

# SPORT-PROGRAMM

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

  
SPORTKARTE PLUS  
**Infos auf**  
**S. 58**



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](http://www.swlb.de/photovoltaik) [kundencenter@swlb.de](mailto:kundencenter@swlb.de)

#IMMERANEURERSEITE



# Inhalt

<b>Informationen</b>	<b>04</b>
<b>Kurse</b>	<b>06</b>
Fitness und Ausdauer	07
Dance	10
Gesundheit	10
Eltern und Baby	15
Kampfsport	17
Kursprogramm Übersicht	18
<b>Abteilungen</b>	<b>20</b>
Trainingszeiten, Kontakte und Beiträge der Abteilungen	21
<b>Inklusion</b>	<b>40</b>
<b>Rehasportzentrum</b>	<b>44</b>
<b>Hits for Kids</b>	<b>50</b>
Kindersportschulen	51
Fußball-Akademie	52
Barock Volleys Akademie	53
Sportkindergarten	54
Kindergeburtstage	54
Ferienbetreuungsangebote	55
<b>Sportkarte Plus+</b>	<b>58</b>
<b>Verein</b>	<b>60</b>
Sportstätten	61
Mitgliedschaft	62
<b>Impressum</b>	<b>66</b>

### Abteilungssport

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

### Rehasportzentrum

- ✓ ca. 50 Gruppen
- ✓ Bereiche: Orthopädie, Herzsport, Lungensport, Sport trotz Krebs, Diabetes- und Gefäßsport, Neurologie, Psychomotorik

### Inklusion

- ✓ für Menschen mit und ohne Handicap

### Kursangebote

- ✓ 3 Kursstaffeln pro Jahr: Herbst/Winter, Frühjahr, Sommer
- ✓ über 90 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](mailto: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

### Patrick Dörken

Nachhaltigkeitsbeauftragter  
doerken@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

### Denis Cretni

Leitung Fußball-Akademie  
vogel@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

### Sarah Schaefers

Leitung Barock Volleys Akademie  
schaefers@mtv-ludwigsburg.de

### Mark Fink

Leitung BALL + Leistungssport  
fink@mtv-ludwigsburg.de

**Das Studio, in dem auch die Lachmuskeln nicht zu kurz kommen.**

**STUDIO46**  
FITNESS MADE BY MTV

**MTV LUDWIGSBURG**

Schon ab **22 €** im Monat!

studio46.mtv-ludwigsburg.de

# Kurse Herbst/Winter 2023

**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](http://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. H3-100**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 18:30–19:30 Uhr  
Leitung: Angi

#### **Kurs Nr. H3-101**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 19:30–20:30 Uhr  
Leitung: Moni

#### **Kurs Nr. H3-102 – Fortgeschritten**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 20:30–21:30 Uhr  
Leitung: Patrick

#### **Kurs Nr. H3-103**

Zeitraum: 19.09.–19.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Dienstag, 18:15–19:15 Uhr  
Leitung: Stephan

#### **Kurs Nr. H3-104**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Donnerstag, 19:30–20:30 Uhr  
Leitung: Erich

#### **Kurs Nr. H3-105**

Zeitraum: 15.09.–15.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Freitag, 09:30–10:30 Uhr  
Leitung: Angi

Ort: MTV Gymnastikraum

[kurse.mtv-ludwigsburg.de](http://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. H3-106**

Zeitraum: 22.09.–15.12.2023 (12 ×)  
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. H3-107 – Hot IRON®**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 19:45–20:45 Uhr  
Leitung: Stephan

#### **Kurs Nr. H3-108 – PumpFit**

Zeitraum: 19.09.–19.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Dienstag, 09:30–10:30 Uhr  
Leitung: Moni

#### **Kurs Nr. H3-109 – Hot IRON®**

Zeitraum: 19.09.–19.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Dienstag, 19:30–20:30 Uhr  
Leitung: Stephan

#### **Kurs Nr. H3-110 – Power Dumbell® (90 M.)**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 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. H3-111**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
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. H3-113**

Zeitraum: 15.09.–15.12.2023 (12 ×)  
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. H3-114**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
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. H3-115**

Zeitraum: 11.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 18:30–19:30 Uhr

### **Kurs Nr. H3-116**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
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. H3-117 – strong**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 10:00–11:00 Uhr  
Leitung: Olga  
Ort: MTV Sporthalle EG

### **Kurs Nr. H3-118 – soft (45 Min.)**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 17:00–17:45 Uhr  
Leitung: Cristina H.  
Ort: MTV Gymnastikhalle

### **Kurs Nr. H3-119 – soft**

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 08:15–09:15 Uhr  
Leitung: Moni  
Ort: MTV Sporthalle EG

