

SPORT-PROGRAMM

- ✓ Kurse
- ✓ Abteilungen
- ✓ Rehasport
- ✓ Kinder-/Ferienbetreuung





Eure Stadtwerke für
gelebte Nachhaltigkeit

JETZT
BERATEN
LASSEN!

SWLB-Photovoltaikanlage

Fangen Sie die Kraft der Sonne ein.

Werden Sie zum Macher der Energiewende: Mit einer Photovoltaikanlage auf dem Hausdach oder dem Balkongeländer produzieren Sie regenerativen Strom und decken damit einen großen Teil Ihres Energiebedarfs selbst.

www.swlb.de/photovoltaik kundencenter@swlb.de

#IMMERANEURERSEITE



Inhalt

Informationen	04
Kurse	06
Fitness und Ausdauer	07
Gesundheit	11
Eltern und Baby	15
Kampfsport	17
Kursprogramm Übersicht	18
Abteilungen	20
Trainingszeiten, Kontakte und Beiträge der Abteilungen	21
Inklusion	40
Rehasportzentrum	44
Hits for Kids	50
Kindersportschulen	51
Fußball-Akademie	52
Barock Volleys Akademie	53
Sportkindergarten	54
Kindergeburtstage	54
Ferienbetreuungsangebote	55
Sportkarte Plus+	58
Verein	60
Sportstätten	61
Mitgliedschaft	62
Impressum	66

Abteilungssport

- ✓ vielfältiges Abteilungsangebot
- ✓ Trainings- und Wettkampfbetrieb
- ✓ Gesundheitssport
- ✓ vom Eltern-Kind-Turnen bis hin zum Seniorensport
- ✓ ganzjährig (außer Ferien)

Rehasportzentrum

- ✓ ca. 60 Gruppen
- ✓ Bereiche: Orthopädie, Herzsport, Lungensport, Sport trotz Krebs, Diabetes- und Gefäßsport, Neurologie, Psychomotorik

Inklusion

- ✓ für Menschen mit und ohne Handicap

Kursangebote

- ✓ 2 Kursstaffeln pro Jahr: Herbst/Winter, Frühjahr/Sommer
- ✓ über 100 Angebote
- ✓ einzeln buchbar

Sportkarte Plus+

- ✓ Ferien und Schnupperwochen
- ✓ 1er-, 2er-, 5er-, 10er- und 20er-Karten

Kindersport-schulen

- ✓ KIDS (Kindersport-schule)
- ✓ KiKa (Kinderkampfsportschule)
- ✓ DANCE (Kindertanz-sportschule)
- ✓ BALL (Kinderball-sportschule)

Akademie

- ✓ Fußball-Akademie
- ✓ Barock Volleys Akademie

Kinder-betreuung

- ✓ Ferien-Camps
- ✓ Kindergeburtstage
- ✓ Sportkindergarten

STUDIO46

- ✓ Fitness- und Gesundheitsstudio
- ✓ Training unter Anleitung an Geräten
- ✓ Cardiotraining
- ✓ Fitnesstraining
- ✓ Krafttraining

Geschäftsstelle, Liegenschaften und Gastronomien für rund 7.900 Mitglieder

MTV Partner werden

Haben auch Sie Interesse, in unserem Magazin oder Sportprogramm eine Anzeige zu schalten? Sie möchten den Verein unterstützen? Melden Sie sich bei uns – wir informieren Sie gerne über die verschiedenen Möglichkeiten eines Engagements.

Ihr Ansprechpartner: Julia Stern, Tel. 07141 91188-12, j.stern@mtv-ludwigsburg.de



Geschäftsstelle

Sie erreichen die Mitarbeiter der MTV Geschäftsstelle telefonisch oder persönlich zu folgenden Zeiten:

Montag bis Freitag 09:00–13:00 Uhr
Montag und Mittwoch 14:00–17:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14:00–19:00 Uhr

Kontaktdaten

MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
Bebenhäuser Str. 41, 71638 Ludwigsburg
Tel. 07141 91188-0, info@mtv-ludwigsburg.de
www.mtv-ludwigsburg.de

Ihre Ansprechpartner

Ralph Schanz

Geschäftsführer
schanz@mtv-ludwigsburg.de

Julia Stern

Referatsleitung Verwaltung,
Öffentlichkeitsarbeit und Sponsoring
j.stern@mtv-ludwigsburg.de

Sabine Mangold

Referatsleitung Sportkindergarten
mangold@mtv-ludwigsburg.de

Viki Richter

Leitung Kurse
richter@mtv-ludwigsburg.de

Renate Martincic

Verwaltung Mitgliederbetreuung
martincic@mtv-ludwigsburg.de

Sarah Schaefers

Leitung Barock Volleys Akademie
schaefers@mtv-ludwigsburg.de

Natalie Hieronymus

Referatsleitung Sport- und
Gesundheitsmanagement
hieronymus@mtv-ludwigsburg.de

Krzysztof Baranowski

Leitung Liegenschaften
hausservice@mtv-ludwigsburg.de

Cristina Piccapane

Verwaltung Kurse, Leitung DANCE
piccapane@mtv-ludwigsburg.de

Patrick Dörken

Vereinsmanager, Nachhaltigkeitsbeauftragter
doerken@mtv-ludwigsburg.de

Angelina Cosi Montes

Leitung KIDS + Eltern-Kind-Turnen
montes@mtv-ludwigsburg.de

Martina Hofmann

Referatsleitung Rehasport und Inklusion,
Datenschutzbeauftragte
hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Dana Struchhold

Leitung Studio46
studio46@mtv-ludwigsburg.de

Carmen Sutorius-Danco

Verwaltung Mitgliederbetreuung
sutorius@mtv-ludwigsburg.de

Denis Cretni

Leitung Fußball-Akademie
vogel@mtv-ludwigsburg.de

Mark Fink

Leitung BALL + Leistungssport
fink@mtv-ludwigsburg.de



**Guten Freunden
gibt man ein Kürs'chen.**

Der MTV-Geschenk-Gutschein – für alle online buchbaren Kurse und Ferienbetreuungsangebote.

[mtv-ludwigsburg.de/geschenkgutschein](https://www.mtv-ludwigsburg.de/geschenkgutschein)

MTV LUDWIGSBURG

Kurse Frühjahr/Sommer 2024

Von A wie Antara bis Z wie Zumba: das MTV Kursprogramm hat für jeden das passende Angebot. Schwitzt beispielsweise beim Langhanteltraining, tretet beim BikeFit ordentlich in die Pedale oder tankt Energie bei Yoga und Co.

Das MTV Kursprogramm besteht aus verschiedenen, zeitlich begrenzten Kursen aus dem Fitness- und Gesundheitsbereich, welche von Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern besucht werden können. Einfach den passenden Kurs aussuchen und direkt online anmelden!

Infos zu Kursen, den Gebühren und die Anmeldung gibt's unter

kurse.mtv-ludwigsburg.de

BikeFit

Auf unseren Spinningrädern werden Sie bei fetziger Musik zu Höchstleistungen angespornt. Motivation pur durch unsere Bike-Instruktoren und das gemeinsame Training in der Gruppe verhelfen Ihrem Körper und Ihrer Stimmung zur Bestform.

Kurs Nr. FS24F-100

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 x)
Zeit: Montag, 18:30–19:30 Uhr
Leitung: Angi

Kurs Nr. FS24F-101

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 x)
Zeit: Montag, 19:30–20:30 Uhr
Leitung: Moni

Kurs Nr. FS24F-102 – Fortgeschritten

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 x)
Zeit: Montag, 20:30–21:30 Uhr
Leitung: Patrick

Kurs Nr. FS24F-103

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 x)
Zeit: Dienstag, 18:15–19:15 Uhr
Leitung: Stephan

Kurs Nr. FS24F-104

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 x)
Zeit: Donnerstag, 19:30–20:30 Uhr
Leitung: Erich

Kurs Nr. FS24F-105

Zeitraum: 19.01.-19.07.2024 (21 x)
Zeit: Freitag, 09:30–10:30 Uhr
Leitung: Angi

Ort: MTV Gymnastikraum

kurse.mtv-ludwigsburg.de

BikeFit mit Gym

BikeFit mit Gym ist ein Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining für gesunde Erwachsene. Eine langsame Heranführung an ein präventives, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining steht im Vordergrund. Auch der Einsatz von funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation des Muskel und Skelettsystems findet neben Körperwahrnehmungsübungen, Koordinationsschulungen und Entspannungsübungen Berücksichtigung. Wir nutzen in diesen Kursen im Intervalltraining für das Herz-Kreislauftraining die Indoor-Bikes und für die funktionelle Gymnastik verschiedene Kleingeräte (Thera-Band, Tubes, Kleinhanteln).

Kurs Nr. FS24F-106

Zeitraum: 19.01.-19.07.2024 (21 x)
Zeit: Freitag, 10:45–11:45 Uhr
Leitung: Silke
Ort: MTV Gymnastikraum

Langhantel

Langhanteltraining ist das belebende Kraftausdauertraining für den gesamten Körper. Bei fetziger Musik wird jede Muskelpartie angesprochen, Kalorien verbrannt und Muskeln gestrafft. Die Trainingsintensität bestimmt jeder Teilnehmer durch die individuelle Wahl der Gewichte.

Kurs Nr. FS24F-107 – Hot IRON®

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 x)
Zeit: Montag, 19:45–20:45 Uhr
Leitung: Stephan

Kurs Nr. FS24F-108 – PumpFit

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 x)
Zeit: Dienstag, 09:30–10:30 Uhr
Leitung: Moni

Kurs Nr. FS24F-109 – Hot IRON®

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 x)
Zeit: Dienstag, 19:30–20:30 Uhr
Leitung: Stephan

Kurs Nr. FS24F-110 – Power Dumbell® (90 Min.)

Zeitraum: 11.01.-18.07.2024 (21 x)
Zeit: Donnerstag, 18:45–20:15 Uhr
Leitung: Viki
Ort: MTV Gymnastikhalle

HIT

Hochintensives Training im Cardio- und Kraftbereich, bei dem wir bewusst unsere Komfortzone verlassen.

Der Fokus liegt auf funktionellen Übungen, durch die der Körper vielschichtig gefordert wird. Es werden Mobilität, Balance und Tiefenmuskulatur gezielt angesprochen, um das Körpergefühl im Alltag positiv zu beeinflussen.

Kurs Nr. FS24F-111

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 x)
Zeit: Montag, 18:45–19:45 Uhr
Leitung: Cristina H.
Ort: MTV Gymnastikhalle

Bitte beachten Sie, dass die Trainingszeiten für einen reibungslosen Wechsel der Gruppen immer **5 Min. vor der angegebenen Zeit enden!**

Pilates meets Boxing

Pilates meets Boxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Pilates meets Boxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Wir trainieren barfuß!

Kurs Nr. FS24F-112

Zeitraum: 12.01.-19.07.2024 (21 x)
Zeit: Freitag, 18:00–19:00 Uhr
Leitung: Olga
Ort: MTV Gymnastikhalle

Funktionelles Training

Funktionelles Training basiert auf freien Übungen. Es stabilisiert, stärkt und trainiert intensiv und effektiv den ganzen Körper. Mittels qualitativ hochwertiger Bewegungsabläufe wird die Beweglichkeit der Gelenke, die Kraft der Muskeln und die Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems gesteigert.

Außerdem lernst du deinen Körper besser kennen und beherrschen, kannst deine alltägliche Fitness verbessern, sowie den Grundstein für Leistungssteigerungen in anderen Sportarten legen.

Kurs Nr. FS24F-113

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr
 Leitung: Olga
 Ort: MTV Sporthalle EG

Übrigens

Mitglieder im Studio46 erhalten 6 € Rabatt auf die Kursgebühr!

Step-Aerobic

Die ideale Verknüpfung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung unter ganzheitlichen Gesichtspunkten:

Aerobic und Bauch-Beine-Po bilden zusammen eine Einheit, die besser nicht sein könnte und bringen jede Menge Spaß mit sich.

Kurs Nr. FS24F-114

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Montag, 18:30–19:30 Uhr

Kurs Nr. FS24F-115

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Donnerstag, 08:30–09:30 Uhr

Leitung: Cristina P.
 Ort: MTV Sporthalle EG

Body-Tuning

Willst du dich verändern? Willst du deinem Körper neue Reize setzen? Dann bist du hier genau richtig! Um Trainingserfolge zu erzielen sind immer neue Reize erforderlich. Hier bekommst Du einen Mix aus Langhantel-, Intervall- und Zirkeltraining.

Kurs Nr. FS24F-116 – strong

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Montag, 10:00–11:00 Uhr
 Leitung: Olga
 Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24F-117 – soft (45 Min.)

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Montag, 17:00–17:45 Uhr
 Leitung: Cristina H.
 Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24F-118 – mittel **NEU!**

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Montag, 19:00–20:00 Uhr
 Leitung: Stefan
 Ort: Schließlesfeld GH

Kurs Nr. FS24F-119 – mittel (90 Min.) **NEU!**

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Montag, 19:30–21:00 Uhr
 Leitung: Anne
 Ort: Goethe-Gymnasium EG

Kurs Nr. FS24F-120 – soft **F**

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Mittwoch, 08:15–09:15 Uhr
 Leitung: Moni
 Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24F-121 – strong

Zeitraum: 10.01.-17.07.2024 (20 ×)
 Zeit: Mittwoch, 08:30–09:30 Uhr
 Leitung: Viki
 Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24F-122 – mittel **NEU!**

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr
 Leitung: Sabrina
 Ort: MTV Sporthalle UG

Kurs Nr. FS24F-123 – mittel **NEU!**

Zeitraum: 25.01.-18.07.2024 (19 ×)
 Zeit: Donnerstag, 08:30–09:30 Uhr
 Leitung: Sandra T.
 Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24F-124 – mit eigenem Körpergewicht, strong **F**

Zeitraum: 19.01.-19.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Freitag, 08:15–09:15 Uhr
 Leitung: Karolin
 Ort: MTV Sporthalle UG

Kurs Nr. FS24F-125 – für alle

Zeitraum: 19.01.-19.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Freitag, 19:00–20:00 Uhr
 Leitung: Milyon
 Ort: MTV Gymnastikhalle

Bitte beachten Sie, dass die Trainingszeiten für einen reibungslosen Wechsel der Gruppen immer **5 Min. vor der angegebenen Zeit enden!**

Toso X®

Toso X® ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic verbindet und welche zu anspornender Musik ausgeführt wird. Es ist ein Ganzkörperworkout, das für Ausdauer, Kraft und Koordination sorgt.

Toso X® kann jeder erlernen. Das gemeinsame Training garantiert einen hohen Spaßfaktor und bringt den nötigen Ausgleich zum Alltag. Wir starten mit 30 Minuten Techniktraining und dann geht es mit Spaß und Energie in eine Stunde Power.

Kurs Nr. FS24F-126 (90 Min.) **F**

Zeitraum: 08.01.-08.07.2024 (21 ×)
 Zeit: Montag, 08:15–09:45 Uhr
 Leitung: Viki
 Ort: MTV Gymnastikraum

10 to 10

Trainieren wie beim FBI ...
Finde mit unserem Übungsleiter Andi deine neuen sportlichen Grenzen.
10 Übungen: 20 Sek. Belastung – 10 Sek. Pause über eine Dauer von 30 Minuten.

Kurs Nr. FS24F-127

Zeitraum: 09.01.-09.07.2024 (21 ×)
Zeit: Dienstag, 20:30–21:30 Uhr

Kurs Nr. FS24F-128 (75 Min.)

Zeitraum: 10.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 19:00–20:15 Uhr

Leitung: Andi
Ort: MTV Gymnastikhalle

Fitness-Boxen

Das Training enthält Elemente aus dem klassischen Boxen, die deine allgemeine Fitness verbessern. Auch Wettkampfelemente wie Sparring sind im Fitnessboxen enthalten.

Der große Vorteil des Fitnessboxens ist, dass du dich wie beim richtigen Boxtraining voll auspowerst und Boxen lernst, dabei aber körperlich unversehrt bleibst. Zum Training gehören Pratzearbeit, Schlagen am Sandsack, Krafttraining, Dehnen und boxspezifisches Cardio-Training. Darüber hinaus erlernst du beim Training die korrekte Boxtechnik und verbesserst deine Koordination.

Kurs Nr. FS24F-131 – Anfänger (90 Min.)

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 19:30–21:00 Uhr
Leitung: Leo
Ort: MTV Bewegungsraum

Infos zu Kursen, den Gebühren und die Anmeldung gibt's unter

kurse.mtv-ludwigsburg.de

Power Core

Die Figur straffen und gleichzeitig den verspannten Rücken wieder ins Lot bringen. Core bedeutet „Kern“, und Core-Training mit seinen speziellen Techniken und komplexen Übungen stärkt die Körpermitte, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Insbesondere die tiefe Bauchmuskulatur und die gesamte Rumpfmuskulatur sind wichtig für Stabilität und eine aufrechte Haltung.

Kurs Nr. FS24F-129

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr
Leitung: Sabrina
Ort: MTV Gymnastikhalle

Total Body-Workout for Men

Mit diesem Kurs sollen speziell die fitnessbewussten Männer auf ihre Kosten kommen. Das effektive Ganzkörpertraining soll in erster Linie Spaß machen. Unter dem Einsatz von Langhanteln und verschiedenen Kleingeräten purzeln ganz nebenbei die Pfunde und die Muskeln definieren sich von selbst.

Kurs Nr. FS24F-130 (90 Min.)

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 20:15–21:45 Uhr
Leitung: Martin
Ort: MTV Gymnastikhalle

Jumping4FUN

Wir springen, wir joggen, langsame und schnelle Sprünge werden miteinander kombiniert. Das perfekte Ganzkörpertraining, gelenkschonend und mit viel Spaß! Voraussetzung für Teilnahme am Kurs: Anfängerstunde teilgenommen (findet immer vor Kursbeginn in der Schnupperwoche statt und ist als Einzelstunde buchbar)

Kurs Nr. FS24F-132

Zeitraum: 15.01.-05.02.2024 (4 ×)
Zeit: Montag, 18:15–19:15 Uhr
Leitung: Lena

Kurs Nr. FS24F-133

Zeitraum: 15.01.-05.02.2024 (4 ×)
Zeit: Montag, 19:15–20:15 Uhr
Leitung: Lena

Kurs Nr. FS24F-134

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 ×)
Zeit: Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr
Leitung: Lena + Anke

Kurs Nr. FS24F-144

Zeitraum: 19.02.-08.07.2024 (17 ×)
Zeit: Montag, 18:15–19:15 Uhr
Leitung: MTV Trainer

Kurs Nr. FS24F-145

Zeitraum: 19.02.-08.07.2024 (17 ×)
Zeit: Montag, 19:15–20:15 Uhr
Leitung: MTV Trainer
Ort: MTV Sporthalle UG

MTV Sportstätten

Bewegungszentrum Bebenhäuser Str.

MTV Bewegungsland
MTV Gymnastikhalle
MTV Gymnastikraum
MTV Sporthalle EG
MTV Sporthalle UG

Bewegungszentrum Brünner Str.

MTV Bewegungsraum
MTV Dojo
MTV Sportraum UG

Laufftreff

Für gesunde Erwachsene Neu- und Wiedereinsteiger bzw. Untrainierte.
Ablauf: Aufwärmen mit Mobilisations- und Stabilisationsübungen, sowie Lauftechnik ABC. Langsamer Dauerlauf ca. 60 Min. Dehn- und Cool-Down Übungen zum Abschluss.

