



**MTV STUTTGART**  
1843 e.V.

**Sportangebote 10.08.-15.08.**



# PLÄNE & **REGELN**

Regeln für Fitness-Sportgruppen

Seite 2

Infos & Anmeldungen

Seite 3

Wochenprogramm Fitness

Seite 4+5

Individualsportler

Seite 6

Freibadregeln Schwimmen

Seite 7+8

## 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 nutzbar (Abstandsregeln)
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 2. Juli sind Trainingsgruppen mit bis zu 20 Teilnehmern gestattet, sofern die Abstandsregeln (1,5 m) eingehalten werden.. Dies betrifft auch die Nutzung der Umkleide und Duschbereiche.

das „Bahnschwimmen“ im MTV-Freibad für MTV-Mitglieder bleibt erhalten. es dürfen bis maximal 3 Personen auf einer Bahn schwimmen.

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. Auch die Saunen stehen wieder zur Verfügung.

### **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 10.08. bis 15.08.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Ort</b>
Mo-09-1	09.00 Uhr	Gymnastik mit Elke	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Mo-10-1	10.00 Uhr	Qi Gong mit Elke	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Mo-15-1	15.00 Uhr	Reha Arthrose mit Anika	KW-Platz-1, 4
Mo-16-1	16.00 Uhr	WSG mit Anika	KW-Platz-1, 4
Mo-17-1	17.00 Uhr	Fitness mit Anika	KW-Platz-1, 4
Mo-18-2	18.00 Uhr	BBP mit Jessica E.	KW-Platz-2, 5
Mo-19-2	19.00 Uhr	Fitness mit Jessica E.	KW-Platz-2, 5
Di-09-1	09.00 Uhr	WSG mit Bettina B.	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Di-10-1	10.00 Uhr	BBP mit Bettina B.	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Di-16-1	16.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Jessica M.	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Di-17-1	17.00 Uhr	WSG mit Jessica M.	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Di-18-1	18.00 Uhr	Fitness mit Birgit	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Di-19-1	19.00 Uhr	Power Yoga mit Uta	KW-Platz-1, 4
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-16-1	16.00 Uhr	WSG mit Karin	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Do-17-1	17.00 Uhr	Seniorengymnastik 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-18-3	18.00 Uhr	Yoga mit Uta	KW-Platz-3, 6
Do-19-1	19.00 Uhr	Fitness mit Jessica E.	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Fr-09-1	09.00 Uhr	WSG mit Bettina B.	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Fr-10-1	10.00 Uhr	BBP mit Bettina B.	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-17-1	17.00 Uhr	Fitness mit Bea	KW-Platz-1, 2, 4, 5
Fr-18-1	18.00 Uhr	Reha WSG mit Bea	KW-Platz-1, 2, 4, 5

## Hallen Sportangebote vom 10.08. bis 15.08.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Ort</b>
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-16-17	16.00 Uhr	Reha Arthrose mit Julia	FT-Halle-17
Di-18-17	18.00 Uhr	Rückenfit mit Jessica E.	FT-Halle-17
Di-19-17	19.00 Uhr	Easy Step mit Jessica E.	FT-Halle-17
Mi-15-20	15.00 Uhr	Reha Asthma mit Karin	KW-Halle-20
Mi-17-19	17.00 Uhr	Seniorengymnastik mit Gerlinde	KW-Halle-19
Mi-18-19	18.00 Uhr	WSG mit Gerlinde	KW-Halle-19
Do-09-19	09.00 Uhr	Yoga mit Inge	KW-Halle-19
Do-10-19	10.00 Uhr	Yoga mit Inge	KW-Halle-19
Do-18-17	18.00 Uhr	Reha Ortho mit Anika	FT-Halle-17
Do-19-17	19.00 Uhr	Fitness mit Anika	FT-Halle-17
Sa-10-17	10.00 Uhr	Antara mit Regina	FT-Halle-17
Sa-10-19	10.00 Uhr	Step mit Anne	KW-Halle-19
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	

## 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, Individualsportler dürfen höchstens in einer Gruppe von maximal fünf Personen trainieren.

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

### Zugesicherte 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

### Sonstige Zeiten

MTV-Mitglieder können auch zu sonstigen Zeiten trainieren, sofern die Abstandsregeln dies zulassen.