### **Kurs Nr. H3-120 – strong**

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 08:30–09:30 Uhr  
Leitung: Viki  
Ort: MTV Gymnastikhalle

### **Kurs Nr. H3-121 –**

**mit eigenem Körpergewicht, strong**  
Zeitraum: 22.09.–15.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Freitag, 08:15–09:15 Uhr  
Leitung: Karolin  
Ort: MTV Sporthalle UG

### **Kurs Nr. H3-122 – für alle**

Zeitraum: 22.09.–15.12.2023 (12 ×)  
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!**

## 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. H3-136**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr  
Leitung: Cristina P.  
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. H3-124**

Zeitraum: 12.09.–19.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Dienstag, 20:30–21:30 Uhr

### **Kurs Nr. H3-125 (75 Min.)**

Zeitraum: 13.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 19:00–20:15 Uhr

Leitung: Andi  
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. H3-127 (90 Min.)**

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 20:15–21:45 Uhr  
Leitung: Martin  
Ort: MTV Gymnastikhalle

## 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. H3-126

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr  
Leitung: Sabrina  
Ort: MTV Gymnastikhalle

## 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 Powern.

### Kurs Nr. H3-123 (90 Min.)

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 08:15–09:45 Uhr  
Leitung: Viki  
Ort: MTV Gymnastikraum



## 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. H3-129 – ab 6 Jahren (90 Min.)

Zeitraum: 23.09.–16.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Samstag, 10:30–12:00 Uhr  
Leitung: Eddie  
Ort: MTV Sporthalle UG

## 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. H3-130

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 18:15–19:15 Uhr

### Kurs Nr. H3-131

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 19:15–20:15 Uhr

### Kurs Nr. H3-132

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr

### Kurs Nr. H3-133

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Donnerstag, 19:30–20:30 Uhr

Leitung: Lena  
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. H3-134 –

### für alle, Treffpunkt vor dem MTV (90 Min.)

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr  
Leitung: Hanss  
Ort: Outdoor: Treffpunkt vor BWZ1

## Kurse online buchen!

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

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

[kurse.mtv-ludwigsburg.de](https://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. H3-137**

Zeitraum: 18.09.-11.12.2023 (12 x)  
 Zeit: Montag, 11:00-12:00 Uhr  
 Leitung: Olga  
 Ort: MTV Sporthalle EG

**Kurs Nr. H3-138**

Zeitraum: 18.09.-11.12.2023 (12 x)  
 Zeit: Montag, 17:45-18:45 Uhr  
 Leitung: Cristina H.  
 Ort: MTV Gymnastikhalle

**Kurs Nr. H3-139**

Zeitraum: 20.09.-13.12.2023 (12 x)  
 Zeit: Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
 Leitung: Cristina P.  
 Ort: MTV Sporthalle EG

**Kurs Nr. H3-140**

Zeitraum: 21.09.-14.12.2023 (12 x)  
 Zeit: Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
 Leitung: Olga  
 Ort: MTV Gymnastikhalle

**Kurs Nr. H3-141**

Zeitraum: 15.09.-15.12.2023 (12 x)  
 Zeit: Freitag, 17:00-18:00 Uhr  
 Leitung: Olga + Olivier  
 Ort: MTV Gymnastikhalle

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

**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 Athletik erlernst du folgende Kompetenzen:

- ✓ Sportlernährungstipps
- ✓ Prävention und Rehabilitation von Verletzungen
- ✓ Sportspezifische Übungen, z.B. für Fußball, Volleyball, Tennis usw.
- ✓ Trainingsplangestaltung
- ✓ Ziele definieren und erreichen

Bringt bitte folgendes zum Kurs mit:

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

**Kurs Nr. H3-142 – Fokus Gesundheit**

**NEU!**

Zeitraum: 18.09.-23.10.2023 (6 x)  
 Zeit: Montag, 08:00-09:00 Uhr

**Kurs Nr. H3-143 – Fokus Gesundheit**

**NEU!**

Zeitraum: 06.11.-11.12.2023 (6 x)  
 Zeit: Montag, 08:00-09:00 Uhr

**Kurs Nr. H3-144 – Fokus Gesundheit**

**NEU!**

Zeitraum: 20.09.-25.10.2023 (6 x)  
 Zeit: Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr

**Kurs Nr. H3-145 – Fokus Gesundheit**

**NEU!**

Zeitraum: 08.11.-13.12.2023 (6 x)  
 Zeit: Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr

Leitung: Mark  
 Ort: MTV Sporthalle UG

**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. H3-146 – & Mobility **NEU!****

Zeitraum: 19.09.-19.12.2023 (12 x)  
 Zeit: Dienstag, 10:30-11:30 Uhr  
 Leitung: Sandra T.  
 Ort: MTV Bewegungsraum