Kurs Nr. FS24F-135 – für alle, (90 Min.)

Treffpunkt vor dem MTV

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr
Leitung: Hanss
Ort: Outdoor: Treffpunkt vor BWZ1

Sportabzeichen

Wir sind eine kleine Gruppe mit vier Prüfern. Jede Woche versuchen wir uns ganz ungedrungen an unseren Disziplinen: Schwimmen, Dauerlaufen, Sprinten, Springen, Werfen, und, und, und ...

Nach einer gemeinsamen Aufwärmphase trennen wir uns in Kleingruppen und jeder versucht sein Bestes in seiner für diesen Tag ausgesuchten Disziplin. Natürlich haben wir jede Menge Zeit, um uns auf die jeweiligen Abnahmen vorzubereiten und alles gründlich und mit viel Spass an der Sache zu üben.

Im Vordergrund steht die Bewegung, deshalb geht es bei uns auch recht locker und ohne Leistungsdruck durch die Übungsstunden. Wer also Lust hat, sich unserer Gruppe, die sich als echte Freizeitgruppe versteht, anzuschließen, ist herzlich eingeladen.

Kurs Nr. FS24F-136 (90 Min.)

Zeitraum: 09.04.-23.07.2024 (13 x)

Zeit: Dienstag, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Christel

Ort: Ludwig-Jahn-Stadion

Kurse online buchen!

kurse.mtv-ludwigsburg.de



Willst du dich fit und schlank tanzen? Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Dieses unglaubliche, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

Kurs Nr. FS24F-138

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 x)

Zeit: Montag, 11:00-12:00 Uhr

Leitung: Olga

Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24F-139

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 x)

Zeit: Montag, 17:45-18:45 Uhr

Leitung: Cristina H.

Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24F-140

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 x)

Zeit: Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Cristina P.

Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24F-141

NEU!

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 x)

Zeit: Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Olga

Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24F-142

Zeitraum: 12.01.-19.07.2024 (21 x)

Zeit: Freitag, 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Olga + Olivier

Ort: MTV Gymnastikhalle

Zumba® TEENS

Zumba® TEENS ist eine Tanzfitnessaktivität, die Elemente aus verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Hip-Hop und Bauchtanz kombiniert. Du möchtest Spaß haben beim Tanzen mit gleichaltrigen, sich zu bewegen und gleichzeitig Kalorien zu verbrennen.

Zumba® TEENS bietet eine energiegeladene Atmosphäre mit motivierender Musik und einfachen Tanzschritten, die leicht zu erlernen sind. Zumba kann dir helfen, die Ausdauer zu verbessern, die Koordination zu fördern und dein Selbstvertrauen zu stärken.

Kurs Nr. FS24F-143 - 16-19 Jahre **NEU!**

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 x)

Zeit: Donnerstag, 16:30-17:30 Uhr

Leitung: Paula

Ort: MTV Gymnastikhalle

Hula Hoop

Früher ein Kinderspaß, jetzt der perfekte Fitnessstraining:

neben dem beliebten „Hüftkreisen“ werden zahlreichen Workout Übungen eingebunden, die alle wichtigsten Muskelgruppen effektiv trainieren, sowie deine Ausdauer und Koordination.

Passende Musik steigert die gute Laune und die Glücksgefühle weiter.

Kurs Nr. FS24F-137

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 x)

Zeit: Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr

Leitung: Cristina P.

Ort: MTV Gymnastikraum



MUNY

Holzbau · Schreinerei

www.muny.de # Gewerbegebiet Ost # Enzstraße 37 # 70806 Kornwestheim # T 07154 6005

Kleingruppentraining

Personal Training in kleiner Gruppe!

Das Ziel ist klar: Du sollst deine Ziele langfristig erreichen. Auch nach dem Kurs sollst du die Kompetenz erlernt haben effizient an diesen Zielen weiterzuarbeiten. Durch die kleine Gruppe wirst du individuell betreut bei deiner Zielsetzung, Trainingsplangestaltung, Ernährung und vor allem im Training.

In der Fokusgruppe Gesundheit erlernst du folgende Kompetenzen:

- ✓ Sportlernahrungstipps
- ✓ Prävention und Rehabilitation von Verletzungen
- ✓ Stärkung des Körpers für den Alltag
- ✓ Übungen für den ganzen Körper, auch für Zuhause
- ✓ Ziele definieren und erreichen

Bringt bitte folgendes zum Kurs mit:

- ✓ Matte & Handtuch
- ✓ Hallenschuhe
- ✓ Ausreichend Trinken
- ✓ Block und Stift für Notizen

Kurs Nr. FS24G-100 – Fokus Gesundheit **NEU!**

Zeitraum: 08.01.–18.03.2024 (10 ×)
Zeit: Montag, 08:00–09:00 Uhr

Kurs Nr. FS24G-101 – Fokus Gesundheit **NEU!**

Zeitraum: 08.04.–13.05.2024 (6 ×)
Zeit: Montag, 08:00–09:00 Uhr

Kurs Nr. FS24G-102 – Fokus Gesundheit **NEU!**

Zeitraum: 03.06.–15.07.2024 (7 ×)
Zeit: Montag, 08:00–09:00 Uhr

Kurs Nr. FS24G-103 – Fokus Gesundheit **NEU!**

Zeitraum: 10.01.–20.03.2024 (10 ×)
Zeit: Mittwoch, 19:15–20:15 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Trainingszeiten für einen reibungslosen Wechsel der Gruppen immer **5 Min. vor der angegebenen Zeit enden!**

Kurs Nr. FS24G-104 – Fokus Gesundheit **NEU!**

Zeitraum: 10.04.–15.05.2024 (5 ×)
Zeit: Mittwoch, 19:15–20:15 Uhr

Kurs Nr. FS24G-105 – Fokus Gesundheit **NEU!**

Zeitraum: 05.06.–17.07.2024 (7 ×)
Zeit: Mittwoch, 19:15–20:15 Uhr

Leitung: Mark
Ort: MTV Sporthalle UG

Infos zu Kursen, den Gebühren und die Anmeldung gibt's unter

kurse.mtv-ludwigsburg.de

Beckenbodengymnastik für Frauen

Frauen haben oft Probleme mit Organsenkungen. Dem wird durch entsprechende Übungen entgegengewirkt. Die Kursinhalte erstrecken sich von Wahrnehmungsschulung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Arbeit an der Körperstatik bis hin zum Training der benachbarten Muskulatur.

Kurs Nr. FS24G-109

Zeitraum: 16.01.–09.07.2024 (21 ×)
Zeit: Dienstag, 18:30–19:30 Uhr
Leitung: Anna
Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24G-110

Zeitraum: 17.01.–17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 10:40–11:40 Uhr
Leitung: Olga
Ort: MTV Gymnastikraum

Pilates

Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit ist Pilates ein sanftes, höchst effektives Muskelkraft und Beweglichkeit förderndes, ganzheitliches Training. Der vielfältige Einklang der Prinzipien von Atmung, Kontrolle, Zentrierung, Konzentration, Präzision, Bewegungsfluss, Ausrichtung, Koordination, Ausdauer und Längung verändert das Körperbewusstsein positiv. Die gesamte Körperhaltung verbessert sich. Pilates bringt Körper und Geist in Einklang. Schwitzen und Spaß sind dabei garantiert!

Kurs Nr. FS24G-106

Zeitraum: 17.01.–17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr
Leitung: Angela
Ort: MTV Sporthalle UG

Kurs Nr. FS24G-107

Zeitraum: 19.01.–19.07.2024 (19 ×)
Zeit: Freitag, 09:30–10:30 Uhr
Leitung: Sandra T.
Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24G-108

Zeitraum: 19.01.–19.07.2024 (19 ×)
Zeit: Freitag, 19:00–20:00 Uhr
Leitung: Sandra T.
Ort: MTV Gymnastikraum

Beckenbodengymnastik für Männer

In diesem Kurs geht es um die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Einfache, aber effiziente Übungen mit unterschiedlichen Geräten trainieren vor allem die tiefe quere Bauchmuskulatur und die Gesäßmuskulatur. Dies führt zu einer Verbesserung der Körperstatik und damit zu mehr Wohlbefinden, vor allem auch bei Rückenbeschwerden.

Kurs Nr. FS24G-111

Zeitraum: 17.01.–17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 11:40–12:40 Uhr
Leitung: Olga
Ort: MTV Gymnastikraum

Infos zu Kursen, den Gebühren und die Anmeldung gibt's unter

kurse.mtv-ludwigsburg.de

Funktionelles Gesundheitstraining

Funktionelles Gesundheitstraining baut verschiedene Übungen zu komplexen Bewegungen des Alltags auf.

Das Training umfasst Balance, Dehnung aber auch funktionelle Muskelkräftigung mehrerer Muskelgruppen gleichzeitig. Ziel ist eine höhere Belastbarkeit des Körpers im Alltag und Verringerung der Verletzungsanfälligkeit.

Kurs Nr. FS24G-114 – mittel **NEU!**

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 ×)
Zeit: Dienstag, 08:30–09:30 Uhr
Leitung: Moni
Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24G-115 – sehr sanft **NEU!**

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 ×)
Zeit: Dienstag, 14:00–15:00 Uhr
Leitung: Hannelore
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-116 – sehr sanft **NEU!**

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 ×)
Zeit: Dienstag, 15:00–16:00 Uhr
Leitung: Hannelore
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-117 – mittel **NEU!**

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 09:30–10:30 Uhr
Leitung: Olga
Ort: MTV Sporthalle UG

Kurs Nr. FS24G-118 – mittel **NEU!**

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 10:30–11:30 Uhr
Leitung: Moni
Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24G-119 – sehr sanft **NEU!**

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 ×)
Zeit: Donnerstag, 11:30–12:30 Uhr
Leitung: Heidrun
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-120 – mittel **NEU!**

Zeitraum: 25.01.-18.07.2024 (19 ×)
Zeit: Donnerstag, 09:30–10:30 Uhr
Leitung: Sandra T.
Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24G-121 – sanft

Zeitraum: 25.01.-18.07.2024 (19 ×)
Zeit: Donnerstag, 10:30–11:30 Uhr
Leitung: Sandra T.
Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24G-122 – sanft **NEU!**

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 ×)
Zeit: Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr
Leitung: Heidrun
Ort: Fröbelschule Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-123 – mittel (90 Min.) **NEU!**

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 ×)
Zeit: Donnerstag, 20:30–22:00 Uhr
Leitung: Heike
Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24G-124 – mittel **NEU!**

Zeitraum: 19.01.-19.07.2024 (21 ×)
Zeit: Freitag, 09:00–10:00 Uhr
Leitung: Alba
Ort: MTV Sporthalle EG

ChiFit

Zur Ruhe kommen, das Chi stärken, die Beweglichkeit verbessern, Atmen, Entspannen, achtsam sein und die Seele baumeln lassen.

Eine Mischung aus Yogaelementen, Tai Chi, Qi Gong und Entspannungsübungen.
Ein toller Start in den Tag.

Kurs Nr. FS24G-134

Zeitraum: 19.01.-19.07.2024 (21 ×)
Zeit: Freitag, 08:00–09:00 Uhr
Leitung: Alba
Ort: MTV Gymnastikraum

Starker Rücken

Ein gesunder Rücken ist ein starker Rücken, mit ausreichend trainierten Muskeln für Belastbarkeit und eine aufrechte Haltung. Unsere Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur bilden eine Körperpartie, die viel leisten muss: zum Beispiel beim Heben – aber auch beim Sitzen und Stehen. Dieser Kurs dient sowohl der Prophylaxe als auch der Regeneration bei bereits leichten Beschwerden. Durch Mobilisation und gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen für Rücken- und Bauchmuskulatur wird der gesamte Körper gestärkt. Ziel ist die Vorbeugung oder Linderung von Schmerzen.
Abgerundet wird die Std. mit Entspannung.

Kurs Nr. FS24G-128

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
Zeit: Montag, 08:30–09:30 Uhr
Leitung: Moni
Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24G-129

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
Zeit: Montag, 09:30–10:30 Uhr
Leitung: Moni
Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24G-130

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
Zeit: Montag, 19:30–20:30 Uhr
Leitung: Jutta
Ort: MTV Sporthalle EG

Kurs Nr. FS24G-131

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 ×)
Zeit: Dienstag, 18:30–19:30 Uhr
Leitung: Mark
Ort: MTV Gymnastikhalle

Kurs Nr. FS24G-132 (75 Min.)

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 17:00–18:15 Uhr
Leitung: Sabine
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-133

Zeitraum: 19.01.-19.07.2024 (19 ×)
Zeit: Freitag, 08:30–09:30 Uhr
Leitung: Sandra T.
Ort: MTV Gymnastikhalle

Stretching & Mobility

Der Fokus liegt auf Stretching und eine Verbesserung deiner Mobilität. Die gesamte Steckerkette wird so richtig durchgedehnt, Blockaden werden gelöst und auf lange Sicht sagen wir unseren Rückenschmerzen TSCHÜSS.

Kurs Nr. FS24G-167 (45 Min.) **NEU!**

Zeitraum: 10.01.-10.07.2024 (20 ×)
Zeit: Mittwoch, 09:30–10:15 Uhr
Leitung: Viki
Ort: MTV Gymnastikhalle

Antara®

Antara® verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Charakteristisch für Antara sind die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen. Die Übungsabläufe wiederholen sich und führen somit zu sichtbaren und spürbaren Resultaten.

Wer Freude an intensivem, präzisiertem und ruhigem Workout, an haltungsverbesserndem Rückentraining und stabilisierendem Workout hat, ist im Antara-Training richtig.

Kurs Nr. FS24G-168 (75 Min.)

Zeitraum: 11.01.-18.07.2024 (21 ×)
Zeit: Donnerstag, 17:30–18:45 Uhr
Leitung: Viki
Ort: MTV Gymnastikhalle

AROHA®

Fitness-Tanz der Maori!

AROHA® ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt, angelehnt an einen Kriegstanz der Maori. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei.

An diesem Kurs kann jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen!

Kurs Nr. FS24G-169

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
Zeit: Montag, 20:45–21:45 Uhr
Leitung: Stephan
Ort: MTV Gymnastikhalle

CIRCL Mobility™

RELEASE. RESTORE. RENEW.

Egal ob du nun ein Fitness-Fan, eine vielbeschäftigte Mutter oder voll berufstätig bist, CIRCL Mobility™ hilft dir dabei, Stress abzubauen, deinen Bewegungsumfang wieder herzustellen und deine Beweglichkeit zu erneuern - und das auf Dauer.

RELEASE - Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab - du wirst dich besser denn je fühlen.

RESTORE - Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.

RENEW - Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern.

Kurs Nr. FS24G-172 **NEU!**

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 ×)
Zeit: Donnerstag, 19:30–20:30 Uhr
Leitung: Cristina
Ort: MTV Sporthalle UG

Yoga

„Yoga ist, wenn der Geist zur Ruhe kommt!“ Das Praktizieren von Yoga-Übungen verbessert nach und nach die Beweglichkeit. Viele Übungen haben eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel und die Funktion der inneren Organe. Yoga verbessert die Körperwahrnehmung. Atemübungen führen uns in die Entspannung. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.

Kurs Nr. FS24G-135 (75 Min.)

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
Zeit: Montag, 17:45–19:00 Uhr
Leitung: Tina
Ort: Schloßlesfeld GR

Kurs Nr. FS24G-136 (90 Min.)

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 ×)
Zeit: Montag, 18:30–20:00 Uhr
Leitung: Susanne
Ort: MTV Bewegungsraum

Kurs Nr. FS24G-137

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 ×)
Zeit: Dienstag, 19:40–20:40 Uhr
Leitung: Naghmeh
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-138

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 ×)
Zeit: Dienstag, 20:40–21:40 Uhr
Leitung: Naghmeh
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-139

Zeitraum: 24.01.-24.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 08:30–09:30 Uhr
Leitung: Sandra W.
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-140

Zeitraum: 24.01.-24.07.2025 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 09:30–10:30 Uhr
Leitung: Sandra W.
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-141 (75 Min.)

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 18:30–19:45 Uhr
Leitung: Tina
Ort: MTV Sportraum UG

Kurs Nr. FS24G-142 – Anfänger (90 Min.)

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 18:15–19:45 Uhr
Leitung: Doris
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-143 (75 Min.)

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 ×)
Zeit: Mittwoch, 19:45–21:00 Uhr
Leitung: Doris
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-144 (75 Min.)

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (21 ×)
Zeit: Donnerstag, 08:15–09:30 Uhr
Leitung: Alba
Ort: MTV Gymnastikraum

Kurs Nr. FS24G-145

Zeitraum: 19.01.-19.07.2024 (19 ×)
Zeit: Freitag, 18:00–19:00 Uhr
Leitung: Sandra T.
Ort: MTV Gymnastikraum

Aerial Yoga

Schwerelos in einem großen Tuch schwingen – AERIAL YOGA sieht manchmal akrobatisch aus, ist aber so leicht, dass jeder mit ein wenig Übung mitmachen kann.

AERIAL YOGA arbeitet mit der Erdanziehungskraft und schont die Gelenke. Übliche Asanas lassen sich ganz neu erfahren. Es gibt dir die Möglichkeit loszulassen, Leichtigkeit zu erfahren und dem Alltagsstress für eine paar Minuten zu entkommen. Die Übungen im Tuch helfen Dir Ruhe zu finden und durch das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch trainieren wir nahezu mühelos unsere Muskeln und Faszien, dehnen sanft Bänder und Sehnen. Erlebe das wunderbare Gefühl von Loslassen und spüre gleichzeitig auch die Geborgenheit, welche dir das Tuch gibt. Tanke neue Kraft & Energie im Element Luft – eine ganz besondere Art Yoga zu erleben.

Kurs Nr. FS24G-146 – für alle (90 Min.)

Zeitraum: 08.01.–18.03.2024 (10 ×)
Zeit: Montag, 08:30–10:00 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-147 – soft, im tiefen Tuch (90 Min.)

Zeitraum: 08.01.–18.03.2024 (10 ×)
Zeit: Montag, 10:15–11:45 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-148 – für alle (90 Min.)

Zeitraum: 08.04.–13.05.2024 (6 ×)
Zeit: Montag, 08:30–10:00 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-149 – soft, im tiefen Tuch (90 Min.)

Zeitraum: 08.04.–13.05.2024 (6 ×)
Zeit: Montag, 10:15–11:45 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-150 – für alle (90 Min.)

Zeitraum: 03.06.–15.07.2024 (7 ×)
Zeit: Montag, 08:30–10:00 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-151 – soft, im tiefen Tuch (90 Min.)

Zeitraum: 03.06.–15.07.2024 (7 ×)
Zeit: Montag, 10:15–11:45 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-152 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 10.01.–20.3.2024 (10 ×)
Zeit: Mittwoch, 16:30–17:45 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-153 – Anfänger, leichtes Niveau (75 Min.)

Zeitraum: 10.01.–20.3.2024 (10 ×)
Zeit: Mittwoch, 17:45–19:00 Uhr
Leitung: Sandra W.

Kurs Nr. FS24G-154 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 10.04.–13.05.2023 (5 ×)
Zeit: Mittwoch, 16:30–17:45 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-155 – Anfänger, leichtes Niveau (75 Min.)

Zeitraum: 10.04.–13.05.2023 (5 ×)
Zeit: Mittwoch, 17:45–19:00 Uhr
Leitung: Sandra W.

Kurs Nr. FS24G-156 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 05.06.–17.07.2024 (7 ×)
Zeit: Mittwoch, 16:30–17:45 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-157 – Anfänger, leichtes Niveau (75 Min.)

