



**MTV STUTTGART**  
1843 e.V.

**Sportangebote vom 29.06 bis 05.07.**



# PLÄNE & **REGELN**

Regeln für Fitness-Sportgruppen

Seite 2

Infos & Anmeldungen

Seite 3

Wochenprogramm Fitness

Seite 4

Individualsportler

Seite 6

## 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 vorerst noch gesperrt.
9. Die Toiletten sind nur mit Maske zu betreten.
10. Ein großes Handtuch muss mitgebracht werden.
11. Abstand zwischen zwei Sportlern: mindestens 1,5 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

Seit dem 15. Juni bieten wir auch wieder einen stark eingeschränkten Sportbetrieb in den eigenen Hallen an. Wir planen ab 22. Juni auch wieder einzelne Sportangebote in städtischen Hallen, ebenso wie das „Bahnschwimmen“ im MTV-Freibad für MTV-Mitglieder.

Die MTV-Outdoor-Programme bleiben derzeit noch erhalten (siehe Plan). Außerdem hält das Fitness-Studio MOTIV nun auf drei Ebenen wieder ein umfassendes Angebot bereit.

### **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 den folgenden Seiten finden Sie die aktuellen Angebote draußen und innen.

Wenn Sie an einem Angebot teilnehmen wollen, ist eine Anmeldung erforderlich. **MTV-Mitglieder können sich jeden der angegebenen Kurse auswählen, ähnlich wie beim Feriensportprogramm.** Wir haben das Programm in einen Outdoor- und einen Indoor-Bereiche unterteilt. Der MTV erhebt hierfür keinerlei zusätzliche Kurbeiträge.

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

### **Fitness-Studio MOTIV**

Das MOTIV hat auf drei Ebenen wieder geöffnet. Dies bedeutet, dass es mit wenigen Einschränkungen wieder möglich ist, das MOTIV-Programm umfangreich (und maskenfrei) zu nutzen. Auch die Sauna steht MOTIV-Mitgliedern wieder zur Verfügung.

Bitte informieren Sie sich ggf. über 258 555 80 oder [motiv-fitness.de](http://motiv-fitness.de).