**Kurs Nr. H3-147**

Zeitraum: 27.09.-13.12.2023 (11 x)  
 Zeit: Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
 Leitung: Angela  
 Ort: MTV Sporthalle UG

**Kurs Nr. H3-149**

Zeitraum: 22.09.-15.12.2023 (11 x)  
 Zeit: Freitag, 09:30-10:30 Uhr  
 Leitung: Sandra T.  
 Ort: MTV Gymnastikhalle

**Kurs Nr. H3-150**

Zeitraum: 22.09.-15.12.2023 (11 x)  
 Zeit: Freitag, 19:00-20:00 Uhr  
 Leitung: Sandra T.  
 Ort: MTV Gymnastikraum

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

[kurse.mtv-ludwigsburg.de](http://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. H3-151

Zeitraum: 19.09.–19.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Dienstag, 18:30–19:30 Uhr  
Leitung: Kerstin  
Ort: MTV Sporthalle EG

### Kurs Nr. H3-152

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 10:30–11:30 Uhr  
Leitung: Olga  
Ort: MTV Gymnastikhalle

[kurse.mtv-ludwigsburg.de](http://kurse.mtv-ludwigsburg.de)

## 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. H3-155 (50 Min.)

Zeitraum: 12.09.–19.12.2023 (13 ×)  
Zeit: Dienstag, 16:00–16:50 Uhr  
Leitung: Gaby  
Ort: Eichendorffschule Grünbühl, Schwimmbad

### Kurs Nr. H3-156 (50 Min.)

Zeitraum: 13.09.–20.12.2023 (14 ×)  
Zeit: Mittwoch, 18:50–19:40 Uhr  
Leitung: Simone  
Ort: Schwimmhalle Fröbelschule

### Kurs Nr. H3-157 (50 Min.)

Zeitraum: 14.09.–21.12.2023 (14 ×)  
Zeit: Donnerstag, 20:00–20:50 Uhr  
Leitung: Simone  
Ort: Schwimmhalle Fröbelschule

## 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. H3-153

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 11:30–12:30 Uhr  
Leitung: Olga  
Ort: MTV Gymnastikhalle

## 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. H3-154

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Donnerstag, 10:30–11:30 Uhr  
Leitung: Sandra T.  
Ort: MTV Gymnastikhalle

## 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. H3-164

Zeitraum: 22.09.–15.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Freitag, 08:00–09:00 Uhr  
Leitung: Alba  
Ort: MTV Sporthalle EG

## 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. H3-158

Zeitraum: 18.09.–18.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 08:30–09:30 Uhr  
Leitung: Moni  
Ort: MTV Gymnastikhalle

### Kurs Nr. H3-159

Zeitraum: 18.09.–18.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 09:30–10:30 Uhr  
Leitung: Moni  
Ort: MTV Gymnastikhalle

### Kurs Nr. H3-160

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 19:30–20:30 Uhr  
Leitung: Jutta  
Ort: MTV Sporthalle EG

### Kurs Nr. H3-161

Zeitraum: 19.09.–19.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Dienstag, 18:30–19:30 Uhr  
Leitung: Mark  
Ort: MTV Gymnastikhalle

### Kurs Nr. H3-162 (75 Min.)

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 17:00–18:15 Uhr  
Leitung: Sabine  
Ort: MTV Gymnastikraum

### Kurs Nr. H3-163

Zeitraum: 22.09.–15.12.2023 (11 ×)  
Zeit: Freitag, 08:30–09:30 Uhr  
Leitung: Sandra T.  
Ort: MTV Gymnastikhalle

## 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. H3-165 (75 Min.)

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 17:45–19:00 Uhr  
Leitung: Tina  
Ort: Schloßlesfeld GR

### Kurs Nr. H3-166 (90 Min.)

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Montag, 18:30–20:00 Uhr  
Leitung: Susanne  
Ort: MTV Bewegungsraum

### Kurs Nr. H3-167

Zeitraum: 19.09.–19.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Dienstag, 19:40–20:40 Uhr  
Leitung: Naghmeh  
Ort: MTV Gymnastikraum

### Kurs Nr. H3-168

Zeitraum: 19.09.–19.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Dienstag, 20:40–21:40 Uhr  
Leitung: Naghmeh  
Ort: MTV Gymnastikraum

### Kurs Nr. H3-169

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (10 ×)  
Zeit: Mittwoch, 08:30–09:30 Uhr  
Leitung: Sandra W.  
Ort: MTV Gymnastikraum

### Kurs Nr. H3-170

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (10 ×)  
Zeit: Mittwoch, 09:30–10:30 Uhr  
Leitung: Sandra W.  
Ort: MTV Gymnastikraum