Zeitraum: 05.06.–17.07.2024 (7 ×)
Zeit: Mittwoch, 17:45–19:00 Uhr
Leitung: Sandra W.

Kurs Nr. FS24G-158 – für alle, ohne Akrobatik (75 Min.)

Zeitraum: 19.01.–15.03.2024 (8 ×)
Zeit: Freitag, 10:45–12:00 Uhr
Leitung: Sandra T.

Kurs Nr. FS24G-159 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 12.01.–22.03.2024 (10 ×)
Zeit: Freitag, 17:00–18:15 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-160 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 12.01.–22.03.2024 (10 ×)
Zeit: Freitag, 18:30–19:45 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-161 – für alle, ohne Akrobatik (75 Min.)

Zeitraum: 12.04.–17.05.2024 (4 ×)
Zeit: Freitag, 10:45–12:00 Uhr
Leitung: Sandra T.

Kurs Nr. FS24G-162 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 12.04.–17.05.2024 (5 ×)
Zeit: Freitag, 17:00–18:15 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-163 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 12.04.–17.05.2024 (5 ×)
Zeit: Freitag, 18:30–19:45 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-164 – für alle, ohne Akrobatik (75 Min.)

Zeitraum: 07.06.–19.07.2024 (7 ×)
Zeit: Freitag, 10:45–12:00 Uhr
Leitung: Sandra T.

Kurs Nr. FS24G-165 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 07.06.–19.07.2024 (7 ×)
Zeit: Freitag, 17:00–18:15 Uhr
Leitung: Susanne

Kurs Nr. FS24G-166 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 07.06.–19.07.2024 (7 ×)
Zeit: Freitag, 18:30–19:45 Uhr
Leitung: Susanne

Ort: MTV Bewegungsraum

Fit im Alltag

Fit für den Alltag

Bewusste Bewegungen, die dich fit für den Alltag machen. Hier kannst du deinen Körper sanft und schonend bewegen, Bewegungsabläufe neu lernen und deinen Körper straffen für die Bewegungen, die du im Alltag benötigst.

Es werden Verspannungen gelöst und Muskeln gezielt aufgebaut. Falls du körperliche Probleme hast, bekommst du eine alternative Übung gezeigt. Auf jeden wird individuell eingegangen.

Bringt bitte folgendes zum Kurs mit:

- ✓ Erforderliche Corona-Nachweise
- ✓ Hallenschuhe
- ✓ ausreichend Trinken
- ✓ eine Matte

Kurs Nr. FS24G-170

Zeitraum: 18.01.–18.07.2024 (21 ×)
Zeit: Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr
Leitung: Olga
Ort: MTV Bewegungsraum

Aqua-Vital

Gymnastik im Wasser ist der sanfte Trend zu gesundheitsbewusstem Ganzkörpertraining. Es schont die Gelenke u. Bänder, entlastet die Wirbelsäule, fördert die Kraft und Ausdauer durch den Widerstand des Wassers u. stärkt das Bindegewebe.

Kurs Nr. FS24G-125 (50 Min.)

Zeitraum: 16.01.-09.07.2024 (21 x)
Zeit: Dienstag, 16:00-16:50 Uhr
Leitung: Gaby
Ort: Eichendorffschule Grünbühl, Schwimmbad

Kurs Nr. FS24G-126 (50 Min.)

Zeitraum: 17.01.-17.07.2024 (21 x)
Zeit: Mittwoch, 18:50-19:40 Uhr
Leitung: Robert
Ort: Schwimmhalle Fröbelschule

Kurs Nr. FS24G-127 (50 Min.)

Zeitraum: 18.01.-18.07.2024 (20 x)
Zeit: Donnerstag, 20:00-20:50 Uhr
Leitung: Simone
Ort: Schwimmhalle Fröbelschule

Knieschule

Du hast Knieschmerzen oder sogar schon eine Knie OP hinter dir?

Du möchtest in beiden Fällen etwas für deine Knie tun? Dann bist du hier genau richtig. Wir erarbeiten die Kniemuskulatur neu. Alltagstaugliche Bewegungen werden knieschonend eingeübt. Die goldenen Regeln der Knieschule werden trainiert. Geeignet für fast jede(n).

Ausschlusskriterien für die Teilnahme am Kurs:

- ✓ Patienten die auf Gehhilfen angewiesen sind
- ✓ ausgeprägter Ruheschmerz
- ✓ unmittelbar vor und nach der Prothesen-OP (4-6 Monate danach)
- ✓ Gelockerte Endoprothesen
- ✓ Mindestbeweglichkeit 80-90 Prozent Knieflexion

Kurs Nr. FS24G-171

Zeitraum: 15.01.-08.07.2024 (21 x)
Zeit: Montag, 09:00-10:00 Uhr
Leitung: Olga
Ort: MTV Sporthalle EG

BIM – Babys in Motion

Eine Entwicklungsbegleitung für Mütter oder Väter mit ihren Kindern im 1. Lebensjahr.

Von Anfang an sind Babys neugierig und wollen die Welt entdecken.

Dieser Kurs bietet durch Spiele, Lieder und Anregungen vielfältige Möglichkeiten, den kindlichen Bewegungsdrang und seine Entdeckungsfreude zu fördern.

Die Kinder können sich frei bewegen und die Eltern haben die Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Jede Gruppe umfasst Babys einer Altersspanne von ca. 3 Monaten, sodass die Kleinen unter sich in Bewegung kommen können.

Bereits die ersten Lebensjahre Ihres Kindes bilden die Grundlage für eine gesunde körperliche, psychische und soziale Entwicklung, die durch einen natürlichen Bewegungsdrang unterstützt und gefördert werden.

Inhaltlich konzentrieren sich die Gruppen hauptsächlich auf die motorische Entwicklung der Kinder, die ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen und dadurch spielerisch Bewegung in ihren Alltag implementieren und frei ausleben können.

Nur das kleinste, letztgeborene Kind darf mitgebracht werden. Eigene Aufsichtspflicht! Bitte Krabbeldecke mitbringen!

Kurs Nr. FS24EB-104 –

Windelflitzer 1, 6-12 Monate (45 Min.)

Zeitraum: 08.01.-18.03.2024 (10 x)
Zeit: Montag, 09:00-09:45 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-105 –

Windelflitzer 2, 12-18 Monate (45 Min.)

Zeitraum: 08.01.-18.03.2024 (10 x)
Zeit: Montag, 10:00-10:45 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-106 –

Windelflitzer 1, 6-12 Monate (45 Min.)

Zeitraum: 08.04.-15.07.2024 (13 x)
Zeit: Montag, 09:00-09:45 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-107 –

Windelflitzer 2, 12-18 Monate (45 Min.)

Zeitraum: 08.04.-15.07.2024 (13 x)
Zeit: Montag, 10:00-10:45 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-108 –

Windelflitzer 4, 3-6 Monate (45 Min.)

Zeitraum: 11.01.-21.03.2024 (10 x)
Zeit: Donnerstag, 09:00-09:45 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-109 –

Windelflitzer 5, 6-12 Monate (45 Min.)

Zeitraum: 11.01.-21.03.2024 (10 x)
Zeit: Donnerstag, 10:00-10:45 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-110 –

Windelflitzer 4, 3-6 Monate (45 Min.)

Zeitraum: 11.04.-18.07.2024 (12 x)
Zeit: Donnerstag, 09:00-09:45 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-111 –

Windelflitzer 5, 6-12 Monate (45 Min.)

Zeitraum: 11.04.-18.07.2024 (12 x)
Zeit: Donnerstag, 10:00-10:45 Uhr

Leitung: Annika

Ort: MTV Dojo

Fit in der Schwangerschaft

Bewegung tut gut – auch in einer besonderen Zeit wie der Schwangerschaft.

Oftmals sind die Frauen verunsichert, wissen nicht welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie sie betreiben dürfen.

Ziel des Kurses ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Die Übungen sind speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt. Kraft, Beweglichkeit und auch das Herz-Kreislauf-System werden auf sanfte Art und Weise angesprochen.

Kurs Nr. FS24EB-124

NEU!

Zeitraum: 12.01.-09.02.2024 (6 x)
Zeit: Freitag, 10:00-11:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-125

NEU!

Zeitraum: 23.02.-22.03.2024 (5 x)
Zeit: Freitag, 10:00-11:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-126

NEU!

Zeitraum: 12.04.-17.05.2024 (5 x)
Zeit: Freitag, 10:00-11:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-127

NEU!

Zeitraum: 07.06.-19.07.2024 (7 x)
Zeit: Freitag, 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Cristina P.

Ort: MTV Dojo

Mama FIT Baby MIT

Mama sein und fit bleiben, das ist eine Herausforderung für jede frisch gebackene Mutter. Wie gelingt es mir, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und mich wohlfühlen? Wie halte ich mich im Alltag fit? Was kann ich für meine Haltung und Figur tun? Das sind Fragen, die viele beschäftigen. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Das Konzept von Mama Fit enthält, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

Kurs Nr. FS24EB-120

Zeitraum: 12.01.–09.02.2024 (6 ×)
Zeit: Freitag, 09:00–10:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-121

Zeitraum: 23.02.–22.03.2024 (5 ×)
Zeit: Freitag, 09:00–10:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-122

Zeitraum: 12.04.–17.05.2024 (5 ×)
Zeit: Freitag, 09:00–10:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-123

Zeitraum: 07.06.–19.07.2024 (7 ×)
Zeit: Freitag, 09:00–10:00 Uhr

Leitung: Cristina P.
Ort: MTV Dojo

Body-Tuning für Mamas

Dein effektives Training für eine fitte und straffe Körpermitte!

Was erwartet Dich in der Stunde? Du lernst die Körpermitte zu aktivieren und sinnvoll einzusetzen. Du lernst die Muskeln miteinander zu vernetzen. Beckenboden, Bauch und Rücken werden stärker. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer werden erhalten bzw. gesteigert. Deine Haltung wird aufrechter und deine Figur schmaler.

Für fitte Mamas, bei denen die Bauchmuskeln geschlossen und der Beckenboden voll zurückgebildet ist.

Für den Kurs gilt: abgeschlossene Rückbil-

dung, ohne Kinderbetreuung, nur das kleinste, letztgeborene Kind darf mitgebracht werden. Eigene Aufsichtspflicht! Es darf auch ohne Kind mitgeturnt werden.

Falls du noch keine Rückbildung abgeschlossen hast, melde dich gerne zu unserem Kurs „Beckenboden nach der Geburt“ an.

Kurs Nr. FS24EB-100

Zeitraum: 09.01.–06.02.2024 (6 ×)
Zeit: Dienstag, 09:00–10:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-101

Zeitraum: 20.02.–19.03.2024 (5 ×)
Zeit: Dienstag, 09:00–10:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-102

Zeitraum: 09.04.–14.05.2024 (6 ×)
Zeit: Dienstag, 09:00–10:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-103

Zeitraum: 04.06.–16.07.2024 (7 ×)
Zeit: Dienstag, 09:00–10:00 Uhr

Leitung: Kerstin
Ort: MTV Dojo

Wassergewöhnung

Wassergewöhnung ist ein Angebot für Kinder von 2-4 Jahren mit einer Begleitperson. Eine fundierte Wassergewöhnung ist der erste Schritt auf dem Weg zum sicheren Schwimmen. Denn Kinder die ans Wasser gewöhnt sind, lernen deutlich schneller schwimmen!

Dein Kind soll sich im Wasser wohl fühlen und lernen wie man sich im und am Wasser verhält. Ziele der Wassergewöhnung sind z.B.: Wasser im Gesicht zu tolerieren, den Kopf unter Wasser tauchen, Augen unter Wasser öffnen lernen, sicher ins und aus dem Becken kommen, Spaß im Wasser haben und vieles mehr.

Die Ziele sind natürlich abhängig vom Alter und der Entwicklung deines Kindes.

Wassergewöhnung ist unter anderem deshalb so wichtig, dass dein Kind im Extremfall – wenn es z.B ins Wasser fällt – nicht in Panik gerät. Dann hat es nämlich selbst Zeit adäquat zu reagieren und Vorwissen automatisiert anzuwenden.

Der Kurs nimmt maximal 8 Kinder auf.

Mitzubringen sind:

Badekleidung, Schwimmwindel (bei Bedarf), Duschzeug, großes Handtuch

WICHTIG! Eine Begleitperson ist ständig bei seinem Kind im Wasser.

Kurs Nr. FS24EB-112 – 2-4 Jahre (45 Min.)

Zeitraum: 09.01.–19.03.2024 (10 ×)
Zeit: Dienstag, 15:15–16:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-113 – 2-4 Jahre (45 Min.)

Zeitraum: 09.04.–16.07.2024 (13 ×)
Zeit: Dienstag, 15:15–16:00 Uhr

Leitung: Gaby
Ort: Eichendorffschule Grünbühl, Schwimmbad

CIRCL Mobility™ für Mamas

Es ist kein Geheimnis, dass das Muttersein einen Tribut an den Körper fordert, der nicht mit dem Ende der Schwangerschaft endet.

Das Herumtragen eines Neugeborenen oder eines Kleinkindes, das Stillen in ungemütlichen Positionen, Kinderwagen aus dem Auto rein und raus, Babyschale tragen, all das kann zu Schmerzen im Rücken und Schulterbereich führen.

Unser "CIRCL Mobility für Mamas" Kurs bietet verschiedene Dehnungs-, Atem- und Mobilitätsübungen an, die deinem Körper helfen können, sich schneller zu erholen und sich besser zu fühlen.

Dein Gleichgewicht und deine Beweglichkeit wird verbessert und deine Alltagsbewegungen werden optimiert. Dein letztgeborenes Kind darfst du natürlich mitbringen.

Kurs Nr. FS24EB-116 NEU!

Zeitraum: 10.01.–07.02.2024 (6 ×)
Zeit: Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-117 NEU!

Zeitraum: 21.02.–20.03.2024 (5 ×)
Zeit: Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-118 NEU!

Zeitraum: 10.04.–15.05.2024 (5 ×)
Zeit: Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Kurs Nr. FS24EB-119 NEU!

Zeitraum: 05.06.–17.07.2024 (7 ×)
Zeit: Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Leitung: Cristina P.
Ort: MTV Dojo

Selbstverteidigung

Was euch erwartet: Von Aufmerksamkeit, über Selbstbewusstsein zur Selbstbehauptung und letztlich Selbstverteidigung.

- ✓ Wie erkenne ich frühzeitig die Situation?
- ✓ Ab wann darf ich mich wehren?
- ✓ Wie sind die Verhältnismäßigkeiten von Angriff und Abwehr?
- ✓ Und wie genau wehre ich mich dann?

Hier geht es darum, potenzielle Gewaltsituationen mittels Kommunikation zu deeskalieren, gewaltfrei zu kommunizieren und Gefahrensituationen einzuschätzen. Bereits hier wird in Rollenspielen auch gleich die Praxis geübt.

Anschließend folgen Übungen und Drills, wie man sich gegen Übergriffe wehrt, seine psychischen und physischen Stärken nutzt. Mitzubringen sind Sportkleidung, Neugierde und Freude an der Bewegung.

Kurs Nr. FS24K-100 – Teil 2, ab 18 Jahren

Zeitraum: 19.02.–29.04.2024 (9 ×)

Zeit: Montag, 18:30–19:30 Uhr

Leitung: Eduard

Ort: Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle

Kurs Nr. FS24K-101 – **NEU!** für Jugendliche 14-17 Jahren (90 Min.)

Zeitraum: 28.01.–17.03.2024 (6 ×)

Zeit: Sonntag, 11:00–12:30 Uhr

Leitung: Eduard

Ort: MTV Sporthalle UG

Capoeira

Capoeira ist eine afrobrasilianische Kampfkunst, die verschiedene Elemente von Tanz, Akrobatik, Verteidigung, Musik und Gesang miteinander verbindet. Bei Capoeira lernen die Schüler, unabhängig von ihrer körperlichen Voraussetzung, sich besser und geschmeidiger zu bewegen, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entdecken und damit Selbstbewusstsein, Musikalität und Rhythmusgefühl zu entwickeln. Das Spiel der Capoeira wird dabei nicht als Wettkampf wahrgenommen, sondern als ein Dialog, den man gemeinsam mit seinem Partner auf kreative Weise konstruiert. Dank Musik und der Freude an gemeinsamer sportlicher Bewegung ist Capoeira ideal auch für Kinder und Jugendliche.

Kurs Nr. FS24K-103 – ab 6 Jahren (90 Min.)

Zeitraum: 20.01.–13.07.2024 (21 ×)

Zeit: Samstag, 10:30–12:00 Uhr

Leitung: Eddie

Ort: MTV Sporthalle UG

Übrigens

Mitglieder im Studio46 erhalten
6 € Rabatt auf die Kursgebühr!

Kurs-Anmeldungen

Die Anmeldung erfolgt per Online-Anmeldung unter

mtv-ludwigsburg.de/kurse/

Ganz neu beim MTV ist, dass du dir ein Kundenkonto anlegen kannst und somit deine Daten gespeichert werden, was es dir in Zukunft einfacher macht bei weiteren Buchungen. Du kannst ganz bequem über dein Kundenkonto deine gebuchten Kurse verwalten. Bezahlt wird über PayPal oder Kreditkarte.

Sollte dein Kurs ausgebucht sein, kannst du dich auf die Warteliste setzen lassen. Du erhältst eine Mail, sobald ein Platz frei wird.

Die Mindestteilnehmerzahl je Kurs beträgt 5 Teilnehmer, ansonsten müssen wir den Kurs leider absagen. Es erfolgt dann automatisch eine Gutschrift über PayPal/Kreditkarte. Du bekommst als Information eine E-Mail von uns.

Eine Stornierung ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich mit einer Stornogebühr von 30 %. Danach ist eine Stornierung nur in einzelnen Fällen (wie z.B. Schwangerschaft, Krankheit) möglich.

Wir sind auch
in Social Media
flott unterwegs.



MTV LUDWIGSBURG

Folge uns
auf Facebook,
Instagram,
TikTok und
Youtube!