# Outdoor Sportangebote vom 29.06. bis 05.07.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Ort</b>
Mo-09-1	09.00 Uhr	Gymnastik mit Birgit	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Mo-09-3	09.00 Uhr	Qi Gong mit Elke	KW-Platz-3, 6
Mo-10-3	10.00 Uhr	Reha Gefäßsport mit Elke	KW-Platz-3, 6
Mo-15-1	15.00 Uhr	Reha Arthrose mit Alexandra	KW-Platz-1, 4
Mo-16-1	16.00 Uhr	WSG mit Alexandra	KW-Platz-1, 4
Mo-17-1	17.00 Uhr	Fitness mit Alexandra	KW-Platz-1, 4
Mo-17-2	17.00 Uhr	BBP mit Iva	KW-Platz-2, 5
Mo-18-2	18.00 Uhr	Power Yoga mit Iva	KW-Platz-2, 5
Mo-19-2	19.00 Uhr	Taebox mit Iva	KW-Platz-2, 5
Di-09-1	09.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Katharina	KW-Platz-1, 4
Di-10-1	10.00 Uhr	WSG mit Katharina	KW-Platz-1, 4
Di-16-1	16.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Di-17-1	17.00 Uhr	WSG mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Di-18-1	18.00 Uhr	Fitness mit Birgit	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Di-19-2	19.00 Uhr	Reha Ortho mit Anika	KW-Platz-2, 5
Di-19-1	19.00 Uhr	Power Yoga mit Uta	KW-Platz-1, 4
Di-20-2	20.00 Uhr	Fitness mit Anika	KW-Platz-2, 5
Mi-09-1	09.00 Uhr	Fitness mit Birgit	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Mi-09-10	09.00 Uhr	Yoga mit Barbara	FT-Platz-10
Mi-16-1	16.00 Uhr	WSG mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Mi-17-2	17.00 Uhr	Fitness mit Bettina W.	KW-Platz-2, 5
Mi-18-9	18.00 Uhr	Koronarsport mit Bettina W.	KW-Platz-9
Mi-19-9	19.00 Uhr	Koronarsport mit Bettina W.	KW-Platz-9
Mi-20-9	20.00 Uhr	Extreme Fitness mit Des	KW-Platz-9
Do-15-1	15.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Do-16-1	16.00 Uhr	WSG mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Do-17-1	17.00 Uhr	Reha Krebs mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Do-18-1	18.00 Uhr	Fitness mit Jessica E.	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Do-19-1	19.00 Uhr	Fitness mit Jessica E.	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, 6
Fr-16-3	16.00 Uhr	Street Dance für Kinder und Erwachsene mit Iva	KW-Platz-3, 6
Fr-17-3	17.00 Uhr	Athleticflow mit Iva	KW-Platz-3, 6
Fr-17-1	17.00 Uhr	Fitness mit Alexandra	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Fr-18-1	18.00 Uhr	Fitness mit Alexandra	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Sa-10-1	10.00 Uhr	Aerobic mit Anne	KW-Platz-1, 4
So-10-1	10.00 Uhr	Fitness mit Ute	KW-Platz-1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Ort</b>
Mo-09-17	09.00 Uhr	Yoga mit Silke	FT-Halle-17
Mo-10-19	10.00 Uhr	Yoga mit Waltraud	KW-Halle 19
Mo-10-17	10.00 Uhr	Gymnastik mit Silke	FT-Halle-17
Mo-15-23	15.00 Uhr	Kinderturnen 4-6 Jahre mit Beate	H-Botnang-23
Mo-16-23	16.00 Uhr	Kinderturnen 4-6 Jahre mit Beate	H-Botnang-23
Mo-17-23	17.00 Uhr	Schülerturnen 6-10 Jahre mit Beate	H-Botnang-23
Mo-17-19	17.00 Uhr	Yoga mit Waltraud	KW-Halle-19
Mo-19-19	19.00 Uhr	Yoga mit Inge	KW-Halle-19
Mo-20-19	20.00 Uhr	Yoga mit Barbara	KW-Halle-19
Di-09-19	09.00 Uhr	Yoga mit Gabriele	KW-Halle-19
Di-09-17	09.00 Uhr	WSG mit Bettina B.	FT-Halle-17
Di-10-17	10.00 Uhr	BBP mit Bettina B.	FT-Halle-17
Di-16-17	16.00 Uhr	Reha Arthrose mit Julia	FT-Halle-17
Di-18-17	18.00 Uhr	Rückenfit mit Bea	FT-Halle-17
Di-19-17	19.00 Uhr	Easy Step mit Bea	FT-Halle-17
Di-18-21	18.00 Uhr	Pilates mit Silke	STH-Halle-21
Di-19-21	19.00 Uhr	Yoga mit Silke	STH-Halle-21
Mi-10-17	10.00 Uhr	Reha WS mit Alexandra	FT-Halle-17
Mi-11-17	11.00 Uhr	Reha Arthrose mit Alexandra	FT-Halle-17
Mi-15-19	15.00 Uhr	Schongymnastik mit Jessica E.	KW-Halle-19
Mi-15-20	15.00 Uhr	Reha Asthma mit Karin	KW-Halle-20
Mi-16-19	16.00 Uhr	Yoga mit Jessica E.	KW-Halle-19
Mi-18-24	18.00 Uhr	Antara mit Regina	BZ-West-24
Mi-19-24	19.00 Uhr	Pilates mit Regina	BZ-West-24
Mi-20-24	20.00 Uhr	Power Yoga mit Jessica E.	BZ-West-24
Mi-19-19	19.00 Uhr	Yoga mit Miro	KW-Halle-19
Do-09-17	09.00 Uhr	Aerobic mit Oliver S.	FT-Halle-17
Do-10-17	10.00 Uhr	BBP mit Oliver S.	FT-Halle-17
Do-09-18	09.00 Uhr	Yoga mit Inge	KW-Halle-18
Do-10-18	10.00 Uhr	Yoga mit Inge	KW-Halle-18
Do-18-21	18.00 Uhr	Reha Arthrose mit Anika	STH-Halle-21
Do-19-21	19.00 Uhr	Fitness mit Anika	STH-Halle-21
Do-20-21	20.00 Uhr	Reha WS mit Anika	STH-Halle-21
Do-20-23	20.00 Uhr	Reha WS mit Kira	Höld.-Halle-23
Fr-09-17	09.00 Uhr	WSG mit Bettina B.	FT-Halle-17
Fr-10-17	10.00 Uhr	BBP mit Bettina B.	FT-Halle-17
Fr-15-18	15.00 Uhr	Kinderturnen 4-6 Jahre mit Jessica E.	KW-Halle-18
Fr-16-18	16.00 Uhr	Kinderturnen 6-10 Jahre mit Jessica E.	KW-Halle-18
Fr-17-19	17.00 Uhr	Yoga mit Heinke	KW-Halle-19
Sa-10-17	10.00 Uhr	Antara mit Regina	FT-Halle-17
Sa-11-19	11.00 Uhr	Pilates mit Anne	KW-Halle-19
Sa-11-17	11.00 Uhr	Qi Gong mit Regina	FT-Halle-17
Legende:	FT-Halle-17	Sporthalle motiv	
	KW-Halle-18	Sporthalle Kräherwald	
	KW-Halle-19	Große Gymnastikhalle Kräherwald	
	KW-Halle-20	Kleine Gymnastikhalle Kräherwald	
	H-Botnang	Sporthalle Botnang	
	STH-Halle-21	Große Schloßturnhalle 1. Stock/ Mädchenschloßrealschule	
	Höld.-Halle-23	Turnhalle Hölderlingymnasium	
	BZ-West-24	Bürgerzentrum West Otto-Hajek-Saal	

## Nur für MTV-Mitglieder

MTV-Mitglieder können als Individualsportler die Fläche ohne vorherige Anmeldung zu den vorgegebenen Zeiten nutzen, müssen sich jedoch zuvor am Eingang anmelden.

### Lagepläne

Die Eingangs- und Ausgangsregeln sowie die Laufwege innerhalb der Anlage sind den Lageplänen zu entnehmen. Die Ein- und Ausgänge werden von unseren Mitarbeitern kontrolliert und überwacht.

### Regeln

Der Abstand zwischen zwei Sportlern muss mindestens 1,5 Meter betragen, wir empfehlen jedoch einen Abstand von 3 Metern. Individualsportler dürfen höchstens in einer Kleingruppe von maximal fünf Personen trainieren.

Alle Individualsportler bestätigen mit dem Betreten unserer Sportanlage, dass sie die Regeln gelesen und zur Kenntnis genommen haben.

Das Betreiben von Kontaktsportarten und Ballsportarten in Gruppen ist untersagt.

### Zeiten

MO: 12:00-15:00 Uhr

DO: 12:00-15:00 Uhr

DI: 20:00-21:30 Uhr

SA: 10:00-13:00 Uhr

MI: 12:00-15:00 Uhr

SO: 12:00-17:00 Uhr