### Kurs Nr. H3-171 (75 Min.)

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 18:30–19:45 Uhr  
Leitung: Tina  
Ort: MTV Sportraum UG

### Kurs Nr. H3-172 – Anfänger (90 Min.)

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 18:15–19:45 Uhr  
Leitung: Doris  
Ort: MTV Gymnastikraum

### Kurs Nr. H3-173 (75 Min.)

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Mittwoch, 19:45–21:00 Uhr  
Leitung: Doris  
Ort: MTV Gymnastikraum

### Kurs Nr. H3-174 (75 Min.) **NEU!**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Donnerstag, 08:15–09:30 Uhr  
Leitung: Alba  
Ort: MTV Gymnastikraum

### Kurs Nr. H3-175

Zeitraum: 22.09.–15.12.2023 (12 ×)  
Zeit: Freitag, 18:00–19:00 Uhr  
Leitung: Sandra T.  
Ort: MTV Gymnastikraum

## Kurse online buchen!

[kurse.mtv-ludwigsburg.de](http://kurse.mtv-ludwigsburg.de)

### Aerial Yoga **NEU!**

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. H3-177 – für alle (90 Min.)

Zeitraum: 18.09.–23.10. (4 ×)  
Zeit: Montag, 08:30–10:00 Uhr  
Leitung: Susanne

### Kurs Nr. H3-178 – soft, im tiefen Tuch (90 Min.)

Zeitraum: 18.09.–23.11. (4 ×)  
Zeit: Montag, 10:15–11:45 Uhr  
Leitung: Susanne

### Kurs Nr. H3-179 – für alle (90 Min.)

Zeitraum: 06.11.–11.12.2023 (6 ×)  
Zeit: Montag, 08:30–10:00 Uhr  
Leitung: Susanne

### Kurs Nr. H3-180 – soft, im tiefen Tuch (90 Min.)

Zeitraum: 06.11.–11.12.2023 (6 ×)  
Zeit: Montag, 10:15–11:45 Uhr  
Leitung: Susanne

### Kurs Nr. H3-181 – für alle, ohne Akrobatik (75 Min.)

Zeitraum: 19.09.–24.10.2023 (6 ×)  
Zeit: Dienstag, 09:00–10:15 Uhr  
Leitung: Sandra T.

### Kurs Nr. H3-182 – für alle, ohne Akrobatik (75 Min.)

Zeitraum: 07.11.–12.12.2023 (6 ×)  
Zeit: Dienstag, 09:00–10:15 Uhr  
Leitung: Sandra T.

### Kurs Nr. H3-183 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 20.09.–25.10. (4 ×)  
Zeit: Mittwoch, 15:00–16:15 Uhr  
Leitung: Susanne

### Kurs Nr. H3-184 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 20.09.–25.10. (4 ×)  
Zeit: Mittwoch, 16:30–17:45 Uhr  
Leitung: Susanne

### Kurs Nr. H3-185 – Anfänger, leichtes Niveau (75 Min.)

Zeitraum: 13.09.–25.10. (5 ×)  
Zeit: Mittwoch, 17:45–19:00 Uhr  
Leitung: Sandra W.

### Kurs Nr. H3-186 – für alle (75 Min.)

Zeitraum: 08.11.–13.12.2023 (6 ×)  
Zeit: Mittwoch, 15:00–16:15 Uhr  
Leitung: Susanne

**Kurs Nr. H3-187 – für alle (75 Min.)**

Zeitraum: 08.11.–13.12.2023 (6 ×)  
 Zeit: Mittwoch, 16:30–17:45 Uhr  
 Leitung: Susanne

**Kurs Nr. H3-188 –****Anfänger, leichtes Niveau (75 Min.)**

Zeitraum: 08.11.–13.12.2023 (6 ×)  
 Zeit: Mittwoch, 17:45–19:00 Uhr  
 Leitung: Sandra W.

**Kurs Nr. H3-189 –****für alle, ohne Akrobatik (75 Min.)**

Zeitraum: 15.09.–27.10.2023 (6 ×)  
 Zeit: Freitag, 11:00–12:15 Uhr  
 Leitung: Sandra T.

**Kurs Nr. H3-208 –****für alle, ohne Akrobatik (75 Min.)**

Zeitraum: 10.11.–15.12.2023 (6 ×)  
 Zeit: Freitag, 11:00–12:15 Uhr  
 Leitung: Sandra T.