Mo**Di****Mi****08****Starker Rücken**
08:30-09:30
GymH**Toso X**
08:15-09:45
GymR**Kleingruppen-
training**
08:00-09:00
Sp.EG
NEU!**Aerial Yoga**
08:30-10:00
BR**Body-Tuning
Mama**
09:00-10:00
Dojo**Funktionelles
Gesundheits-
training**
08:30-09:30
GymH
NEU!**Body-Tuning
strong**
08:30-09:30
GymH**Yoga**
08:30-09:30
GymR**09****Starker Rücken**
09:30-10:30
GymH**Babys in
Motion W1**
09:00-09:45
Dojo**Knieschule**
09:00-10:00
Sp.EG**Aerial Yoga**
10:15-11:45
BR**PumpFit**
09:30-10:30
GymH**Stretching &
Mobility**
09:30-10:15
GymH
NEU!**Yoga**
09:30-10:30
GymR**Bebo nach
Schwangersch.**
09:00-10:00
Dojo**10****Babys in
Motion W2**
10:00-10:45
Dojo**Body-Tuning
strong**
10:00-11:00
Sp.EG**Bebo Frauen**
10:40-11:40
GymR**CIRCL
Mobility™
für Mamas**
10:00-11:00
Dojo
NEU!**11****Zumba®**
11:00-12:00
Sp.EG**Bebo Männer**
11:40-12:40
GymR**MTV** LUDWIGSBURG<sup>18
46</sup>

Kursprogramm Früh

16**Wasser-
gewöhnung**
15:15-16:00
Grünb.**Funktionelles
Gesundheits-
training**
14:00-15:00
GymR
NEU!**Aqua-Vital**
16:00-16:50
Grünb.**Funktionelles
Gesundheits-
training**
15:00-16:00
GymR
NEU!**17****Body-Tuning soft**
17:00-17:45
GymH**Yoga**
17:45-19:00
Schlö GR**Starker Rücken**
17:00-18:15
GymR**18****Jumping4FUN**
18:15-19:15
Sp.UG**Zumba®**
17:45-18:45
GymH**Yoga**
18:30-20:00
BR**PowerCore**
18:00-19:00
GymH**Pilates**
18:00-19:00
Sp.UG**Jumping4FUN**
19:15-20:15
Sp.UG**HIT**
18:45-19:45
GymH**BikeFit**
18:30-19:30
GymR**Step-
Aerobic**
18:30-19:30
Sp.EG**Selbst-
verteidigung**
18:30-19:30
Elly
NEU!**Starker Rücken**
18:30-19:30
GymH**BikeFit**
18:15-19:15
GymR**Aqua-Vital**
18:50-19:40
Schw.Frö**Yoga Anfänger**
18:15-19:45
GymR**Yoga**
18:30-19:45
SR UG**Hot IRON®**
19:45-20:45
GymH**BikeFit**
19:30-20:30
GymR**Starker Rücken**
19:30-20:30
Sp.EG**Body-Tuning
mittel**
19:00-20:00
Schlö GH
NEU!**Hot IRON®**
19:30-20:30
GymH**Bebo Frauen**
18:30-19:30
Sp.EG**10 to 10**
19:00-20:15
GymH**Yoga**
19:45-21:00
GymR**Kleingruppen-
training**
19:15-20:15
Sp.UG
NEU!**21****AROHA®**
20:45-21:45
GymH**BikeFit**
20:30-21:30
GymR**Body-Tuning
mittel**
19:30-21:00
Goethe EG
NEU!**10 to 10**
20:30-21:30
GymH**Yoga**
20:40-21:40
GymR**Total Body-
Workout for
Men**
20:15-21:45
GymH

Do**Fr****Sa****So****08****09****10****16****17****18****19****20****Body Tuning
soft**
08:15–09:15
Sp.EG**Funktionelles
Gesundheits-
training**
09:30–10:30
Sp.UG
NEU!**Funktionelles
Gesundheits-
training**
10:30–11:30
Sp.EG
NEU!**Body-Tuning
mittel**
08:30–09:30
GymH
NEU!**Funktionelles
Gesundheits-
training**
09:30–10:30
GymH
NEU!**Funktionelles
Gesundheits-
training**
10:30–11:30
GymH**Babys in
Motion W4**
09:00–09:45
Dojo**Babys in
Motion W5**
10:00–10:45
Dojo**Step-
Aerobic**
08:30–09:30
Sp.EG**Yoga**
08:15–09:30
GymR**Fit im Alltag**
09:00–10:00
BR**Funktionelles
Gesundheits-
training**
11:30–12:30
GymR
NEU!**Starker
Rücken**
08:30–09:30
GymH**Pilates**
09:30–10:30
GymH**Aerial Yoga**
10:45–12:00
BR**Body-Tuning
strong**
08:15–09:15
Sp.UG**Mama FIT
Baby MIT**
09:00–10:00
Dojo**Fit in der
Schwangersch.**
10:00–11:00
Dojo
NEU!**ChiFit**
08:00–09:00
GymR**Funktionelles
Gesundheits-
training**
09:00–10:00
Sp.EG
NEU!**BikeFit**
09:30–10:30
GymR**BikeFit mit
Gym**
10:45–11:45
GymR**Capoeira
ab 6 J.**
10:30–12:00
Sp.UG**Selbst-
verteidigung**
11:00–12:30
Sp.UG
NEU!

Jahr/Sommer 2024

**Kursbuchung
einfach**Unsere Kurse können
Sie online buchen unter:
www.mtv-ludwigsburg.de/kurse

Externe Sportstätten

Elly Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle
Fröbel GR Fröbelschule Gymnastikraum
GoetheEG Goethe-Gymnasium EG
Grünb. Eichendorffschule
Schlö GH Schloßlesfeld Gymn.-halle
Schlö GR Schloßlesfeld Gymn.-raum
Schw.Frö Schwimmhalle Fröbelschule**Aerial Yoga**
16:30–17:45
BR**Aerial Yoga**
17:45–19:00
BR**Laufftreff**
18:30–20:00
Outdoor**Fitness-
Boxen**
19:30–21:00
BR**Zumba®
Teens**
16:30–17:30
GymH
NEU!**Antara®**
17:30–18:45
GymH**Power
Dumbell®**
18:45–20:15
GymH**Funktionelles
Gesundheits-
training**
19:00–20:00
Fröbel GR
NEU!**Body-Tuning
mittel**
17:00–18:00
Sp.UG
NEU!**Jumping4FUN**
18:30–19:30
Sp.UG**CIRCL
Mobility™**
19:30–20:30
Sp.UG
NEU!**Funktionelles
Training**
18:30–19:30
Sp.EG**Zumba®**
19:30–20:30
Sp.EG
NEU!**Funktionelles
Gesundheits-
training**
20:30–22:00
Sp.EG
NEU!**Hula Hoop**
18:30–19:30
GymR**BikeFit**
19:30–20:30
GymR**Aqua-Vital**
20:00–20:50
Schw.Frö**Yoga**
18:00–19:00
GymR**Pilates**
19:00–20:00
GymR**Aerial Yoga**
17:00–18:15
BR**Aerial Yoga**
18:30–19:45
BR**Zumba®**
17:00–18:00
GymH**Pilates meets
Boxing**
18:00–19:00
GymH**Body-Tuning**
19:00–20:00
GymH

Sportstätten

Bewegungszentrum Bebenhäuser Str.

BWL MTV Bewegungsland
GymH MTV Gymnastikhalle
GymR MTV Gymnastikraum
Sp.EG MTV Sporthalle EG
Sp.UG MTV Sporthalle UG
Outdoor Treffpunkt vor BWZ1

Bewegungszentrum Brünnner Str.

BR MTV Bewegungsraum
Dojo MTV Dojo
SR UG MTV Sportraum UG

Abteilungen und Sparten von A bis Z.

Bei über 50 Abteilungen und Sparten ist wirklich für jeden etwas dabei. Angebote für die Kleinsten im Eltern-Kind-Turnen über Ballsport- und Individualsportarten bis hin zu Seniorenangeboten lassen jedes Sportlerherz höher schlagen.

Informiert euch auf den folgenden Seiten über unsere Abteilungen, Trainingszeiten, Abteilungsbeiträge und Ansprechpartner.

Aikido

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	19:30 Uhr	21:30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Alle Gruppen ab 16 Jahre
Fr	19:45 Uhr	22:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	Leistungstraining ab 1. DAN

Abteilungsbeitrag

Kinder	50 €
Erwachsene	90 €

Kontakt

Cleo Becker
cleo.becker@gmx.de

MTV Partner werden

Haben auch Sie Interesse, in unserem Magazin oder Sportprogramm eine Anzeige zu schalten? Sie möchten den Verein als Werbepartner, Sponsor oder Spender bei Veranstaltungen, zur Realisierung von Projekten, bei Neuanschaffungen oder Instandsetzungen unterstützen? Melden Sie sich bei uns – wir informieren Sie gerne über die verschiedenen Möglichkeiten eines Engagements.

Ihr Ansprechpartner:
Julia Stern, Tel. 07141 91188-12, j.stern@mtv-ludwigsburg.de



MTV LUDWIGSBURG

Immer top informiert mit unserem Newsletter!

Jetzt registrieren:
mtv-ludwigsburg.de/newsletter

Neu!

Das neue MTV Magazin ist da!

Liebe MTV Mitglieder, wir hatten es bereits angekündigt: Aus Gründen der Nachhaltigkeit gibt es das MTV Magazin ab sofort nur noch als digitale Version. Über unseren neuen Newsletter informieren wir Sie über das neue MTV Magazin und alle weiteren spannende Aktivitäten rund um den MTV.

Zum MTV Magazin

125 Jahre Apothekergeneration Dorda

„WIR SIND INTERESSIERT AM MENSCHEN.“

RATHAUS APOTHEKE

Marktplatz 2 · Asperg
Tel 07141-6 56 81
www.rathaus-apotheke-asperg.de



American Football und Cheerleading

Ludwigsburg Bulldogs Sommer

Wochentag	Von	Bis	Ort	Mannschaft
Mo	19:00 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Seniors Flag / Ü15
Di	18:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Juniors U11, U13, U15
Di	18:30 Uhr	20:30 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Juniors U17, U19
Di	20:15 Uhr	22:15 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Seniors/Herrenmannschaft
Do	18:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Juniors U11, U13, U15
Do	18:30 Uhr	20:30 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Juniors U17, U19
Do	19:30 Uhr	21:00 Uhr	Carl-Schäfer-Schule	Seniors Flag / Ü15
Do	20:15 Uhr	22:15 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Seniors/Herrenmannschaft
Sa	11:00 Uhr	13:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Seniors Flag / Ü15

Ludwigsburg Bulldogs Winter

Wochentag	Von	Bis	Ort	Mannschaft
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Fröbelhalle	Juniors U11, U13, U15
Mo	19:00 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Seniors Flag / Ü15
Di	18:30 Uhr	20:30 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Juniors U17, U19
Di	20:15 Uhr	22:15 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Seniors/Herrenmannschaft
Do	18:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Juniors U11, U13, U15
Do	19:30 Uhr	21:00 Uhr	Carl-Schäfer-Schule	Seniors Flag / Ü15
Do	19:30 Uhr	21:30 Uhr	Carl-Schäfer-Schule	Juniors U17, U19
Do	20:15 Uhr	22:15 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	Seniors/Herrenmannschaft
Fr	17:00 Uhr	18:30 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 3	U9

Abteilungsbeitrag

Kinder/Jugendliche	72 €
Erwachsene	80 €

Kontakt

Sven Kutsche (Erwachsene)
sven.kutsche@lb-bulldogs.de
Siegfried Neher (Jugend)
s.neher@lb-bulldogs.de



Cheerfamily Ludwigsburg

Die Cheerfamily Ludwigsburg (CFL) unterstützt die Footballer der Ludwigsburg Bulldogs mit Anfeuerungsrufen, den sogenannten Cheers und Chants, in deren Saison.

Die Trainingszeiten der Cheerfamily finden aktuell im wöchentlichen Wechsel statt. Bitte melden Sie sich vorab bei Miriam Braun.

Peepees (8–11 Jahre) und Juniors (11–16 Jahre): 18:00–20:00 Uhr
Seniors (ab 16 Jahre): 20:00–22:00 Uhr

Abteilungsbeitrag

Kinder/Jugendliche	72 €
Erwachsene	72 €

Kontakt

Miriam Braun
Tel. 0162 2364578, miriam.braun@lb-bulldogs.de

Bogenschiitzen

schuetzen.mtv-ludwigsburg.de

Sommersaison – April bis September

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	MTV Bogenplatz im Osterholz	Jugend mit Trainer
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Bogenplatz im Osterholz	Erwachsene mit Trainer
Mi	18:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Bogenplatz im Osterholz	Erwachsene ohne Trainer
Do	18:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Bogenplatz im Osterholz	Erwachsene mit Trainer

Wintersaison – September bis April

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Sporthalle BiZ West	Jugend
Mo	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Sporthalle BiZ West	Erwachsene
Mi	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Sporthalle BiZ West	Erwachsene

Abteilungsbeitrag

Erwachsene ab 18 Jahren*

Auszubildende, Schiiler, Studenten bis 27 Jahre*

Kinder/Jugendliche

55 €

45 €

45 €

Kontakt

Jiirgen Uhlmann

abteilungsleiter@schuetzen.mtv-ludwigsburg.de

*Jiihrliche Ableistung von 5 Arbeitsstunden in Form von Helfertiichtigkeiten bei Veranstaltungen und Arbeitseinsiiitzen je nach Arbeitsaufkommen. Jede nicht geleistete Arbeitsstunde wird mit 10,- € verrechnet.

Boxen

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	
Di	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	Kinder, Senioren,
Do	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	Anfiiinger, Fortgeschrittene
Fr	18:00 Uhr	19:30 Uhr	Gymnastikraum Sophie-Scholl-Schule	

Abteilungsbeitrag

Kinder/Jugendliche

Erwachsene

90 €

120 €

Kontakt

Waldemar Deines

deines-w@web.de

Bujinkan

Wochentag	Von	Bis	Ort
Do	19:30 Uhr	21:00 Uhr	Schlößlesfeld, Gym.-Raum

Abteilungsbeitrag

Schüler/Jugendliche/Studenten (ab 16 J.) 60 €
 Erwachsene 90 €

Kontakt

Stefan Kiss
 bujinkan@mtv-ludwigsburg.de

Cricket

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mi	17:30 Uhr	20:00 Uhr	MTV Gelände	Sommertraining
Do	19:30 Uhr	22:00 Uhr	Goethehalle EG	Wintertraining
Fr	17:30 Uhr	20:00 Uhr	MTV Gelände	Sommertraining

Abteilungsbeitrag

Kinder/Erwachsene 50 €

Kontakt

Wasantha De Silva
 cricket@mtv-ludwigsburg.de

Darts

darts.mtv-ludwigsburg.de

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	19:30 Uhr	22:00 Uhr	MTV Sportraum UG	Erwachsene
Do	19:30 Uhr	22:00 Uhr	MTV Sportraum UG	Erwachsene
Fr	19:30 Uhr	22:00 Uhr	MTV Sportraum UG	Erwachsene

Abteilungsbeitrag

Schüler, Studenten, Auszubildende 30 €
 Erwachsene ab 18 Jahre 60 €

Kontakt

Marvin Seel
 seelmarvin@gmail.com



Kurs gesucht, Job gefunden!

Auf der MTV-Website gibt es jetzt eine Partner-Stellenbörse! Mit attraktiven Jobs – bereitgestellt von unseren Sponsoren und Partnern.
mtv-ludwigsburg.de/partner-stellenboerse



Eltern-Kind-Turnen

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	10:00 Uhr	11:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	Minis 18 – 30 Monate
Mo	16:00 Uhr	17:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Mo	17:00 Uhr	18:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Di	15:00 Uhr	16:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Di	16:00 Uhr	17:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Di	17:00 Uhr	18:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Mi	11:00 Uhr	12:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	Minis 18 – 30 Monate
Mi	15:00 Uhr	16:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Mi	16:00 Uhr	17:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Do	14:30 Uhr	15:30 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Do	15:30 Uhr	16:30 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Do	16:30 Uhr	17:30 Uhr	MTV Sporthalle UG	Minis 18 – 30 Monate
Do	16:30 Uhr	17:30 Uhr	MTV Sporthalle EG	2 – 4 Jahre
Do	17:30 Uhr	18:30 Uhr	MTV Sporthalle EG	2 – 4 Jahre

Abteilungsbeitrag

1 x wöchentlich

45 €

Kontakt

Angelina Cosi Montes

Tel. 07141 91188-18, montes@mtv-ludwigsburg.de

Eltern-Kind-Turnen Inklusion

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mi	16:30 Uhr	17:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Kinder 2 – 4 Jahre, Inklusion

Abteilungsbeitrag

1 x wöchentlich

45 €

Kontakt

Simone Wagenknecht

si.wag@web.de

DIGITALER SEHSTRESS TRIFFT UNS ALLE!

JETZT Sehstress erkennen und endlich wieder entspannt Arbeiten!

WIR SIND IHR ANSPRECHPARTNER FÜR GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ UND DIGITALEN SEHSTRESS

OPTIK WELZER

Fachgeschäft für Augenoptik,
Brillenmode und Kontaktlinsen

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:30 - 18 Uhr · Sa 9 - 16 Uhr

Wilhelmstraße 12 · 71638 Ludwigsburg
Telefon 07141 923781 · www.optik-welzer.de

JETZT
TERMIN

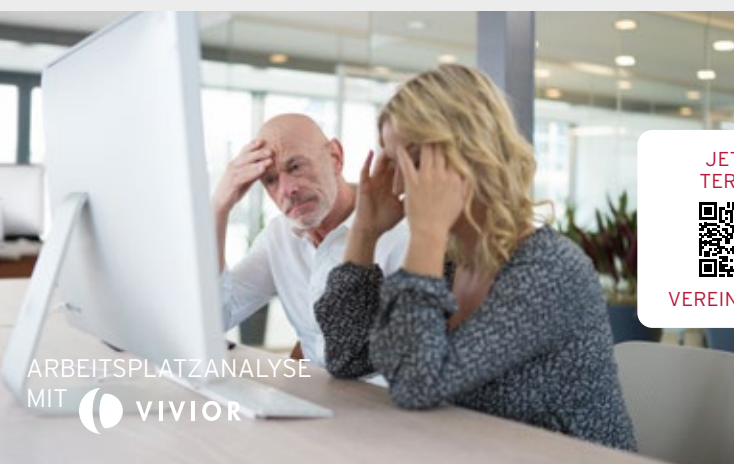


VEREINBAREN

MTV
MITGLIEDER



SPAREN 24 €



Fechten

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Goethe-Gymnasium (OG)	Anfänger, Kinder ab 8 Jahre + Jugend
Di	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Goethe-Gymnasium (EG)	Fortgeschrittene Schüler + Jugend
Di	18:30 Uhr	19:30 Uhr	Goethe-Gymnasium (OG)	Lektionen Schüler + Jugend
Di	19:30 Uhr	20:30 Uhr	Goethe-Gymnasium (OG)	Anfänger Erwachsene
Di	19:30 Uhr	22:00 Uhr	Goethe-Gymnasium (EG)	Jugend + Erwachsene
Do	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Goethe-Gymnasium (EG)	Schüler + Jugend

Abteilungsbeitrag

Kinder/Erwachsene 70 €

Kontakt

Brigitte Nägele **Janka Wohlfarth**
Tel. 07141 84263 Tel. 07191 64488

Freizeitsport

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Justinus-Kerner-Schule	Freizeitsportgruppe

Abteilungsbeitrag

Erwachsene 35 €

Kontakt

Christel Trautner, Tel. 07141 862950

Fußball

fussball.mtv-ludwigsburg.de

Jugend

Mannschaft	Jahrgang	Wochentag	Von	Bis	Ort	
Bambini, F-Jugend, E-Jugend, D-Jugend, C-Jugend und B-Jugend sind Teil der MTV Fußball-Akademie. Informationen findet ihr auf Seite 52						
A-Jugend	2005/06	Mo	19:00 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	Abteilungssport
A-Jugend	2005/06	Do	19:00 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	Abteilungssport



Erwachsene

Mannschaft	Liga	Wochentag	Von	Bis	Ort	Hinweis
1. Mannschaft	Kreisliga B	Di	19:30 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	
1. Mannschaft	Kreisliga B	Do	19:30 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	
AH		Di	20:30 Uhr	22:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 2	Senioren
AH		Mi	20:30 Uhr	22:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	Senioren

Abteilungsbeitrag

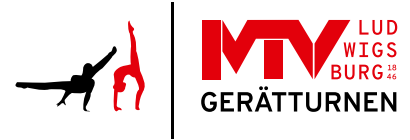
Aktive/Senioren 80 €
Passive 30 €
A-Jugend 82 €
Fußballakademie s. S. 52

