmenten aktiv sein können. Die Platzzuteilungen und Segmentierungen für die Fitness-Angebote auf der Kräherwald-Anlage entnehmen Sie bitte den Lageplänen am Ende.

### **Abteilungssport**

Alle Mitglieder, die in Ihren Abteilungen Sport treiben wollen, können sich bei den Abteilungsleitungen bzw. Trainern informieren, wann und wo die Trainingsprogramme im Freien stattfinden.

### **Fitness- und Gesundheitssport**

Auf der folgenden Seite finden Sie die aktuellen Angebote.

Wenn Sie an einem Angebot teilnehmen wollen, ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie, dass wir bei unserem, eingeschränkten Angebot für unsere zahlreichen Mitglieder nur zwei Anmeldungen pro Woche akzeptieren können.

**Anmeldung:** [sport@mtv-stuttgart.de](mailto:sport@mtv-stuttgart.de) oder telefonisch unter 631887

### **Fitness-Studio MOTIV**

Hier finden jeweils zur vollen Stunde Outdoor-Zirkeltrainings mit insgesamt jeweils 15 Teilnehmern statt. Bitte informieren Sie sich im MOTIV.

Anmeldung: [sport@mtv-motiv.de](mailto:sport@mtv-motiv.de) oder telefonisch unter 258 555 812

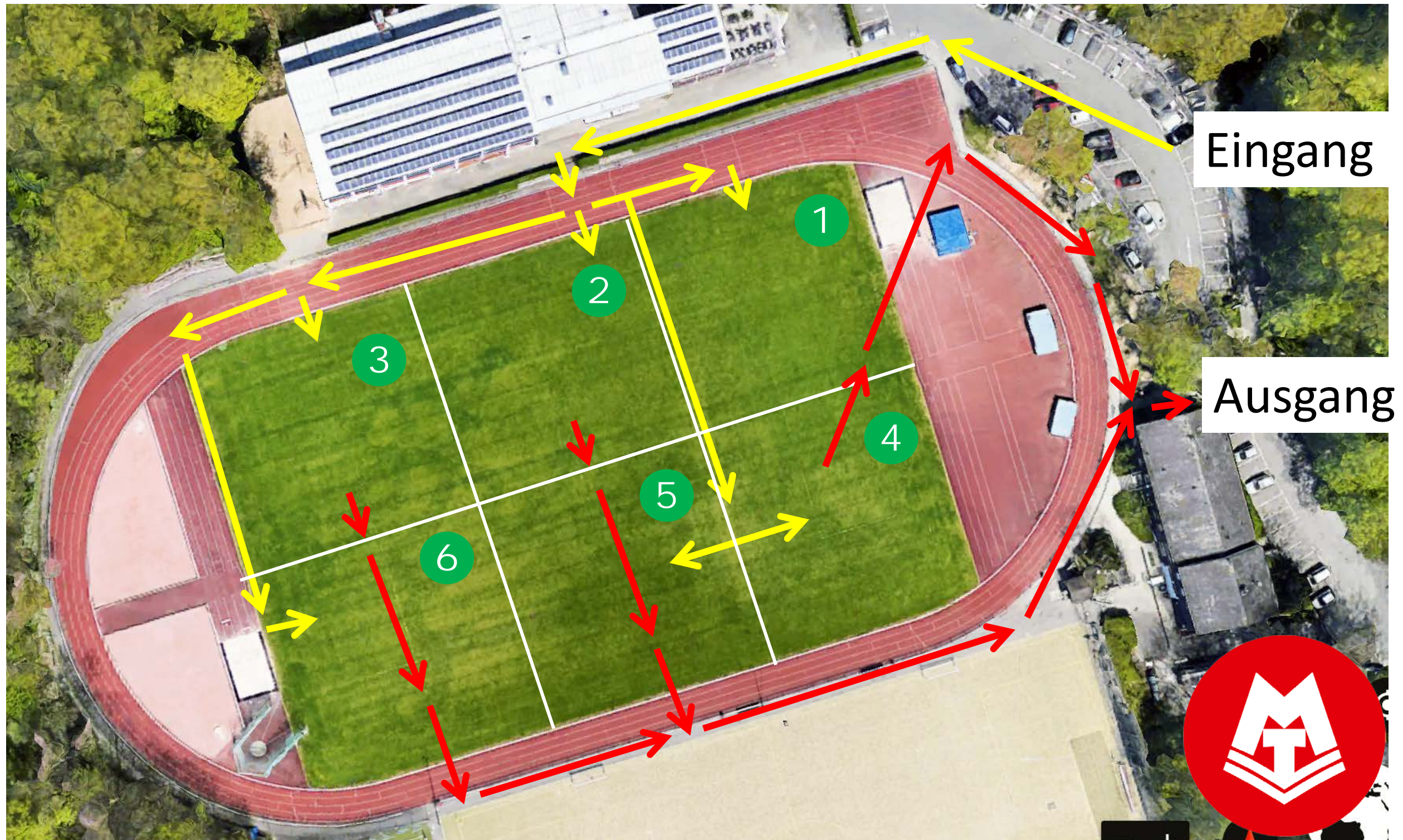
# Sportangebote / Woche 11.05. bis 16.05.