**Kurs Nr. H3-191 – für alle (75 Min.)**

Zeitraum: 22.09.–27.10. (4 ×)  
 Zeit: Freitag, 17:00–18:15 Uhr  
 Leitung: Susanne

**Kurs Nr. H3-192 – für alle (75 Min.)**

Zeitraum: 22.09.–27.10. (4 ×)  
 Zeit: Freitag, 18:30–19:45 Uhr  
 Leitung: Susanne

**Kurs Nr. H3-193 – für alle (75 Min.)**

Zeitraum: 10.11.–15.12.2023 (6 ×)  
 Zeit: Freitag, 17:00–18:15 Uhr  
 Leitung: Susanne

**Kurs Nr. H3-211 – für alle (75 Min.)**

Zeitraum: 10.11.–15.12.2023 (6 ×)  
 Zeit: Freitag, 18:30–19:45 Uhr  
 Leitung: Susanne

Ort: MTV Bewegungsraum

**Aerial Yoga für Schwangere**

„Aerial Yoga im tiefgehängten Tuch ist speziell auf eure Bedürfnisse abgestimmt: Viel Entspannung, sanftes Dehnen & Gutes für den Rücken - verbunden mit leichtem Schwingen & Schaukeln. Zeit für dich, um Kraft zu tanken, die Seele ein bisschen baumeln zu lassen und Verbindung zu deinem Baby im Bauch aufzunehmen. Voraussetzung: eine Teilnahme ist in jedem Schwangerschaftsstadium möglich, bei Schwangerschaftsrisiken wird vorab mit einer ärztlichen Abklärung angeraten.“

**Kurs Nr. H3-195 – für Schwangere****(90 Min.) NEU!**

Zeitraum: 22.09.–27.10. (4 ×)

**Kurs Nr. H3-196 – für Schwangere****(90 Min.) NEU!**

Zeitraum: 10.11.–15.12.2023 (6 ×)

Zeit: Freitag, 15:15–16:45 Uhr

Leitung: Susanne

Ort: MTV Bewegungsraum

**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. H3-198**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)

Zeit: Montag, 20:45–21:45 Uhr

Leitung: Stephan

Ort: MTV Gymnastikhalle

**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

**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, präzisen und ruhigem Workout, an haltungsverbesserndem Rückentraining und stabilisierendem Workout hat, ist im Antara-Training richtig.

**Kurs Nr. H3-197**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)

Zeit: Donnerstag, 17:30–18:30 Uhr

Leitung: Viki

Ort: MTV Gymnastikhalle

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

**Bleibt auf dem Laufenden!**

Schon gewusst?  
 Der MTV ist auch auf Instagram, TikTok und Facebook.



### 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.

#### Kurs Nr. H3-199

Zeitraum: 21.09.-14.12.2023 (12 x)

Zeit: Donnerstag, 09:00-10:00 Uhr

Leitung: Olga

Ort: MTV Bewegungsraum

### 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. H3-200

Zeitraum: 18.09.-11.12.2023 (12 x)

Zeit: Montag, 09:00-10:00 Uhr

Leitung: Olga

Ort: MTV Sporthalle EG

### 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. H3-201

**NEU!**

Zeitraum: 21.09.-14.12.2023 (12 x)

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

Leitung: Cristina

Ort: MTV Sporthalle EG

**Wir sind auch in Social Media flott unterwegs.**

**MTV LUDWIGSBURG 1846**

**Folge uns auf Facebook, Instagram, TikTok und Youtube!**

Facebook, Instagram, TikTok, YouTube icons

## **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 schmäler.

Strong: für fitte Mamas, bei denen die Bauchmuskeln geschlossen und der Beckenboden voll zurückgebildet ist.

Soft: für Mamas nach der Rückbildung, die langsam wieder in das Sportleben starten möchten.

Für beide Kurse gilt: ohne Kinderbetreuung, nur das kleinste, letztgeborene Kind darf mitgebracht werden. Eigene Aufsichtspflicht!

### **Kurs Nr. H3-202 – mit Baby**

Zeitraum: 19.09.–25.10.2023 (5 ×)

### **Kurs Nr. H3-214 – mit Baby**

Zeitraum: 07.11.–12.12.2023 (6 ×)

Zeit: Dienstag, 09:00–10:00 Uhr

Leitung: Kerstin

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. H3-212**

Zeitraum: 22.09.–15.12.2023 (12 ×)

Zeit: Freitag, 10:00–11:00 Uhr

Leitung: Cristina P.

Ort: MTV Dojo

## **Beckenbodengymnastik nach der Schwangerschaft**

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 schmäler. Typischen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen oder Blasen-schwäche wird entgegengewirkt.

Ohne Kinderbetreuung, nur das kleinste, letztgeborene Kind darf mitgebracht werden. Eigene Aufsichtspflicht!