Kontakt

Aktive: Alexander Jurewitsch
abteilungsleiter@fussball.mtv-ludwigsburg.de
Jugend: Denis Cretni
Tel. 07141 91188-0, fussballakademie@mtv-ludwigsburg.de

Gerätturnen

turnen.mtv-ludwigsburg.de



Weiblich

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	8–10 Jahre, Leistungsturnen
Mo	17:30 Uhr	20:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	11–12 Jahre, Leistungsturnen
Mo	18:30 Uhr	21:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Ligaturnerinnen, Aktive
Di	16:00 Uhr	17:30 Uhr	MTV Bewegungsland	5–7 Jahre, Leistungsturnen
Di	18:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Bewegungsland	Auswahltraining
Mi	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	8–10 Jahre, Leistungsturnen
Mi	18:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Bewegungsland	11–12 Jahre, Leistungsturnen
Mi	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Ligaturnerinnen, Aktive
Do	15:30 Uhr	17:30 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	5–7 Jahre, Leistungsturnen
Fr	14:00 Uhr	16:00 Uhr	MTV Bewegungsland	8–10 Jahre, Leistungsturnen
Fr	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	11–12 Jahre, Leistungsturnen
Fr	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Ligaturnerinnen, Aktive

Männlich

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	17:30 Uhr	19:15 Uhr	MTV Bewegungsland	Schüler, nach Absprache
Mo	19:15 Uhr	22:00 Uhr	MTV Bewegungsland	Jugend/Aktive/Liga, nach Absprache
Di	17:30 Uhr	19:15 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Schüler 6–13 Jahre
Di	19:15 Uhr	21:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Jugend ab 14 Jahre
Di	19:15 Uhr	21:30 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Aktive/Liga
Mi	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Schüler, nach Absprache
Do	17:30 Uhr	19:15 Uhr	MTV Bewegungsland	Schüler, nach Absprache
Do	19:15 Uhr	21:00 Uhr	MTV Bewegungsland	Jugend, nach Absprache
Do	19:15 Uhr	21:30 Uhr	MTV Bewegungsland	Aktive/Liga, nach Absprache
Fr	17:30 Uhr	19:15 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Schüler 6–13 Jahre
Fr	19:15 Uhr	21:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Jugend ab 14 Jahre
Fr	19:15 Uhr	22:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Aktive/Liga

Abteilungsbeitrag

Gerätturnen:	
bis 17 Jahre	250 €
ab 18 Jahren	200 €

Kontakt

Nachwuchsturnen weiblich bis 12 Jahre: Dana Struchhold
 struchhold@mtv-ludwigsburg.de
Ligaturnerinnen ab 12 Jahre
 kuti@mtv-ludwigsburg.de
Gerätturnen männlich: Martin Hecht
 martin_hecht@gmx.net

Jazz

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	19:30 Uhr	21:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Erwachsene 30'up
Mi	20:00 Uhr	21:30 Uhr	MTV Sporthalle EG	Just for Fun

Abteilungsbeitrag

1 x wöchentlich 35 €
mehrmals wöchentlich 50 €

Kontakt

MTV Geschäftsstelle
Tel. 07141 91188-0, info@mtv-ludwigsburg.de

Judo/Jiu-Jitsu

jjj.mtv-ludwigsburg.de

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	16:00 Uhr	17:00 Uhr	Gymnastikraum Fröbelschule	Inklusionsgruppe (Kinder ab 6 Jahre)
Mo	17:00 Uhr	18:30 Uhr	Gymnastikraum Fröbelschule	Inklusionsgruppe (Erwachsene ab 14 Jahre)
Mo	17:00 Uhr	18:30 Uhr	MTV Dojo	„Judo spielend lernen“ (5–7 Jahre)
Mo	17:00 Uhr	18:30 Uhr	MTV Dojo	Judo (8–13 Jahre)
Mo	18:30 Uhr	19:30 Uhr	Gymnastikraum Fröbelschule	Inklusionsgruppe (Fördertraining)
Mo	18:30 Uhr	20:00 Uhr	MTV Dojo	Judo (14–18 Jahre)
Mo	19:30 Uhr	21:30 Uhr	Gymnastikraum Fröbelschule	Jiu-Jitsu ab 14 Jahren und Erwachsene
Di	18:00 Uhr	19:30 Uhr	MTV Sporthalle UG	Judo (8–15 Jahre)
Di	19:30 Uhr	21:30 Uhr	MTV Sporthalle UG	Judo ab 16 Jahren und Erwachsene
Mi	17:00 Uhr	18:30 Uhr	MTV Dojo	Jiu-Jitsu (8–13 Jahre)
Do	17:00 Uhr	18:00 Uhr	MTV Dojo	„Judo spielend lernen“ (5–7 Jahre)
Do	17:00 Uhr	18:00 Uhr	MTV Dojo	Judo (8–10 Jahre)
Do	18:00 Uhr	19:30 Uhr	MTV Dojo	Judo (11–15 Jahre)
Do	19:30 Uhr	21:30 Uhr	MTV Dojo	Judo ab 16 Jahren und Erwachsene
Do	19:30 Uhr	21:30 Uhr	MTV Dojo	Jiu-Jitsu ab 14 Jahren und Erwachsene
Do	19:30 Uhr	21:30 Uhr	MTV Bewegungsraum	Hanbo-Jitsu ab 14 Jahren und Erwachsene
Fr	20:00 Uhr	22:00 Uhr	MTV Dojo	offenes Kata-Training

Abteilungsbeitrag

Kinder/Erwachsene 80 €

Kontakt

Judo/Jiu-Jitsu: Jacques Cosson
jjj-info@mtv-budo.de
Judo Inklusion: Jens Kurzenberger
kurzenberger@mtv-ludwigsburg.de

Jetzt zum MTV Newsletter anmelden!

Meldet euch jetzt auf unserer Website unter www.mtv-ludwigsburg.de/newsletter zu unserem Newsletter an und erhaltet alle Neuigkeiten rund um den MTV digital.



Jugendsportclub

Der MTV Jugendsportclub (4.–6. Klasse) bietet eine sportliche Betätigung für Kids, die keinen „Bock“ auf Leistungssport und Wettkampf haben. Im Vordergrund steht ganz klar der Spaß an

der Bewegung, der in unserem MTV Bewegungsland grenzenlos ausgelebt werden kann!

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Do	16:30 Uhr	17:30 Uhr	MTV Bewegungsland	Kinder 10–13 Jahre

Bei Interesse sende uns bitte eine Mail an Natalie Hieronymus (hieronymus@mtv-ludwigsburg.de)

Abteilungsbeitrag

Kinder und Jugendliche

40 €

Kontakt

Natalie Hieronymus

Tel. 07141 91188-21, hieronymus@mtv-ludwigsburg.de

Karate

karate.mtv-ludwigsburg.de

Breitensport – Shotokan

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	17:30 Uhr	18:30 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle (EG)	Kinder/Schüler (7–13 Jahre)
Mo	18:30 Uhr	20:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle (EG)	Selbstverteidigung
Mo	19:00 Uhr	20:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle (EG)	Erwachsene (Anfänger-Kurs)
Mo	20:00 Uhr	21:30 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle (EG)	Erwachsene (Fortgeschrittene Anfänger)
Mo	20:00 Uhr	21:30 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle (EG)	Erwachsene (alle)
Do	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	Kinder/Schüler (8–14 Jahre)
Do	20:00 Uhr	21:30 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle (EG)	Erwachsene (alle)
So	10:00 Uhr	12:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Familientraining

Leistungssport – Kumite

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	18:00 Uhr	19:00 Uhr	MTV Dojo	Kinder/Schüler
Di	19:00 Uhr	20:30 Uhr	MTV Dojo	Jugend/Junioren
Di	19:30 Uhr	22:00 Uhr	MTV Dojo	Erwachsene
Fr	18:00 Uhr	19:00 Uhr	MTV Dojo	Kinder/Schüler
Fr	19:00 Uhr	20:00 Uhr	MTV Dojo	Jugend/Junioren
Fr	20:00 Uhr	22:00 Uhr	MTV Bewegungsraum	Erwachsene

Abteilungsbeitrag

Breitensport – Shotokan

50 €

Leistungssport – Kumite:

100 €

Kontakt

Breitensport – Shotokan: Heike Farr

citroni@gmx.de

Leistungssport – Kumite: Köksal Cakir

koeksal.cakir@gmx.de

Kinderturnen

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	17:00 Uhr	18:00 Uhr	Schloßlesfeld, Turnhalle	Mädchen, 6–9 Jahre
Mo	18:00 Uhr	19:00 Uhr	Schloßlesfeld, Turnhalle	Mädchen, 10–14 Jahre
Di	15:30 Uhr	16:30 Uhr	Schloßlesfeld, Turnhalle	Jungen, 6–12 Jahre
Di	16:30 Uhr	17:30 Uhr	Schloßlesfeld, Turnhalle	Mädchen, 6–9 Jahre

Abteilungsbeitrag

1 x wöchentlich 45 €
 mehrmals wöchentlich 90 €

Kontakt

Franz Weckesser
 weckesser@mtv-ludwigsburg.de

Kuk Sool Won

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Schloßlesfeldhalle	ab 8 Jahre
Di	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Schloßlesfeldhalle	ab 16 Jahre
Fr	18:00 Uhr	19:45 Uhr	MTV Sporthalle UG	ab 8 Jahre

Abteilungsbeitrag

Kinder 60 €
 Erwachsene 80 €

Kontakt

Peter Busch
 Tel. 0160 90418519, peter.busch@gmx.net

Mediaworld inmena
 innovative medien agentur.

- Corporate Identity/ Corporate Design
- Beschriftungen
- Webdesign
- Marketing
- Textildesign
- Druckprodukte & Grafik

Mediaworld inmena
 Steinbeisstraße 6
 71636 Ludwigsburg

Telefon +49 7141 2394322
 Telefax +49 7141 2394324

info@inmena.net
 www.inmena.net

Leichtathletik

Winter

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Goethehalle EG	U18
Di	16:15 Uhr	17:15 Uhr	Goethehalle EG	U10
Di	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Alleenhalle West	U12/U14
Di	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Alleenhalle West	U16
Fr	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Alleenhalle West	U14
Fr	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion (Regen: Alleenhalle)	U16
Fr	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Alleenhalle West	U18

Sommer

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U16
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U18
Di	16:30 Uhr	17:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U10
Di	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U12
Di	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U14
Mi	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U16
Do	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U12
Do	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U14
Fr	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	U16

Abteilungsbeitrag

Kinder/Erwachsene

60 €

Kontakt

Natalie Hieronymus

Tel. 07141 91188-21, hieronymus@mtv-ludwigsburg.de

Wir sind viele.



Wir können viel erreichen
für Mieterinnen
und Mieter ...

... und wir prüfen auch
Ihre Strom- und Heizkosten.

Mitgliedschaft und
Beratungstermin über:
Tel. **07141-928071**

info@mieterbund-ludwigsburg.de

DMB MIETER BUND

für Stadt und Kreis
Ludwigsburg e.V.

www.mieterbund-ludwigsburg.de

Männersportgruppen

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	19:15 Uhr	21:15 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Männersportgruppe
Do	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Männer.40plus

Abteilungsbeitrag

Männersportgruppe 35 €
Männer.40plus 45 €

Kontakt

Männersportgruppe: Franz Weckesser
weckesser@mtv-ludwigsburg.de
Männer.40plus: Wilfried Meyer
Tel. 07141 879442

Ein sehr bewegender Moment.

Der MTV-Geschenk-Gutschein – für alle online buchbaren Kurse und Ferienbetreuungsangebote.

mtv-ludwigsburg.de/geschenkgutschein

Die Werkstatt Ihres Vertrauens.

- Unterstützung im Sachschadensfall
- Kostenloses Ersatzfahrzeug
- Reparatur aller Unfallschäden
- DEKRA-zertifizierter Betrieb
- Wohnmobil-Instandsetzung
- Oldtimer-Restoration
- Restaurierungen
- Hol- und Bringservice
- Autoglas
- 3 Jahre Garantie
- Sanftes Ausbeulen
- Fahrzeuglackierungen aller Art
- Spot Repair

Carl-Zeiss-Straße 8 · 71642 Ludwigsburg-Neckarweiningen
Tel 07141 53261 · Fax 07141 59521 · Privat 07141 6426688
E-Mail fabian@karosseriebau-heber.de

 **Heber**
Karosserie- und Lackierfachbetrieb

Rock'n'Roll

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Fr	19:30 Uhr	21:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Erwachsene Anfänger + Freizeitsport
Fr	19:30 Uhr	22:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Erwachsene Breitensport u. Showpaare
Fr	20:00 Uhr	22:00 Uhr	MTV Bewegungsland	Grundlagen, Akrobatiktraining
Fr	21:00 Uhr	22:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Show-Gruppe

Abteilungsbeitrag

Freizeitsport 50 €
Tuniersport 145 €

Kontakt

Helmut Wallisch
Tel. 07141 43655

Rugby

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mi	19:00 Uhr	20:30 Uhr	MTV Rasenplatz 4	Erwachsene
Sa	10:00 Uhr	11:30 Uhr	MTV Rasenplatz 4	Kinder (ab 4 Jahre), Jugendliche und Erwachsene



Abteilungsbeitrag

Kinder/Jugendliche 70 €
Erwachsene 100 €

Kontakt

Bo Pernter
rugby.ludwigsburg@gmail.com

Seniorenclub

Neben idyllischen Wanderungen in die Natur besuchen wir Museen oder arrangieren Werksbesichtigungen und Führungen aller Art.

Zudem finden freitags Themennachmittage von 14:00–16:00 Uhr im MTV Gymnastikraum statt. Nähere Infos hierzu finden Sie auf unserer Homepage.

Kontakt

MTV Geschäftsstelle
Tel. 07141 91188-0, info@mtv-ludwigsburg.de



Jubiläum, ein Zeugnis vieler fleissiger Hände.

Zusammen mit dem MTV fit für die Zukunft.

LANG

Garten- und Landschaftsbau
Straßenbau

Alles aus
einer Hand!



Studio 46

studio46.mtv-ludwigsburg.de

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr	08:00–22:00 Uhr
Di, Do	07:00–21:00 Uhr
Sa, So, Feiertage	09:00–18:00 Uhr

STUDIO46

FITNESS MADE BY MTV

Beiträge

Erwachsene	29 €/Monat
Schüler (ab 16 J.), Studenten/Azubis	25 €/Monat
Schwerbehinderte (ab 50%)	25 €/Monat
Senioren (ab 65 J.)	22 €/Monat
Daylight Tarif für Senioren ab 65 J. & Rehasportler (Mo.–Fr. 11–15 Uhr)	18 €/Monat
Starterpaket ¹ :	60 € einmalig für Einweisung und Datenarmband

Die Abbuchung erfolgt halbjährlich. Die Vereinsmitgliedschaft ist Voraussetzung für den Beitritt in das Studio46.

¹Bei Neumitgliedern entfällt die Aufnahmegebühr in den Hauptverein

Kurse

Kurse aus dem MTV Kursangebot müssen extra gebucht werden. Studio-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 6 € pro Kurs.

Laufzeit und Kündigung

Bei Eintritt bis 30.06. Kündigung frühestens zum 31.12. im gleichen Jahr. Bei Eintritt nach 30.06. Kündigung frühestens zum 31.12. im darauffolgenden Jahr.

Kündigung: Die Kündigung der Studio-Mitgliedschaft erfolgt durch schriftliche Erklärung an die MTV Geschäftsstelle. Der Austritt kann nur zum Ende eines Kalenderjahres (31.12.) unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von 3 Monaten (30.09.) erklärt werden.

Kontakt

Dana Struchhold

Tel. 07141 91188-22, studio46@mtv-ludwigsburg.de

MTV LUDWIGSBURG¹⁸₄₆

Endlich eine Muckibude, die auch eine Muttibude ist.

studio46.mtv-ludwigsburg.de

STUDIO46
FITNESS MADE BY MTV

Schon ab **22 €** im Monat!

Taekwondo

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	18:30 Uhr	20:00 Uhr	MTV Bewegungsraum	Kinder ab 8 bis ca. 13 Jahre
Mo	20:00 Uhr	22:00 Uhr	MTV Dojo	Jugend und Erwachsene
Mi	18:30 Uhr	20:00 Uhr	MTV Dojo	Kinder ab 8 bis ca. 13 Jahre
Mi	20:00 Uhr	22:00 Uhr	MTV Dojo	Jugend und Erwachsene

Abteilungsbeitrag

Kinder	65 €
Erwachsene	90 €

Kontakt

Klaus Calcara
Tel. 0179 7279470

Tai Chi

Wochentag	Von	Bis	Ort
Mi	20:00 Uhr	21:30 Uhr	MTV Sportraum UG

Abteilungsbeitrag

1 x wöchentlich	45 €
-----------------	------

Kontakt

Thomas Schürle
Tel. 0172 7332943

Tennis

Mannschaftstraining (Jugend/Erwachsene)

Solltest du Interesse haben, in einer unserer Mannschaften mitzuspielen bzw. zu trainieren, kontaktiere bitte die entsprechende Mannschaftsführung oder die sportliche Leitung:
sportwart@tennis.mtv-ludwigsburg.de

Das Training wird eigenständig von den Spielern mit den Trainern vereinbart.

Jugend

Die aktuellen Termine können bei unserem Jugendwart: jugendwart@tennis.mtv-ludwigsburg.de erfragt werden.

tennis.mtv-ludwigsburg.de



MTV LUDWIGSBURG
TENNIS

Abteilungsbeitrag

Erwachsene	110 €
Passive	10 €
Azubis/Studenten/Jugendliche	32 €
Kinder bis 11 Jahre	20 €

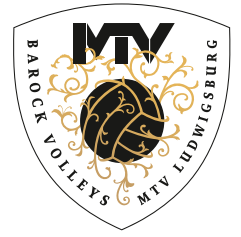
Kontakt

Abteilungsleitung: Ulrike Krauß
abteilungsleiter@tennis.mtv-ludwigsburg.de
Sportwartin: Amrei Hinze
sportwart@tennis.mtv-ludwigsburg.de

Jetzt zum MTV Newsletter anmelden!

Meldet euch jetzt auf unserer Website unter www.mtv-ludwigsburg.de/newsletter zu unserem Newsletter an und erhaltet alle Neuigkeiten rund um den MTV digital.





Volleyball

volleyball.mtv-ludwigsburg.de

Erwachsene

Wochentag	Von	Bis	Ort	Mannschaft
Mo	19:00 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Damen 1
Mo	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Alleenhalle West	Damen 3
Mo	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Herren 2
Mo	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Herren 1
Di	17:00 Uhr	19:00 Uhr	Sophie-Scholl-Schule	Herren 6
Di	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Herren 1
Di	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Herren 2
Di	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Oststadtschule	Mixed
Mi	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Innenstadtsporthalle	Damen 3
Mi	19:30 Uhr	22:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Damen 2
Mi	19:30 Uhr	22:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Herren 1
Mi	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Damen 4
Mi	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Herren 4
Mi	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Herren 5
Mi	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Damen 1
Mi	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Mixed
Mi	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Herren 3
Do	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Alleenhalle West	Herren 6
Do	19:00 Uhr	22:00 Uhr	Schwarzwaldhalle Neckarweihingen	Damen 1
Do	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Herren 1
Do	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Herren 4
Fr	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Damen 2
Fr	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Herren 3
Fr	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Goethehalle	Mixed
Fr	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Damen 4
Fr	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Herren 2
Fr	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Herren 5

KLICK MICH, DANN KLICKEN WIR DICH UND DEINEN VEREIN!