Nur für MTV-Mitglieder

Stand: 04.08.2020

### **Regeln für die Nutzung des MTV Freibades ab 01.07.2020**

Diese Regeln gelten bis zu einer neuen Verordnung (Lockerung der Auflagen)

**Das Freibad wird ab dem Juli montags bis sonntags von 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr eingeschränkt nutzbar sein, aber für den öffentlichen Badebetrieb nicht zugelassen.**

### **Nutzung durch Abteilungen**

NUR die folgenden Abteilungen bzw. Institutionen dürfen mit Einschränkungen das Freibad nach den unten stehenden Regeln nutzen:

Schwimmen, Wasserball, Triathlon, Tennis, Motiv

### **Nutzung durch sonstige MTV-Mitglieder**

Die individuelle Nutzung für MTV-Mitglieder ist von Montag bis Sonntag möglich, und zwar Mo. und Fr. von 10.00 bis 17.00 Uhr, ansonsten von 10.00 bis 19.00 Uhr.

Da die gleichzeitige Nutzerzahl begrenzt ist (maximal 3 TN / Bahn), bitten wir um eine telefonische Reservierung unter der Nummer: **0176 – 75 86 64 69**

Die Registrierung aller Teilnehmer erfolgt beim Bademeister (siehe Regel 3). Die maximale Schwimmzeit beträgt 60 Minuten.

**Gäste (Nichtmitglieder) haben keinen Zutritt zum Freibad.**



## 2.) Regeln

- 1.) Der Zutritt für die Trainingsgruppen der Schwimm- und Triathlonabteilung wird durch die Abteilungsleitungen geregelt und durch die Trainer organisiert. Alle Teilnehmer müssen über die Abteilung registriert werden.
- 2.) Der Zutritt für die Motiv- und Tennismitglieder erfolgt über den gekennzeichneten Eingang. Alle Teilnehmer müssen sich beim Bademeister registrieren lassen (Name, Telefonnummer, Einlasszeit)
- 3.) Der Zutritt für MTV-Mitglieder im individuellen Training erfolgt über den gekennzeichneten Eingang. Alle Teilnehmer müssen sich beim Bademeister registrieren lassen (Name, Telefonnummer, Einlasszeit). Telefonische Anmeldung erforderlich. **(0176 – 75 86 64 69)**
- 4.) Es dürfen nur die Außenduschen und Außenumkleidekabinen genutzt werden. Das Duschen vor dem Schwimmen ist obligatorisch.
- 5.) Bei der Nutzung der Toilette im Gebäude ist eine Schutzmaske zu tragen
- 6.) Eine Schwimmstrecke besteht aus einer Hin- und Rückbahn, dh. aus 2 Bahnen die im Einbahnsystem in Rundenform genutzt werden.
- 7.) Es dürfen sich maximal 3 Schwimmer auf einer Bahn befinden. Der Mindestabstand zwischen den Schwimmern beträgt 1,5 m. Es darf nicht überholt werden. Auf einer Doppelbahn (hin und rück) dürfen maximal 6 Personen im Wasser sein. Die Schwimmzeit beträgt maximal 60 Minuten pro Person.
- 8.) Die Bahn 1 und 2 ist ausschließlich den Motiv- und Tennismitgliedern vorbehalten. Es können die übrigen Bahnen genutzt, wenn diese frei sind. Die Schwimmzeit beträgt hier maximal 60 Minuten. Sollten alle Bahnen besetzt sein, müssen die Teilnehmer trockenen Fußes am Beckenrand warten (Abstandsregel). Ein seitliches Einspringen ist untersagt.
- 9.) Die Bahnen 3-6 (also zwei Doppelbahnen) werden an die o.g. Abteilungen zu fixen Zeiten vergeben. Hier gelten dieselben Maximal- und Abstandsregeln. Das Training wird durch eingewiesene Trainer organisiert.
- 10.) Die Bahnen 3-6 (also zwei Doppelbahnen) werden an den unter Punkt 1 genannten Zeiten auch MTV-Mitgliedern zum freien „Bahenschwimmen“) zur Verfügung gestellt. Hier können also maximal 12 Schwimmer im Wasser sein. Die maximale Schwimmzeit beträgt 60 Minuten. Es gelten die o.g. Regeln.