### **Kurs Nr. H3-209**

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 ×)

Zeit: Mittwoch, 09:00–10:00 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 meine 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. H3-210**

Zeitraum: 22.09.–15.12.2023 (12 ×)

Zeit: Freitag, 09:00–10:00 Uhr

Leitung: Cristina P.

Ort: MTV Dojo

## **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. H3-203 – Windelflitzer 1, 6-12 Monate (45 Min.)**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)

Zeit: Montag, 09:00–09:45 Uhr

### **Kurs Nr. H3-204 – Windelflitzer 2, 12-18 Monate (45 Min.)**

Zeitraum: 18.09.–11.12.2023 (12 ×)

Zeit: Montag, 10:00–10:45 Uhr

### **Kurs Nr. H3-205 – Windelflitzer 4, 3-6 Monate (45 Min.)**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)

Zeit: Donnerstag, 09:00–09:45 Uhr

### **Kurs Nr. H3-206 – Windelflitzer 5, 6-12 Monate (45 Min.)**

Zeitraum: 21.09.–14.12.2023 (12 ×)

Zeit: Donnerstag, 10:00–10:45 Uhr

Leitung: Annika

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. H3-207 – 2-4 Jahre (45 Min.)**

Zeitraum: 12.09.–19.12.2023 (13 x)

Zeit: Dienstag, 15:15–16:00 Uhr

Leitung: Gaby

Ort: Eichendorffschule Grünbühl, Schwimmbad

### Mama-feels-GOOD Stretch & Mobility

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 "Mama-feels-GOOD Stretch & Mobility" 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. H3-190**

**NEU!**

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (12 x)

Zeit: Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Leitung: Cristina P.

Ort: MTV Dojo

### Yoga für Mamas

An alle Mamas mit Babies und Kids im Vorkinderalter.

BEQUEME KAMOTTEN AN – AUF DIE MATTE – YOGA!

Der Fokus liegt auf den Asanas (Haltungen) und gemeinsamen Atemübungen, während die Kinder schlafen, spielen oder krabbeln. "Nichts muss, alles darf" ist hierbei das Motto! Wir festigen die Körpermitte und arbeiten an der Flexibilität und Dehnbarkeit: Gutes für Muskeln und Faszien!

Auch Übungen fürs Gleichgewicht sind essentiell zur Erhaltung der Sturzprävention bis ins hohe Alter: je früher geübt, desto besser! Durch die Atemübungen erlernen wir die Techniken zur Resilienzbildung: super zum Runterkommen, wenn die Kids einem den allerletzten Nerv rauben!

Eure Racker\*innen sind herzlich willkommen!

#### **Kurs Nr. H3-176**

Zeitraum: 20.09.–13.12.2023 (10 x)

Zeit: Mittwoch, 10:45–11:45 Uhr

Leitung: Sandra W.

Ort: MTV Gymnastikraum

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

[kurse.mtv-ludwigsburg.de](http://kurse.mtv-ludwigsburg.de)



**MUNY**  
Holzbau · Schreinerei

[www.muny.de](http://www.muny.de) # Gewerbegebiet Ost # Enzstraße 37 # 70806 Kornwestheim # T 07154 6005

## 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. H3-194 – ab 18 Jahren (90 Min.)

**NEU!**

Zeitraum: 24.09.–12.11.2023 (6 ×)  
Zeit: Sonntag, 11:00–12:30 Uhr  
Leitung: Eduard  
Ort: MTV Sporthalle UG

## Übrigens

Mitglieder im Studio46 erhalten  
6 € Rabatt auf die Kursgebühr!

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

## Kurs-Anmeldungen

Die Anmeldung erfolgt per Online-Anmeldung unter

[mtv-ludwigsburg.de/kurse/](https://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.