INSTAGRAM



@justshotsde

FACEBOOK



@justshotsde

INTERNET



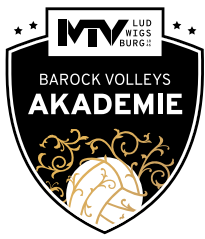
https://just-shots.de



ROMAN JUST: 0160 95763793

JUST HOT
SPORTS PHOTOGRAPHY

ANY DAY COULD BE YOUR
MEDIA DAY



Barock Volleys Akademie weiblich

Wochentag	Von	Bis	Ort	Mannschaft
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U12 – U14
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Alleenhalle West	Barock Volleys Akademie U15/U17
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Alleenhalle West	Barock Volleys Akademie U16
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Alleenhalle West	Barock Volleys Akademie U18-1
Di	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Turnhalle Oststadtschule	Barock Volleys Akademie U18-2
Mi	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U12 – U14
Do	17:30 Uhr	18:30 Uhr	MTV Sporthalle UG	Athletiktraining U16/U18
Do	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle	Freizeitgruppe U15
Do	19:00 Uhr	20:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle	Barock Volleys Akademie U15/U17
Fr	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U16
Fr	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U18-1
Fr	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U18-2

Barock Volleys Akademie männlich

Wochentag	Von	Bis	Ort	Mannschaft
Mo	17:00 Uhr	19:00 Uhr	Sophie-Scholl-Schule	Barock Volleys Akademie U18
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Schwarzwaldh Neckarw.	Barock Volleys Akademie U16 BaWü-Liga
Mi	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Freizeitgruppe U12/U13
Mi	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U15/U16
Do	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Alleenhalle West	Barock Volleys Akademie U16 BaWü-Liga
Do	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Alleenhalle West	Barock Volleys Akademie U20
Fr	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Talentfördertraining Kleinfeld
Fr	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U13
Fr	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U15
Fr	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U16 BaWü-Liga, Techniktraining
Fr	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U16 Bezirksstaffel
Fr	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Innenstadtsporthalle	Barock Volleys Akademie U18
Fr	19:30 Uhr	20:30 Uhr	Innenstadtsporthalle	Athletiktraining U16

Die U20 männlich nimmt am Spielbetrieb teil. Es findet kein separates Training statt, da alle Spieler in aktiven Mannschaften trainieren. Zusätzliche Technikeinheiten für die männlichen und weiblichen Mannschaften finden am Wochenende nach Absprache statt.

Abteilungsbeitrag

Aktive	120 €
Studenten bis 25 J.	100 €
Mixed	85 €

Das Konzept sowie die Beiträge der Barock Volleys Akademie findet ihr auf Seite 53.

Kontakt

Damen: Julia Stern

Tel. 07141 91188-12, j.stern@mtv-ludwigsburg.de

Herren: Tin Tomic

tin.t@gmx.de

Barock Volleys Akademie: Sarah Schaefers

Tel. 07141 91188-18, barockvolleys-akademie@mtv-ludwigsburg.de

Vorschulturnen

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	16:00 Uhr	17:00 Uhr	Schlößlesfeld Sporthalle	Kinder ab 4 Jahre bis Schulbeginn
Di	14:00 Uhr	15:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Kinder ab 4 Jahre bis Schulbeginn
Di	15:00 Uhr	16:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Kinder ab 4 Jahre bis Schulbeginn
Do	14:30 Uhr	15:30 Uhr	MTV Sporthalle EG	Kinder ab 4 Jahre bis Schulbeginn
Do	15:30 Uhr	16:30 Uhr	MTV Sporthalle EG	Kinder ab 4 Jahre bis Schulbeginn
Fr	15:30 Uhr	16:30 Uhr	Schlößlesfeld Sporthalle	Kinder ab 4 Jahre bis Schulbeginn
Fr	16:30 Uhr	17:30 Uhr	Schlößlesfeld Sporthalle	Kinder ab 4 Jahre bis Schulbeginn
Fr	16:30 Uhr	17:30 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle	Kinder ab 4 Jahre bis Schulbeginn

Abteilungsbeitrag

1 x wöchentlich 45 €
 mehrmals wöchentlich 70 €

Kontakt

Franz Weckesser
 Tel. 07141 43655, weckesser@mtv-ludwigsburg.de

Wettkampfgymnastik/RSG

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Gymnastikhalle Sophie-Scholl-Schule	Gymnastikmäuschen 4 – 7 Jahre
Mo	15:30 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Nachwuchsgruppen I & II
Mo	17:45 Uhr	20:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Leistungsgruppen I & II
Di	15:30 Uhr	17:30 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Trainingsgruppe Pflichtübungen 8 – 18+ J.
Mi	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Nachwuchsgruppen I & II
Mi	17:00 Uhr	20:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Leistungsgruppen I & II
Do	15:30 Uhr	17:30 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Trainingsgruppe Pflichtübungen 8 – 18+ J.
Fr	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Gymnastikhalle Sophie-Scholl-Schule	Gymnastikmäuschen 4 – 7 Jahre
Fr	15:30 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Nachwuchsgruppen I & II
Fr	17:00 Uhr	20:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	Leistungsgruppen I & II
Sa	10:00 Uhr	12:00 Uhr	wechselnder Trainingsort	Nachwuchsgruppe I
Sa	10:00 Uhr	14:00 Uhr	wechselnder Trainingsort	Leistungsgruppe I

Abteilungsbeitrag monatlich

			Geschwisterkind
Leistungsgruppe I:	4 x wö.	60 €	50 €
Leistungsgruppe II:	3 x wö.	45 €	35 €
Nachwuchsgruppe I:	4 x wö.	50 €	40 €
Nachwuchsgruppe II:	3 x wö.	45 €	35 €
Trainingsgruppe:	2 x wö.	30 €	20 €
Gymnastikmäuschen:	2 x wö.	30 €	20 €

Kontakt

Silvia Weber
 Tel. 0711 534420

Guten Freunden gibt man ein Kürs'chen.

Der MTV-Geschenk-Gutschein –
für alle online buchbaren Kurse
und Ferienbetreuungsangebote.

mtv-ludwigsburg.de/geschenkgutschein

Inklusion.

Was gibt es besseres als Sport und Bewegung, um die Teilnahme und Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderungen zu ermöglichen?

Schon über 30 Jahre bietet der MTV Ludwigsburg Sportgruppen für Menschen mit Handicap an. Und es kommen immer wieder neue hinzu, denn Inklusion gehört zum Selbstverständnis des MTV Ludwigsburg.

Kennen Sie unsere Inklusions-Angebote für Jung und Alt?

Psychomotorik Kinder

Kinder von 4 – 16 Jahren (ohne und mit Entwicklungsauffälligkeiten, mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen) bewegen sich gemeinsam in einem offenen Konzept, das viel Spielraum lässt für Eigeninitiative und individuelle Bedürfnisse.



Sport und Spiel Jugend/Erwachsene

Habt ihr Lust auf Basketball? Oder wollt ihr lieber auf unseren großen Trampolinen springen? Wie wäre es mit Federball, Frisbee oder Scoop? Oder sollen wir einfach gemeinsam spielen und eure Koordination schulen?



Eltern-Kind-Turnen

Die Gruppe ist geeignet für Kinder mit Bewegungseinschränkungen im Alter von 2-4 Jahren, die zusammen mit Kindern ohne Handicap turnen.



Judo Inklusion Kinder

Das Judo-Kindertraining (6 – 14 Jahre) fördert und trainiert ideal den gesamten Körper und die Koordinationsfähigkeit.

Judo Inklusion Jugend/Erwachsene

Auch bei den beiden Judo-Gruppen für Jugendliche und Erwachsene gibt es keine geistigen und körperlichen Grenzen.



Sport für an Demenz Erkrankte und ihre Angehörigen

Unter dem Motto „Zeit zu zweit in Bewegung“ möchten wir die Alltagsmobilität erhalten und geistige Fähigkeiten positiv beeinflussen.



Sportabzeichen

Mit dem Erwerb des Deutschen Sportabzeichens könnt ihr ein gutes Maß an Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination beweisen. Wir wollen uns gemeinsam darauf vorbereiten und trainieren.



Sport mit Rollator

Wir setzen den Rollator als „Sportgerät und treuen Begleiter“ für Fitness, Gesundheit und Mobilität ein.



Psychische Erkrankungen

Sport und Bewegung – ganz ohne Druck und nach eigenem Tempo – sorgen für mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden.



**Möchten Sie dabei sein –
als Teilnehmer, Übungsleiter, Kooperationspartner...?**

Dann melden Sie sich einfach bei uns.

Ansprechpartnerin

Martina Hofmann, Inklusionsbeauftragte
Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

**Alle Infos gibt's unter:
www.mtv-ludwigsburg.de/inklusion**

Einfach besser laufen

- Laufschuhberatung und -verkauf
- Bewegungs- und Laufanalysen
 - Bikefittings
- Workout-Equipment von BLACKROLL, Thera-Band etc.
- Pulsuhren von Polar
- Laufsocken von CEP, INCYLENCE & FALKE
- Nahrungsergänzung von ultraSPORTS



Pudel Orthopädie-Schuhtechnik GmbH
Haupthaus Ludwigsburg | Schillerstr. 7
Lauflabor Stuttgart in der VfB Reha-Welt | Mercedesstr. 73 D
Filiale Freiberg a. N. | Marktplatz 10

www.pudel-ortho.de

Rehasport- zentrum.

Gäbe es ein Medikament, das nur annähernd so positive Effekte wie regelmäßige körperliche Bewegung auf Körper, Geist und Seele hätte, es würde wohl als Wunderwaffe der Medizin bezeichnet werden. Natürlich ist auch Sport allein kein Allheilmittel, aber er gilt bei fast allen Krankheiten als eine der wichtigsten Säulen der Prävention und Behandlung.

Der MTV Ludwigsburg ist deine Anlaufstelle für gesundheitsorientiertes Training. In ca. 60 Sportstunden bieten wir euch auf eure besonderen gesundheitlichen Herausforderungen abgestimmte Trainingsprogramme an.

Alle Rehabilitationssportangebote des MTV sind gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining auf der Grundlage des § 44 SGB IX anerkannt.

Wegweiser zum Rehasport

1. Dein Arzt stellt dir eine Verordnung über ambulanten Rehabilitationssport aus.
2. Du nimmst Kontakt mit der MTV Geschäftsstelle auf, lässt dich beraten und direkt einer Sportgruppe zuteilen.
3. Du gibst spätestens zur ersten Sportstunde deine von der Krankenkasse oder Rentenversicherung genehmigte Verordnung persönlich auf der MTV Geschäftsstelle oder direkt beim Übungsleiter ab.
4. Du kannst mit deinem Rehasport beim MTV starten. Bitte bring deinem Übungsleiter ggf. noch den Abschlussbericht der Reha, aktuelle Untersuchungsberichte und/oder Nachweise deiner Belastbarkeit mit.

Hinweis: Teilnahme auch für Privatpatienten sowie Selbstzahler ohne Verordnung möglich. Privatpatienten erhalten eine Rechnung über die besuchten Einheiten, Selbstzahler begleichen ihre Teilnahme über Mitglieds- und Abteilungsbeiträge.

Herzsport

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	09:00 Uhr	10:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	Gemischte Gruppe
Di	16:30 Uhr	17:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Di	17:30 Uhr	18:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Gemischte Gruppe
Mi	14:30 Uhr	15:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Mi	15:40 Uhr	16:40 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Mi	16:50 Uhr	17:50 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Mi	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Gemischte Gruppe
Mi	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Trainingsgruppe
Fr	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Trainingsgruppe

Übungsgruppe: Belastbarkeit unter 1 Watt pro kg Körpergewicht

Trainingsgruppe: Belastbarkeit über 1 Watt pro kg Körpergewicht

Abteilungsbeitrag

Herzsport mit Kassenverordnung	0 €
Herzsport ohne Kassenverordnung	160 €

Kontakt

Martina Hofmann
Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Diabetes-/Gefäßsport

Wochentag	Von	Bis	Ort
Di	11:30 Uhr	12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung	0 €
ohne Kassenverordnung	140 €

Kontakt

Martina Hofmann
Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Rehasport im Wasser (Orthopädie, Sport nach Krebs)

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mi	15:30 Uhr	16:15 Uhr	Schwimmhalle Fröbelschule	Frauen
Mi	16:20 Uhr	17:05 Uhr	Schwimmhalle Fröbelschule	Frauen und Männer
Mi	17:10 Uhr	17:55 Uhr	Schwimmhalle Fröbelschule	Frauen und Männer
Mi	18:00 Uhr	18:45 Uhr	Schwimmhalle Fröbelschule	Frauen und Männer

Die Teilnahme ist nur mit einer gültigen Rehasport-Verordnung möglich.

Kontakt

Martina Hofmann

Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Neurologische Erkrankungen

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	18:45 Uhr	19:35 Uhr	MTV Bewegungsraum	Multiple Sklerose
Fr	11:05 Uhr	11:55 Uhr	MTV Sporthalle EG	Neurologie allgemein

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung

0 €

ohne Kassenverordnung

140 €

Kontakt

Martina Hofmann

Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Sport trotz Krebs

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	16:00 Uhr	16:50 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Frauen
Di	15:30 Uhr	16:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Männer & Frauen
Do	10:30 Uhr	11:20 Uhr	MTV Sporthalle EG	Frauen

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung

0 €

ohne Kassenverordnung

140 €

Kontakt

Martina Hofmann

Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Psychische Erkrankungen – Sport für die Seele

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Do	11:10 Uhr	12:00 Uhr	MTV Bewegungsraum	

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung

0 €

ohne Kassenverordnung

140 €

Kontakt

Martina Hofmann

Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Psychomotorik/Sport & Spiel bei Behinderung

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mi	15:30 Uhr	16:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Kinder 3–7 Jahre*
Do	16:45 Uhr	17:45 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Kinder 4–16 Jahre
Do	17:45 Uhr	18:45 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Kinder 4–16 Jahre
Do	19:00 Uhr	20:00 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Jugendliche & Erwachsene, Sport & Spiel

* Sollte das Kind die Begleitung einer erwachsenen Person benötigen, so muss diese MTV-Mitglied werden.

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung 0 €
 ohne Kassenverordnung 80 €

Kontakt

Simone Wagenknecht
 si.wag.turnen@web.de

Lungensport

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	10:05 Uhr	10:55 Uhr	MTV Sporthalle EG	
Di	14:30 Uhr	15:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	
Di	17:45 Uhr	18:35 Uhr	MTV Bewegungsraum	
Mi	09:40 Uhr	10:30 Uhr	MTV Bewegungsraum	
Mi	10:40 Uhr	11:30 Uhr	MTV Bewegungsraum	
Do	10:10 Uhr	11:00 Uhr	MTV Bewegungsraum	

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung 0 €
 ohne Kassenverordnung 140 €

Kontakt

Martina Hofmann
 Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Zeit zu Zweit – Orthopädie mit Schwerpunkt Demenz

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	14:30 Uhr	15:20 Uhr	MTV Gymnasstikraum	An Demenz Erkrankter + Begleitung

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung 0 €
 ohne Kassenverordnung 140 €

Kontakt

Martina Hofmann
 Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Orthopädischer Rehasport

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	09:50 Uhr	10:40 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Mo	10:30 Uhr	11:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	schwach belastbar, auch mit Rollator
Mo	10:45 Uhr	11:35 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Mo	11:30 Uhr	12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	schwach belastbar
Mo	11:40 Uhr	12:30 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Mo	15:00 Uhr	15:50 Uhr	MTV Gymnastikhalle	allgemein
Mo	15:30 Uhr	16:20 Uhr	MTV Gymnastikraum	Frauengruppe, ohne Bodenübungen
Mo	16:25 Uhr	17:15 Uhr	MTV Gymnastikraum	Frauengruppe, allgemein
Mo	17:10 Uhr	18:00 Uhr	MTV Bewegungsraum	Berufstätige, fit
Mo	20:30 Uhr	21:20 Uhr	MTV Sporthalle EG	Berufstätige, fit
Di	08:00 Uhr	08:50 Uhr	MTV Sporthalle UG	allgemein
Di	08:15 Uhr	09:05 Uhr	MTV Sporthalle EG	allgemein
Di	09:10 Uhr	10:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	allgemein
Di	10:10 Uhr	11:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	allgemein
Di	10:30 Uhr	11:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	allgemein
Di	19:45 Uhr	20:35 Uhr	MTV Bewegungsraum	allgemein, Morbus Bechterew
Mi	08:40 Uhr	09:30 Uhr	MTV Bewegungsraum	allgemein
Mi	09:30 Uhr	10:20 Uhr	MTV Sporthalle EG	schwach belastbar
Do	09:30 Uhr	10:20 Uhr	MTV Sporthalle EG	allgemein
Do	09:40 Uhr	10:30 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Do	10:35 Uhr	11:25 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Do	11:30 Uhr	12:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	schwach belastbar
Do	17:35 Uhr	18:25 Uhr	MTV Gymnastikraum	Berufstätige, fit
Do	17:45 Uhr	18:35 Uhr	MTV Bewegungsraum	Berufstätige, fit
Do	18:40 Uhr	19:30 Uhr	MTV Bewegungsraum	Berufstätige, fit
Fr	09:00 Uhr	09:50 Uhr	MTV Bewegungsraum	allgemein
Fr	10:10 Uhr	11:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	allgemein
Fr	12:00 Uhr	12:50 Uhr	MTV Sporthalle EG	schwach belastbar

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung 0 €
 ohne Kassenverordnung 140 €

Kontakt

Martina Hofmann,
 Tel. 07141 91188-0, hofmann@mtv-ludwigsburg.de

Judo Inklusion

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	17:00 Uhr	18:00 Uhr	Gymnasstikraum Fröbelschule	Ab 14 Jahre

Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung 0 €
 ohne Kassenverordnung 80 €

Kontakt

Jens Kurzenberger
 kurzenberger@mtv-ludwigsburg.de

READY WHEN YOU ARE.

DEFENDER



Die Defender Familie: Auf jeder Strecke so unaufhaltsam wie komfortabel. Wahre Größe in drei Größen und zahlreichen Ausstattungsvarianten. Und jederzeit bereit für das nächste Abenteuer. Jetzt bei uns vor Ort entdecken.

D+S AUTOMOBILE Ludwigsburg-Asperg

Im Waldeck 15, 71679 Asperg

Tel.: 07141/67827-0, E-Mail: info@d-s-automobile.com

Hits for Kids.

Vier Kindersportschulen, eine Fußball-Akademie und die Barock Volleys Akademie sowie Betreuungsangebote unter professioneller, hauptamtlicher Leitung sorgen – als Ergänzung zum Abteilungssportangebot – regelmäßig für strahlende Kinderaugen beim MTV Ludwigsburg.

In den vier Kindersportschulen KIDS (Kindersportschule), BALL (Kinderballsportschule), KiKa (Kinderkampfsportschule) und DANCE (Kindertanzsportschule) sowie der Fußball- und der Barock Volleys Akademie des MTV sammeln Kinder vielseitige und grundlegende Bewegungserfahrungen und werden gezielt an Sportarten herangeführt. Aber nicht nur sportlich gesehen sind Ihre Kinder bei uns in den besten Händen. Rund um den Sportbetrieb wird für den Nachwuchs vom Sportkindergarten für die Kleinsten über flexibel buchbare Ferienbetreuungen (wie Ferienspaß, Ball-, Fußball- und Tenniscamp) bis hin zu tollen Kindergeburtstagen im MTV Bewegungsland einiges geboten.