Mo-17-1	17.00 Uhr	BBP mit Iva	KW- Platz-1
Mo-18-1	18.00 Uhr	Power Yoga mit Iva	KW- Platz-1
Mo-19-1	19.00 Uhr	Fitness mit Alexandra	KW- Platz-1
Mo-20-1	20.00 Uhr	Fitness mit Alexandra	KW- Platz-1
Di-09-1	09.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Katharina	KW-Platz-1
Di-10-1	10.00 Uhr	WSG mit Katharina	KW-Platz-1
Di-15-1	15.00 Uhr	Reha Ortho mit Karin	KW Platz-1
Di-16-1	16.00 Uhr	Seniorengymnastikmit Karin	KW Platz-1
Di-17-1	17.00 Uhr	WSG mit Karin	KW Platz-1
Di-18-1	18.00 Uhr	Fitness mit Birgit	KW- Platz-1
Di-19-1	19.00 Uhr	Fitness mit Birgit	KW- Platz-1
Mi-09-1	09.00 Uhr	Fitness mit Birgit	KW- Platz-1
Mi-10-1	10.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Birgit	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Mi-10-3	10.00 Uhr	Reha WS mit Alexandra	KW-Platz-3, 6
Mi-11-3	11.00 Uhr	Reha Arthrose mit Alexandra	KW-Platz-3
Mi-15-3	15.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Jessica E.	KW-Platz-3, 6
Mi-15-1	15.00 Uhr	Reha Asthma mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Mi-16-3	16.00 Uhr	Cardio Training mit Jessica E.	KW-Platz-3, 6
Mi-16-1	16.00 Uhr	WSG mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Mi-17-1	17.00 Uhr	Fitness mit Jessica E.	KW-Platz-1
Do-09-1	09.00 Uhr	Aerobic mit Oliver S.	KW- Platz-1
Do-10-1	10.00 Uhr	BBP mit Oliver S.	KW- Platz-1
Do-15-1	15.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Karin	KW Platz-1
Do-16-1	16.00 Uhr	WSG mit Karin	KW Platz-1
Do-17-1	17.00 Uhr	Reha Krebs mit Karin	KW- Platz-1
Do-18-1	18.00 Uhr	Fitness mit Jessica E.	KW- Platz-1
Do-19-1	19.00 Uhr	Fitness mit Jessica E.	KW- Platz-1
Fr-09-1	09.00 Uhr	Rückenfit mit Anika	KW-Platz-1
Fr-10-1	10.00 Uhr	BBP mit Anika	KW Platz-1, 2, 4, 5
Fr-10-3	10.00 Uhr	Reha Parkinson mit Elke	KW-Platz-3, 6
Fr-11-3	11.00 Uhr	Reha Gefäßsport mit Elke	KW-Platz-3
Fr-17-10	17.00 Uhr	Fitness mit Alexandra	KW-Platz-1
Fr-18-10	18.00 Uhr	Fitness mit Alexandra	KW-Platz-1
Sa-10-3	10.00 Uhr	Aerobic mit Anne	KW-Platz-3, 6
Sa-11-3	11.00 Uhr	Pilates mit Anne	KW-Platz-3, 6
Sa-10-1	10.00 Uhr	Antara mit Regina	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Sa-11-1	11.00 Uhr	Qi Gong mit Regina	KW-Platz-1, 2, 4, 5

# LAGEPLAN / OUTDOOR-Fitness / Anlage Kräherwald

Raumplanung für 6 Übungsfelder und ausgezeichnete Laufwege.



# LAGEPLAN / Abteilungssport / Anlage Kräherwald

## Übungsfelder / Plätze für Abteilungstraining

### Abteilungssport

#### #7

- Handball
- Blindenfußball
- Rollerderby

#### #8

- KFA / Fußball

#### #9

- Leichtathletik
- Triathlon
- Wheelers
- Individualsportler

Trainingszeiten wurden vergeben.

Abläufe sind den Abteilungsleitungen bekannt.