# 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](https://mtv-ludwigsburg.de/partner-stellenboerse)

**MTV** LUDWIGSBURG

Mo

Di

Mi

08

**Aerial Yoga**  
08:30-10:00  
BR

**NEU!**

**Toso X**  
08:15-09:45  
GymR

**Babys in Motion W1**  
09:00-09:45  
Dojo

**Starker Rücken**  
08:30-09:30  
GymH

**Starker Rücken**  
09:30-10:30  
GymH

**Kleingruppen-training**  
08:00-09:00  
Sp.EG

**NEU!**

**Knieschule**  
09:00-10:00  
Sp.EG

**Body-Tuning strong**  
10:00-11:00  
Sp.EG

**Zumba®**  
11:00-12:00  
Sp.EG

**Body-Tuning Mama**  
09:00-10:00  
Dojo

**PumpFit**  
09:30-10:30  
GymH

**Aerial Yoga**  
09:00-10:15  
BR

**NEU!**

**Pilates & Mobility**  
10:30-11:30  
BR

**NEU!**

**Body-Tuning strong**  
08:30-09:30  
GymH

**Yoga**  
08:30-09:30  
GymR

**Yoga**  
09:30-10:30  
GymR

**Yoga für Mamas**  
10:45-11:45  
GymR

**Bebo Frauen**  
10:30-11:30  
GymH

**Bebo Männer**  
11:30-12:30  
GymH

**Bebo nach Schwangersch.**  
09:00-10:00  
Dojo

**Mama-feels-GOOD Stretch & Mobility**  
10:00-11:00  
Dojo

**NEU!**

**Body Tuning soft**  
08:15-09:15  
Sp.EG

10

**Aerial Yoga**  
10:15-11:45  
BR

**NEU!**

**Babys in Motion W2**  
10:00-10:45  
Dojo



# Kursprogramm He

16

**Wasser-gewöhnung**  
15:15-16:00  
Grünb.

**Aqua-Vital**  
16:00-16:50  
Grünb.

**Aerial Yoga**  
15:00-16:15  
BR

**NEU!**

17

**Body-Tuning soft**  
17:00-17:45  
GymH

**Yoga**  
17:45-19:00  
Schlö

**Zumba®**  
17:45-18:45  
GymH

**Yoga**  
18:30-20:00  
BR

**Jumping4FUN**  
18:15-19:15  
Sp.UG

**Step-Aerobic**  
18:30-19:30  
Sp.EG

**Starker Rücken**  
18:30-19:30  
GymH

**PowerCore**  
18:00-19:00  
GymH

**Starker Rücken**  
17:00-18:15  
GymR

**Aerial Yoga**  
16:30-17:45  
BR

**NEU!**

18

**BikeFit**  
18:30-19:30  
GymR

**HIT**  
18:45-19:45  
GymH

**Jumping4FUN**  
19:15-20:15  
Sp.UG

**Starker Rücken**  
19:30-20:30  
Sp.EG

**Hot IRON®**  
19:30-20:30  
GymH

**BikeFit**  
18:15-19:15  
GymR

**Bebo Frauen**  
18:30-19:30  
Sp.EG

**Aqua-Vital**  
18:50-19:40  
Schw.Frö

**Yoga Anfänger**  
18:15-19:45  
GymR

**Pilates**  
18:00-19:00  
Sp.UG

**Aerial Yoga**  
17:45-19:00  
BR

**NEU!**

**BikeFit**  
19:30-20:30  
GymR

**Hot IRON®**  
19:45-20:45  
GymH

**Jumping4FUN**  
19:15-20:15  
Sp.UG

**Starker Rücken**  
19:30-20:30  
Sp.EG

**10 to 10**  
20:30-21:30  
GymH

**Yoga**  
20:40-21:40  
GymR

**10 to 10**  
19:00-20:15  
GymH

**Yoga**  
18:30-19:45  
SR UG

**Kleingruppen-training**  
19:15-20:15  
Sp.UG

**NEU!**

**Laufftreff**  
18:30-20:00  
Outdoor1

**BikeFit**  
20:30-21:30  
GymR

**AROHA®**  
20:45-21:45  
GymH

**Zumba®**  
19:00-20:00  
Sp.EG

**Yoga**  
19:45-21:00  
GymR

**Total Body-Workout for Men**  
20:15-21:45  
GymH

**Do****Fr****Sa****So****08****09****10****NEU!****16****17****18****19****20****21****Yoga**  
08:15–09:30  
GymR**NEU!****Step-  
Aerobic**  
08:30–09:30  
Sp.EG**Starker  
Rücken**  
08:30–09:30  
GymH**ChiFit**  
08:00–09:00  
Sp.EG**Body-Tuning  
strong**  
08:15–09:15  
Sp.UG**Babys in  
Motion W4**  
09:00–09:45  
Dojo**Fit im Alltag**  
09:00–10:00  
BR**Mama FIT  
Baby MIT**  
09:00–10:00  
Dojo**BikeFit**  
09:30–10:30  
GymR**Babys in  
Motion W5**  
10:00–10:45  
Dojo**Fit in der  
Schwangersch.**  
10:00–11:00  
Dojo**Capoeira  
ab 6 J.**  
10:30–12:00  
Sp.UG**Funktionelles  
Gesundheits-  
training**  
10:30–11:30  
GymH**BikeFit mit  
Gym**  
10:45–11:45  
GymR**Aerial Yoga**  
11:00–12:15  
BR**NEU!****Selbst-  
verteidigung**  
11:00–12:00  
Sp.UG**NEU!**

# Herbst/Winter 2023

**Kursbuchung  
einfach**Unsere Kurse können  
Sie online buchen unter:  
[www.mtv-ludwigsburg.de/kurse](http://www.mtv-ludwigsburg.de/kurse)