KIDS – Kindersportschule

Die Kindersportschule (KIDS) steht für ein sportartenübergreifendes und qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot, das mit seinen Inhalten zielgerichtet, kompetenzorientiert und altersgerecht auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen von Kindern im Alter zwischen 3 und 11 Jahren eingeht.

Bei Interesse meldet euch bitte direkt bei Angelina Cosi Montes und vereinbart einen Schnuppertermin.

kids.mtv-ludwigsburg.de



KINDERSPORTSCHULE

Abteilungsbeitrag

siehe separater KIDS-Flyer

Kontakt

Angelina Cosi Montes

Tel. 07141 91188-18

montes@mtv-ludwigsburg.de

KiKa – Kinderkampfsportschule

In der KiKa werden den Kindern die Grundlagen von vier Kampfsportarten des MTV Ludwigsburg (Karate, Judo, Taekwondo und Aikido) gelehrt.

Es wird besonderer Wert auf die Schulung von Koordination, Gleichgewicht und Schnelligkeit gelegt. Die Ideale des Kampfsports (Respekt, Fairness, Gemeinschaftssinn, Disziplin und Konzentration) sind dabei der Leitgedanke.

kika.mtv-ludwigsburg.de



KINDERKAMPFSPORTSCHULE

Abteilungsbeitrag

siehe separater KiKa-Flyer

Kontakt

Köksal Cakir

mtv-kika@gmx.de

BALL – Kinderballsportschule

In der Kinderballsportschule werden Kinder ab dem Vorschulalter spielerisch an verschiedene Sportarten rund um das Thema Ball herangeführt. Ihnen wird die Möglichkeit geboten, die fünf Ballsportarten – Basketball, Football, Fußball, Handball und Volleyball – sportartenübergreifend kennenzulernen, um sich in ihrem individuellen Neigungsbereich optimal zu entwickeln.

Bei Interesse könnt ihr euch für eine Warteliste eurer Wunschgruppe vormerken lassen. Meldet euch dazu einfach direkt bei Pascal Winter.

ball.mtv-ludwigsburg.de



KINDERBALLSPORTSCHULE

Abteilungsbeitrag

siehe separater BALL-Flyer

Kontakt

Mark Fink

Tel. 07141 91188-18

fink@mtv-ludwigsburg.de

Mit freundlicher Unterstützung der



DANCE – Kindertanzsportschule

Das Angebot unserer Kindertanzsportschule DANCE hält für Tänzerinnen und Tänzer jeden Alters das passende Angebot bereit: ob von spielerischen Motorik- und Rhythmusübungen für Kleinkinder ab zwölf Monate über Jazz, ZUMBA® und Dance4Kids bis hin zum klassischen Ballett und Dance4Teens ab zehn Jahren. In der DANCE ist für jeden etwas dabei – egal ob klassisch oder modern! Mittelpunkt jeder Stunde ist die Freude und der Spaß am Tanzen. Bei Interesse könnt ihr euch für einen Schnuppertermin in eurer Wunschgruppe vormerken lassen. Meldet euch dazu direkt bei Cristina Piccapane.

dance.mtv-ludwigsburg.de



KINDERTANZSPORTSCHULE

Abteilungsbeitrag

siehe separater DANCE-Flyer

Kontakt

Cristina Piccapane

Tel. 07141 91188-0

piccapane@mtv-ludwigsburg.de

Fußball-Akademie

fussballakademie.mtv-ludwigsburg.de



In der MTV Fußball-Akademie wird die Entwicklung des Kindes fußballerisch – aber auch darüber hinaus – gefördert. Von klein auf stehen Teamgeist, Respekt und Fairness an erster Stelle. Unter der Anleitung unseres ausgebildeten Personals wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, sich sowohl sportlich als auch persönlich weiterzuentwickeln.

Die Fußball-Akademie steht für ein ganzheitliches Ausbildungskonzept, bei dem neben dem Sport der Fokus auch auf Werte und Verhalten auf und neben dem Platz gelegt wird. Das gut strukturierte und hochwertige Training wird von geschulten Trainern organisiert und durchgeführt. Regulierte Gruppengrößen bieten den Kindern die Möglichkeit auf Individualität.

Rahmenstruktur

- ✓ Bambinis (4–6 J.): 3 x Training pro Woche
- ✓ ab F-Jugend (7–19 J.): 3 x Training pro Woche
- ✓ Fördertraining mit Kooperationspartner Stuttgarter Kickers
- ✓ Optionale Leistungen:
 - ✓ Zwei mal jährlich Ernährungsworkshop
 - ✓ Junior-Schiedsrichterschulungen
 - ✓ Fußballcamps (zusätzlicher Beitrag – mit Rabatt für Akademiekinder)
- ✓ mindestens ein geschulter Trainer für max. 12 Kinder
- ✓ Hauptamtliche Leitung
- ✓ Einsatz von technischen Hilfsmitteln (z.B. Videoanalyse)

Beiträge

Bambini	195 € (= 16,25 € monatl.), 1. Kind 150 € (= 12,50 € monatl.), 2. Kind
Ab F-Jugend	270 € (= 22,50 € monatl.), 1. Kind 210 € (= 17,50 € monatl.), 2. Kind

Ab dem 3. Kind fällt kein extra Beitrag für die Fußball-Akademie an. A-Jugendliche zahlen derzeit noch den im MTV Beitrittsformular vermerkten Abteilungsbeitrag.

Kontakt

Denis Cretni

Tel. 07141 91188-0, fussballakademie@mtv-ludwigsburg.de

**NUTZEN SIE
MEINE
ERFAHRUNG**



Dieter Lochmann

Generalvertretung der Allianz
Hauptstr. 66
71642 Ludwigsburg
dieter.lochmann@allianz.de
www.allianz-lochmann.de
Telefon 0 71 41.5 24 22
WhatsApp 0 71 41.5 24 22

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden.
Dafür bin ich als Ihr Allianz Fachmann der
richtige Partner. Ich berate Sie umfassend
und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.



Barock Volleys Akademie

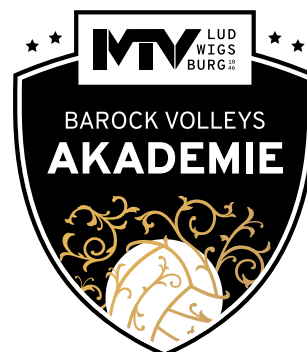


Mit dem Konzept einer Akademie setzt der MTV Ludwigsburg auf eine optimale sowie leistungsbezogene Volleyball-Ausbildung – sowohl im sportlichen als auch im persönlichen Bereich. Von der U12 bis zur U20 vereint ein umfassendes Ausbildungskonzept neben dem Mannschaftstraining auch Technik- und Athletikeinheiten mit Taktikeinheiten sowie Ernährungsberatung. Ergänzt

Rahmenstruktur

- ✓ 2–3 Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ Mannschaftstraining, Techniktraining, Athletiktraining
- ✓ Teilnahme an Spieltagen
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Taktikschulungen & Schiedsrichterlehrgänge
- ✓ Volleyball-Camps (rabattierter Beitrag für Akademie-Mitglieder)
- ✓ Hauptamtliche Leitung
- ✓ Elternabende

mtv-ludwigsburg.de/barock-volleys-akademie



wird das Angebot durch Feriencamps, welche flexibel hinzugebucht werden können.

Grundwerte wie Fairness, Teamgeist und Umgangsformen sind von Anfang an Teil des Trainings. Unter professioneller hauptamtlicher Leitung werden die Kinder und Jugendlichen so ihrem Alter entsprechend optimal gefördert.

Beiträge

Barock Volleys Akademie	27,50 € monatlich, 1. Kind
	20,00 € monatlich, ab 2. Kind
Freizeitgruppe	10,00 € monatlich

Kontakt

Sarah Schaefers

Tel. 07141 91188-18, barockvolleys-akademie@mtv-ludwigsburg.de

Erfahrung, die man spürt.

Seit über 30 Jahren sind wir Ihre Physio Praxis in Ludwigsburg, u.a. für Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Bobath für Erwachsene, Manuelle Lymphdrainage und Kiefergelenksbehandlung (CMD).
Bei Bedarf bieten wir auch Hausbesuche an.



BINDER-SCRIBA
PHYSIOTHERAPIE

Kurfürstenstraße 14
71636 Ludwigsburg
Telefon: 07141 922663
www.binder-scriba.de

Sportkindergarten

sportkindergarten.mtv-ludwigsburg.de



Der MTV Sportkindergarten ist eine Einrichtung zur Betreuung von Kindern im Alter von 3 bis ca. 6 Jahren. Der Kindergarten hat die Betriebserlaubnis des KVJS und untersteht der privaten Trägerschaft des MTV 1846 e.V. Ludwigsburg.

Schwerpunkte des pädagogischen Konzepts:

- ✓ Das Konzept basiert auf den Grundlagen einer ganzheitlichen, individuellen Förderung mit einem sportpädagogischen, bildungsorientierten und ernährungsbewussten Konzept.
- ✓ Bewegtes Lernen als positives Erlebnis für eine gesunde körperliche und kognitive Entwicklung verbunden mit der Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und der sozial-emotionalen Kompetenz der Kinder.

Verpflegung

Die Kinder erhalten täglich ein gesundes Frühstück sowie Vesper und Obst/Rohkost. Das Mittagessen wird gemeinsam um 12:00 Uhr eingenommen. Wir bieten ein kindgerechtes Mittagessen

mit Salat/Gemüse und Dessert/Obst, das uns die MTV Gaststätte „CAMPUS“ frisch liefert. Für die Verpflegung sowie die Sportangebote (MTV Bewegungsland, Schwimmen etc.) wird neben den Betreuungsgebühren ein Sport- und Ernährungsbeitrag erhoben.

Beitrag

Die Preise richten sich nach den Gebühren der Stadt Ludwigsburg zzgl. der folgenden Zuschläge:

Frühstück/Vesper	15 €/Monat
Mittagessen	76 €/Monat
Sportangebote	25 €/Monat

Gruppe	Wochentag	von	bis	Plätze
VÖ	Mo-Fr	07:00 Uhr	13:00 Uhr	25
GT	Mo-Fr	07:00 Uhr	15:00 Uhr	20

Kontakt

Sabine Mangold, Tel. 07141 91188-20, sportkindergarten@mtv-ludwigsburg.de

Kindergeburtstage

kindergeb.mtv-ludwigsburg.de



Unser MTV Bewegungsland ist eine feststehende und flexible Geräte-landschaft, die für Kinder auf Grund ihrer Geräteausstattung vielfältige Bewegungserfahrungen wie Springen, Balancieren, Schaukeln, Rutschen, Klettern, Hangeln, Turnen, Toben und Spielen ermöglicht.

Kindergeburtstage im MTV Bewegungsland sind zu folgenden Zeiten buchbar:

- ✓ Mo 15:00 Uhr–17:00 Uhr
- ✓ Mi 14:00 Uhr–16:00 Uhr, 16:00 Uhr–18:00 Uhr
- ✓ Do 14:30 Uhr–16:30 Uhr
- ✓ Fr 16:00 Uhr–18:00 Uhr
- ✓ Sa/So 10:00 Uhr–12:00 Uhr, 12:00 Uhr–14:00 Uhr, 14:00 Uhr–16:00 Uhr, 16:00 Uhr–18:00 Uhr

Anmeldung online unter kindergeb.mtv-ludwigsburg.de

Kontakt

Tel. 07141 91188-0, kindergeburtstage@mtv-ludwigsburg.de



Ferienspaß

Wir bieten in allen unten aufgeführten Ferienwochen eine **Betreuung für Schulkinder (die bereits die 1. Klasse besuchen, bis 11 Jahre) an**. Bei allen Betreuungszeiten wird ein Frühstück angeboten, bei einer Betreuung bis 15 oder 17 Uhr zusätzlich ein Mittagessen. Im Zeitraum 9–15 Uhr finden diverse Workshops, Spezialangebote oder Ausflüge statt, von 7–9 Uhr und von 15–17 Uhr eine allgemeine Rahmenbetreuung.

ferienspass.mtv-ludwigsburg.de



Und was ist sonst noch geboten?

- ✓ Echtes Ferienfeeling im MTV Bewegungszentrum mit all seinen Sportmöglichkeiten
- ✓ Spiel, Sport, Spaß und jede Menge kreative Angebote und Ausflüge
- ✓ Erfahrenes Leitungsteam und tolle Betreuer
- ✓ Leckeres und hochwertiges Mittagessen direkt von der MTV Gaststätte „CAMPUS“
- ✓ Ermäßigte Preise für MTV Mitglieder

Gefördert durch



Ferien	Woche	Anzahl Tage	Betreuungsende
Fasching	12.02.–16.02.2024	5 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
Ostern W1	25.03.–28.03.2024	4 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
Ostern W2	02.04.–05.04.2024	4 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
Pfingsten W1	21.05.–24.05.2024	4 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
Pfingsten W2	27.05.–31.05.2024	4 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
Sommer W1	29.07.–02.08.2024	5 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
Sommer W6	02.09.–06.09.2024	5 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
Herbst	28.10.–31.10.2024	4 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr

* Für die 13:00 Uhr Betreuung wird kein Mittagessen angeboten!

Preise und Anmeldung online unter ferienspass.mtv-ludwigsburg.de

Kontakt

Natalie Hieronymus

Tel. 07141 91188-21, hieronymus@mtv-ludwigsburg.de

Jetzt zum MTV Newsletter anmelden!

Meldet euch jetzt auf unserer Website unter www.mtv-ludwigsburg.de/newsletter zu unserem Newsletter an und erhaltet alle Neuigkeiten rund um den MTV digital.



Ball-Camp



ball-camp.mtv-ludwigsburg.de



BALL-CAMP FÜR KINDER

Das Ferienlager BALL-Camp bietet Kindern von der 1.–6. Klasse die Möglichkeit, eine Woche lang den Umgang mit dem Ball zu erlernen und neue Ballsportarten auszuprobieren. Spiel, Sport und Spaß stehen hier im Vordergrund.

Ferien	Woche	Anzahl Tage	Betreuungsende
Sommer W2	05.08.–09.08.2024	5 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr

* Für die 13:00 Uhr Betreuung wird kein Mittagessen angeboten!

Preise und Anmeldung online unter ball-camp.mtv-ludwigsburg.de

Kontakt

Mark Fink

Tel. 07141 91188-18, fink@mtv-ludwigsburg.de

Mit freundlicher Unterstützung der



Fußball-Camp

Von morgens bis mittags Fußball, was gibt es besseres? Echtes Ferienfeeling und reichlich Fußball auf den MTV Fußballplätzen wird hier für alle Kinder von 8–14 Jahren geboten. Snacks und Getränke sorgen für ausreichend Energie für den Tag.

Das Fußball-Camp wird geleitet von unserem qualifizierten Trainer-Team. Wir freuen uns auf energiegeladene Kicker!

fussball-camp.mtv-ludwigsburg.de



FUSSBALL-CAMP FÜR KINDER

Ferien	Woche	Anzahl Tage	Betreuungsende
Ostern W2	03.04.–05.04.2024	3 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr
Pfingsten W2	27.05.–31.05.2024	4 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr
Sommer W5	26.08.–30.08.2024	5 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr
Sommer W6	02.09.–06.09.2024	5 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr

* Für die 13:00 Uhr Betreuung wird kein Mittagessen angeboten!

Kontakt

Denis Cretni

Tel. 07141 91188-18, cretni@mtv-ludwigsburg.de

Volleyball-Camp

Die Barock Volleys Akademie bietet für ihre Akademie-Kinder ebenfalls Ferien camps an. Die Termine dieser Camps werden innerhalb der Akademie-Gruppen kommuniziert.

Kontakt

Sarah Schaefers

Tel. 07141 91188-18, schaefers@mtv-ludwigsburg.de

SPORTVEREINE IN
BADEN-
WÜRTTEMBERG

MEHR ALS SPORT

LEIDENSCHAFT. ZUSAMMENHALT. GEMEINSCHAFT.

Ob beim Breitensport oder im Wettkampf, am Spielfeldrand oder im Vorstandsamt: Leidenschaft, Zusammenhalt, Gemeinschaft zeichnet unsere Sportvereine aus. Was bedeutet „Mehr als Sport“ für dich? Zeige es mit deinen Fotos auf Instagram oder Facebook!

www.mehr-als-sport.info



facebook.com/mehr.als.sport.bw
instagram.com/mehr.als.sport.bw

#mehralsport

Sportkarte Plus⁺.

Mit der Sportkarte Plus⁺ gibt der MTV eine Möglichkeit in den Ferien Sport zu treiben, wenn Abteilungssport und Kursangebot pausieren.

Die Ferienangebote, die flexibel mit der Sportkarte Plus⁺ besucht werden können, werden immer vor den Ferien veröffentlicht. Die Sportkarte Plus⁺ kann als 5er-, 10er- oder 20er-Karte auf der Geschäftsstelle des MTV oder direkt beim Übungsleiter erworben werden. Pro besuchter Sportstunde wird Ihnen ein Kästchen auf der Rückseite der Karte vom Übungsleiter abgehakt.

Das garantiert Ihnen maximale Flexibilität!

Sportkarte Plus⁺

Mit der Sportkarte Plus⁺ möchte euch der MTV die Möglichkeit geben, auch flexibel in den Ferien Sport zu treiben bzw. wenn der Abteilungssport und das Kursprogramm pausieren. Bringt doch auch Freunde oder die Familie mit zum MTV.



SPORTKARTE PLUS

Eure Vorteile:

- ✓ zeitlich unbefristet
- ✓ volle Flexibilität: jedes Zusatzangebot kann bis zur max. Teilnehmerzahl beliebig besucht werden
- ✓ 1er-, 2er-, 5er-, 10er-, 20er-Karte: pro Stunde wird ein Kästchen abgehakt

Preise

MTV Mitglied		Nicht Mitglieder	
1er Karte	4 €	1er Karte	4 €
2er Karte	8 €	2er Karte	16 €
5er Karte	20 €	5er Karte	40 €
10er Karte	35 €	10er Karte	70 €
20er Karte	65 €	20er Karte	130 €

Das aktuelle Ferien- und Schnupperprogramm der Sportkarte Plus⁺ findet ihr auf unserer Website unter www.mtv-ludwigsburg.de/sportkarte-plus



Dr. Peter-Werner Alt
Zahnarzt

Prophylaxe
Parodontologie, Implantologie
Allgemeine Zahnheilkunde
Laser, Cerec

Reinhold-Maier-Straße 10 · 71642 Ludwigsburg · Telefon 07144 97137
www.zahnarzt-alt.de

Verein.

Informieren Sie sich auf den kommenden Seiten über eine Mitgliedschaft beim MTV sowie interne und externe Sportstätten.

Sportstätten des MTV

MTV Bewegungszentrum Bebenhäuser Straße

Bebenhäuser Straße 41, 71638 Ludwigsburg

Indoor

- ✓ MTV Geschäftsstelle
- ✓ MTV Bewegungsland
- ✓ MTV Gymnastikhalle
- ✓ MTV Gymnastikraum
- ✓ MTV Sporthalle EG
- ✓ MTV Sporthalle UG
- ✓ MTV Sportkindergarten
- ✓ Studio46

Outdoor

- ✓ Beachvolleyball- und Beach-Universalfelder
(Beachvolleyball, Beachhandball,
Beachfußball, Beachbadminton)
- ✓ Fußball-Plätze
- ✓ Rasenplatz
- ✓ Motorikpark (generationsübergreifend)
- ✓ Kleinspielfeld (Tartan)
- ✓ Boccia- und Boule-Bahn



MTV Bewegungszentrum Brünner Straße

Brünner Straße 11, 71638 Ludwigsburg

Indoor

- ✓ MTV Bewegungsraum
- ✓ MTV Dojo
- ✓ MTV Sportraum UG

Outdoor

- ✓ Tennisplätze
- ✓ Fußballplatz (Kunstrasen)

Externe Sportstätten im Überblick

Alleenhalle Ost/West
August-Lämmle Turnhalle
Bildungszentrum West
Carl-Schäfer-Schule
Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle
Fröbelschule
Goethe-Turnhalle
Grünbühl Schwimmbad
Grundschul-Campus
Hoheneck Sporthalle
Innenstadtsporthalle
Ludwig-Jahn-Stadion
Mehrzweckhalle Oßweil
Oststadtschule
Römerhügel Sporthalle
Rotbäumlesfeldhalle
Schlößlesfeld Sporthalle/Gym-Raum
Schubartschule Schwimmhalle
Schwarzwaldhalle Neckarweihingen
Sophie-Scholl-Schule
Waldorfschule

Alleenstraße 40-42
 Westfalenstraße 54
 Heinrich-Schweitzer-Straße 21
 Hohenzollernstraße 26
 Alleenstraße 40-42
 Fröbelstraße 26
 Dragonergässle 2
 Neißestraße 22
 Karlstraße
 Am Kugelberg 30
 Karlstraße 29
 Bebenhäuser Straße
 Fellbacher Straße 21
 Berliner Platz 2
 Römerhügelweg 53
 Danziger Straße 30
 Corneliusstraße 46
 Frankfurter Straße 30
 Schwarzwaldstraße 2
 Schulgasse 6
 Fröbelstraße 16

Anmeldung

zum Beitritt in den Verein



Anmeldung Einzel-/Familienmitgliedschaft

Ich bitte um freiwillige Aufnahme in den MTV Ludwigsburg der folgenden Person(en) zum _____
Eintrittsdatum

1.	weiblich <input type="checkbox"/>				
	männlich <input type="checkbox"/>				
		Name _____	Vorname _____	Geburtsdatum _____	Nationalität _____
2.	weiblich <input type="checkbox"/>				
	männlich <input type="checkbox"/>				
		Name _____	Vorname _____	Geburtsdatum _____	Nationalität _____
3.	weiblich <input type="checkbox"/>				
	männlich <input type="checkbox"/>				
		Name _____	Vorname _____	Geburtsdatum _____	Nationalität _____

Folgendes Familienmitglied ist bereits MTV-Mitglied:

weiblich <input type="checkbox"/>				
männlich <input type="checkbox"/>				
		Name _____	Vorname _____	Geburtsdatum _____ Nationalität _____

Ich bin bereits für ein oder mehrere Kursangebot(e) angemeldet: ja nein

Kontaktdaten des Antragstellers

_____ Straße und Hausnummer	_____ PLZ	_____ Ort	
_____ E-Mail	_____ Telefon	_____ Mobil	_____ Fax
_____ Beruf (z.B. für eventuelle Kooperationen/Aufträge)	_____ Firma		

Bankverbindung des Antragstellers

_____ Kontoinhaber	_____ Name der Bank
DE _____ IBAN	_____ BIC

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Mit Ihrer Unterschrift ermächtigen Sie uns den Mitglieds-/und Abteilungsbeitrag jährlich zum 1. März von oben genanntem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weisen Sie Ihr Kreditinstitut an, die vom MTV 1846 e.V. Ludwigsburg auf Ihr Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden wir Sie über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Mandatsreferenz: Mitgliedsnummer (wird Ihnen bei Eintritt mitgeteilt)

Gäubiger-ID: DE88MTV00000107413

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, in berechtigten Fällen die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Bei Nicht-Erteilung einer Einzugsermächtigung bzw. eines SEPA-Lastschriftmandats erhöht sich der Beitrag um 20,- €.

UNTERSCHRIFT AUF DER RÜCKSEITE NICHT VERGESSEN!

Mitgliedsbeiträge

Grundbeitrag	Betrag in €
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre	58 € jährlich
Schüler/Auszubildende/Studenten/BFD/FSJ bis 25 Jahre	64 € jährlich (Abgabetermin Bescheinigung s. unten)
Erwachsene	110 € jährlich
Familie 1: 1 Erwachsener* + alle Kinder bis 18 Jahre; 3 und mehr Kinder bis 18 Jahre	130 € jährlich
Familie 2: Ehepaare/2 Erwachsene* in eheähnlicher und häuslicher Gemeinschaft lebend + alle Kinder bis 18 Jahre	156 € jährlich
Aufnahmegebühr	
je Mitglied	20 € einmalig
je Familienanmeldung	30 € einmalig
Abteilungsbeiträge	jährlich siehe Seite 3-4 (mit * gekennzeichnete Beiträge werden 2x pro Jahr anteilig abgebucht) (mit ** gekennzeichnete Beiträge werden 4x pro Jahr anteilig abgebucht)
Förderbeiträge für passive Abteilungsmitglieder	10 € jährlich
* Elternteil oder gesetzlicher Vertreter	Hier Abteilung für Förderbeitrag eintragen

- Ich beantrage Beitragsermäßigung und lege deshalb einen Ermäßigungsnachweis bei. Bei Nicht-Vorlage des entsprechenden Nachweises (bei Anmeldung und bis zum 31.01. eines jeden Jahres) ist keine Ermäßigung möglich. Beiträge werden nicht rückerstattet.
- Ich möchte den kostenlosen MTV-Newsletter mit neuen Sport- und Kursangeboten per E-Mail zugeschickt bekommen.

Vertragsbedingungen und Datenschutz

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnung des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an. Den jeweils aktuell gültigen Vertragsbedingungen des MTV Ludwigsburg stimme ich zu. Diese sind dem Downloadbereich unter www.mtv-ludwigsburg.de zu entnehmen. Mir ist bewusst, dass sich diese laufend aktualisieren.

Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Vereinszwecke gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) bin ich einverstanden. Die **MTV-Datenschutzerklärung sowie die Informationspflichten** gemäß Artikel 12 bis 14 DSGVO habe ich auf der Homepage des Vereins unter Downloads eingesehen.

Hinweise zur Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet

Der Vereinsvorstand weist hiermit darauf hin, dass ausreichende technische Maßnahmen zur Gewährleistung des Datenschutzes getroffen wurden. Dennoch kann bei einer Veröffentlichung von personenbezogenen Mitgliederdaten im Internet ein umfassender Datenschutz nicht garantiert werden. Daher nimmt das Vereinsmitglied die Risiken für eine eventuelle Persönlichkeitsrechtsverletzung zur Kenntnis und ist sich bewusst, dass die personenbezogenen Daten auch in Staaten abrufbar sind, die keine der Bundesrepublik vergleichbaren Datenschutzbestimmungen kennen und dass die Vertraulichkeit, die Integrität (Unverletzlichkeit), die Authentizität (Echtheit) und die Verfügbarkeit der personenbezogenen Daten nicht garantiert ist. Das Vereinsmitglied trifft die Entscheidung zur Veröffentlichung seiner Daten im Internet freiwillig und kann seine Einwilligung gegenüber dem Vereinsvorstand jederzeit widerrufen.

Erklärung: Ich bestätige die Hinweise zur Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet zur Kenntnis genommen zu haben und willige ein, dass der MTV Ludwigsburg Vorname, Zuname (wie in dieser Anmeldung angegeben), Bild-/Film- und Tonmaterial (Mannschaftsfotos, Sportlerporträts, Aufnahmen im Rahmen von Veranstaltungen und Wettkämpfen u.ä.) zu Werbe-/Dokumentationszwecken und sonstige Daten wie Leistungsergebnisse, Lizenzen, Mannschaftsgruppen u.ä. auf der Internetseite des MTV Ludwigsburg und in der Presse veröffentlichen darf. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Datum

Unterschrift

(mit der Unterschrift werden die Vertragsbedingungen anerkannt)

Unterschrift der Erziehungsberechtigten

(bei Minderjährigen)

Eintritt in Abteilung (bei Familienmitgliedschaft bitte mit Namensangabe)

Stand: 01.01.2024

Abteilung	Abteilungsbeitrag/Jahr in €		Name des Familienmitglieds
Studio46 (Fitness- und Gesundheitsstudio)	<input type="checkbox"/> 29 €/Monat Erwachsene*	<input type="checkbox"/> 22 €/Monat Senioren ab 65 J.*	
	<input type="checkbox"/> 25 €/Monat Schüler, Studenten und Auszubildende (ab 16-25 J.) sowie Schwerbehinderte (ab 50 %)*		
	<input type="checkbox"/> 18 €/Monat Daylight Tarif (Mo.-Fr. 11-15 Uhr) für Senioren ab 65 J. & Rehasportler*		
	Preise jeweils zzgl. einmalig 60 € für Einweisung und Datenarmband		
Ballsport			
Volleyball	<input type="checkbox"/> 120 € Aktive	<input type="checkbox"/> 100 € Studenten bis 25 J.	
	<input type="checkbox"/> 85 € Mixed	Kinder/Jugendliche: siehe Barock Volleys Akademie	
Fußball**	<input type="checkbox"/> 80 € Aktive	<input type="checkbox"/> 80 € Senioren	
	<input type="checkbox"/> 82 € A-Jugendliche	<input type="checkbox"/> 30 € Passive	
**Zusatzkosten: Spielerpass Fußball	<input type="checkbox"/> 5 € Spielerpass Erstantrag	<input type="checkbox"/> 20 € Spielerpass Vereinswechsel	
Tennis***	<input type="checkbox"/> 110 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 20 € Kinder bis 11 J.	
	***Hinweis: Trainerstunden werden extra berechnet.	<input type="checkbox"/> 32 € Jugendliche ab 12 J., Schüler, Studierende, Auszubildende bis einschließlich 25 J.	
	<input type="checkbox"/> 10 € Passive	Im Anmeldejahr wird beim Tennis nur der halbe Abteilungsbeitrag fällig	
American Football	<input type="checkbox"/> 80 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 72 € Jugendliche	
Cheerfamily (Cheerleading)	<input type="checkbox"/> 72 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 72 € Jugendliche	
Rugby	<input type="checkbox"/> 100 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 70 € Kinder	
Cricket	<input type="checkbox"/> 50 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 50 € Kinder/Jugendliche	
Darts	<input type="checkbox"/> 60 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 30 € Schüler/Studenten	
Hits for Kids			
Barock Volleys Akademie	s. aktueller Barock Volleys Akademie-Flyer*		
Fußball-Akademie	s. aktueller Fußball-Akademie-Flyer*		ACHTUNG: Anmeldung für die Fußball-sowie Barock Volleys Akademie und die Kindersportschulen KIDS, KiKa, DANCE und BALL zusätzlich über die separaten Flyer erforderlich.
KIDS – Kindersportschule	s. aktueller KIDS-Flyer*		
KiKa – Kinderkampfsportschule	s. aktueller KiKa-Flyer*		
DANCE – Kindertanzsportschule	s. aktueller DANCE-Flyer*		
BALL – Kinderballsportschule	s. aktueller BALL-Flyer*		
Jugendsportclub	<input type="checkbox"/> 40 €		
Psychomotorik/ Sport und Spiel bei Behinderung	<input type="checkbox"/> 80 € (Sollte das teilnehmende Kind während der Stunde die Begleitung einer erwachsenen Person benötigen, so muss diese ebenfalls MTV Mitglied (Hauptverein) sein.		

Das Anmeldeformular gibt's online unter

<https://mtv-ludwigsburg.de/formulare/>



Kampfsport		
Aikido	<input type="checkbox"/> 50 € Kinder	<input type="checkbox"/> 90 € Erwachsene
Boxen	<input type="checkbox"/> 90 € Jugend	<input type="checkbox"/> 120 € Erwachsene
Bujinkan	<input type="checkbox"/> 60 € Schüler/Studenten	<input type="checkbox"/> 90 € Erwachsene
Fechten	<input type="checkbox"/> 70 €	
Judo/Jiu-Jitsu	<input type="checkbox"/> 80 €	
Judo Inklusion	<input type="checkbox"/> 80 €	
Karate	<input type="checkbox"/> 50 € Shotokan	<input type="checkbox"/> 100 € Kumite
Kuk Sool Won	<input type="checkbox"/> 60 € Kinder	<input type="checkbox"/> 80 € Erwachsene
Taekwondo	<input type="checkbox"/> 65 € Kinder	<input type="checkbox"/> 90 € Erwachsene
Leichtathletik		
	<input type="checkbox"/> 60 €	
Rehasport Bei Krankenkassenverordnung fällt kein Abteilungsbeitrag an!		
Rehasport allgemein	<input type="checkbox"/> 140 €* 1x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 280 €* 2x wöchentlich
Herzsport	<input type="checkbox"/> 160 €* 1x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 320 €* 2x wöchentlich
Schützen		
	<input type="checkbox"/> 55 € Erwachsene ¹	
	<input type="checkbox"/> 45 € Schüler/Azubis/ Studenten bis 27 J. ¹	<input type="checkbox"/> 45 € Kinder/Jugendliche
¹ Jährliche Ableistung von 5 Arbeitsstunden in Form von Helfertätigkeiten bei Veranstaltungen und Arbeitseinsätzen je nach Arbeitsaufkommen, jede nicht geleistete Arbeitsstunde wird mit 10 € verrechnet. Der Betrag wird von der Schützenabteilung eingezogen.		
Tai Chi		
	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich	
Tanzsport		
Jazztanz	<input type="checkbox"/> 35 € 1 x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 50 € mehrmals wöchentlich
Rock'n'Roll	<input type="checkbox"/> 50 € Freizeit	<input type="checkbox"/> 145 € Turnier
Turnen		
Eltern-Kind-Turnen	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich	WICHTIG: Zur Teilnahme am Eltern-Kind-Turnen muss neben dem Kind auch ein Elternteil mit angemeldet werden.
Kinder-/Jugendturnen	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 90 € mehrmals wöchentlich
Gerätturnen weiblich	<input type="checkbox"/> 250 € bis 17 J.	<input type="checkbox"/> 200 € ab 18 J.
Gerätturnen männlich	<input type="checkbox"/> 250 € bis 17 J.	<input type="checkbox"/> 200 € ab 18 J.
Vorschulturnen	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 70 € mehrmals wöchentlich
Wettkampfgymnastik/RSG	<input type="checkbox"/> 60 €/Monat LG 1**	<input type="checkbox"/> 50 €/Monat LG 1 Geschwisterkind**
	<input type="checkbox"/> 45 €/Monat LG 2**	<input type="checkbox"/> 35 €/Monat LG 2 Geschwisterkind**
	<input type="checkbox"/> 50 €/Monat NG 1**	<input type="checkbox"/> 40 €/Monat NG 1 Geschwisterkind**
	<input type="checkbox"/> 45 €/Monat NG 2**	<input type="checkbox"/> 35 €/Monat NG 2 Geschwisterkind**
	<input type="checkbox"/> 30 €/Monat TG**	<input type="checkbox"/> 20 €/Monat TG Geschwisterkind**
	<input type="checkbox"/> 30 €/Monat GM**	<input type="checkbox"/> 20 €/Monat GM Geschwisterkind**
Freizeitgruppen (1x wöchentl.)	<input type="checkbox"/> 35 € Männersportgruppe	<input type="checkbox"/> 45 € Männer.40plus
	<input type="checkbox"/> 35 € Freizeitsportgruppe	

* Beiträge werden 2x pro Jahr anteilig abgebucht

** Beiträge werden 4x pro Jahr anteilig abgebucht

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- MTV Website
 Social Media
 Freunde/Bekannte
 Internet/Suchmaschinen
 Sonstiges und zwar: _____

Impressum



MTV Sportprogramm

Sportangebote des MTV 1846 e.V. Ludwigsburg

Herausgeber und Verleger

MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
Bebenhäuser Straße 41
71638 Ludwigsburg
Tel. 07141 91188-0
Fax 07141 91188-11
www.mtv-ludwigsburg.de
info@mtv-ludwigsburg.de

Redaktion

Viki Richter, Julia Stern

Anzeigenverwaltung und Vertrieb

MTV 1846 e.V. Ludwigsburg

Satz

Mediaworld inmena
Markus Kadelbach
Steinbeisstraße 6
71636 Ludwigsburg
Tel. 07141 2394322
info@inmena.net

Fotos

MTV Archiv, Adobe Stock

Auflage

500 + digital

Verteilung

MTV Geschäftsstelle + MTV Newsletter

Druck

wir-machen-druck.de

Konto-Verbindungen

Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE03 6045 0050 0000 0224 97
BIC: SOLADES1LBG
Volksbank Ludwigsburg
IBAN: DE37 6049 0150 0490 8940 03
BIC: GENODES1LBG

Spenden-Konto

Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE38 6045 0050 0000 0205 09
BIC: SOLADES1LBG

Erscheinungsweise halbjährlich.

Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Warum lohnt sich eine MTV Mitgliedschaft?

- ✓ Nur Mitglieder können an den Angeboten der ca. 50 Abteilungen und Sparten teilnehmen
- ✓ Sie nutzen alle Zusatzangebote zum vergünstigten MTV Mitgliedspreis. Diese sind:
 - ✓ Kurse
 - ✓ Schnupperangebote mit der Sportkarte Plus+
 - ✓ Ferienspaß, Ball-Camp, Fußball-Camp
 - ✓ Kindergeburtstage im MTV Bewegungsland
 - ✓ Vermietung der Beachfelder
- ✓ KIDS, BALL, DANCE, KiKa, Fußball- & Barock Volleys Akademie

- ✓ Nutzung des vereinseigenen Fitness- und Gesundheitsstudios „Studio46“
- ✓ Halbjährliche Zusendung des aktuellen MTV Magazins und Sport- und Kursprogramms per Newsletter
- ✓ Langjährige Mitgliedschaften und sportliche Erfolge werden beim MTV in feierlichem Rahmen geehrt

Mit unserem umfangreichen Sport- und Betreuungsangebot möchten wir die gesamte Familie ansprechen. Die **günstigen Familienbeiträge** lohnen sich bereits bei zwei Personen. Bei Anmeldung aller Familienmitglieder unterstützen Sie den Verein ohne zusätzliche Kosten für Sie.



MTV LUD
WIGS
BURG ¹⁸/₄₆

Bring deine Freundin auf Kurs!

Der MTV-Geschenk-Gutschein –
für alle online buchbaren Kurse
und Ferienbetreuungsangebote.

mtv-ludwigsburg.de/geschenkgutschein

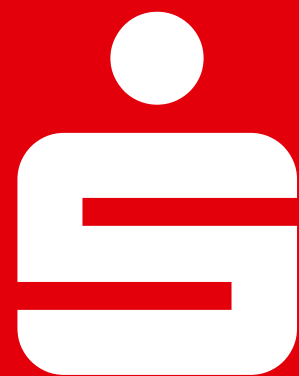


Kulturgut

Weinberge mit ihren Trockenmauern sind ein Stück Heimat – nicht nur für die Menschen, auch für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten. Für die Erhaltung dieses Kulturguts setzen wir uns ein.

Weitere Infos zu unseren sozialen und ökologischen Engagements finden Sie online auf ksklb.de/mehraalsgeld

**Weil's um mehr
als Geld geht.**



**Kreissparkasse
Ludwigsburg**