## Externe Sportstätten

Grünb. Eichendorffschule  
Grünbühl, Schwimmbad  
Schlö Schloßlesfeld Sporthalle  
Schw.Frö Schwimmhalle Fröbelschule**Antara®**  
17:30–18:30  
GymH**Aerial Yoga  
für Schwangere**  
15:15–16:45  
BR**NEU!****Aerial Yoga**  
17:00–18:15  
BR**NEU!****Zumba®**  
17:00–18:00  
GymH**18****Yoga**  
18:00–19:00  
GymR**Pilates meets  
Boxing**  
18:00–19:00  
GymH**19****Power  
Dumbell®**  
18:30–20:00  
GymH**Jumping4FUN**  
18:30–19:30  
Sp.UG**Funktionelles  
Training**  
18:30–19:30  
Sp.EG**Hula Hoop**  
18:30–19:30  
GymR**Aerial Yoga**  
18:30–19:45  
BR**NEU!****Pilates**  
19:00–20:00  
GymR**Body-Tuning**  
19:00–20:00  
GymH**20****Zumba®**  
20:00–21:00  
GymH**Jumping4FUN**  
19:30–20:30  
Sp.UG**CIRCL  
Mobility™**  
19:30–20:30  
Sp.EG**NEU!****BikeFit**  
19:30–20:30  
GymR**Aqua-Vital**  
20:00–20:50  
Schw.Frö

## Sportstätten

**Bewegungszentrum Bebenhäuser Str.**  
BWL MTV Bewegungsland  
GymH MTV Gymnastikhalle  
GymR MTV Gymnastikraum  
Sp.EG MTV Sporthalle EG  
Sp.UG MTV Sporthalle UG  
Outdoor1 Treffpunkt vor BWZ1**Bewegungszentrum Brüner Str.**  
BR MTV Bewegungsraum  
Dojo MTV Dojo  
SR UG MTV Sportraum UG**21**

# 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
Mo	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Sporthalle Corneliusstraße	Kinder + Jugendliche
Di	19:30 Uhr	21:30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Alle Gruppen ab 16 Jahre
Fr	19:45 Uhr	22:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	Leistungsstraining 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](mailto:j.stern@mtv-ludwigsburg.de)



**MTV LUDWIGSBURG**

# Immer top informiert mit unserem Newsletter!

Jetzt registrieren:  
[mtv-ludwigsburg.de/newsletter](http://mtv-ludwigsburg.de/newsletter)

**Neu!**

**125**  
Jahre  
Apothekergeneration  
Dorda

**„WIR SIND INTERESSIERT AM MENSCHEN.“**

**RATHAUS APOTHEKE**

Marktplatz 2 · Asperg  
Tel 07141-6 56 81  
[www.rathaus-apotheke-asperg.de](http://www.rathaus-apotheke-asperg.de)

## American Football und Cheerleading

lb-bulldogs.de

### 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  
Erwachsene

72 €  
80 €

#### Kontakt

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



KINDERBALLSPORTSCHULE

**Diese Sportart ist auch Inhalt  
unserer Kinderballsportschule**

## 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.

Peewees (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	60 €

### Kontakt

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

## 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, Anfänger, Fortgeschrittene
Do	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	
Fr	18:00 Uhr	19:30 Uhr	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	

### Abteilungsbeitrag

Kinder/Jugendliche	62 €
Erwachsene	80 €

### 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](https://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



## 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	10:15 Uhr	11:15 Uhr	MTV Sporthalle UG	Minis 18 – 30 Monate
Mi	15:00 Uhr	16:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Mi	15:30 Uhr	16:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Psychomotorik (mit und ohne Handicap)
Mi	16:00 Uhr	17:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	2 – 4 Jahre
Mi	16:30 Uhr	17:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Minis 18 – 30 Monate
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

## MTV auf Social Media

Schon gewusst? Der MTV ist auch auf Instagram, TikTok und Facebook.

Instagram: [www.instagram.com/mtvludwigsburg](https://www.instagram.com/mtvludwigsburg)

TikTok: [www.tiktok.com/@mtvludwigsburg](https://www.tiktok.com/@mtvludwigsburg)

Facebook: [www.facebook.com/mtvludwigsburg](https://www.facebook.com/mtvludwigsburg)



## 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**

Tel. 07141 84263

**Janka Wohlfarth**

Tel. 07191 64488

## 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.



woehlk.com  
**Meine Stimmung:  
Kissenschlacht  
Meine Augen: wie neu**

Meine wöhlk OKE Contactlinsen korrigieren  
meine Kurzsichtigkeit sanft im Schlaf. Ich kann  
sie abends einsetzen, morgens rausnehmen  
und den ganzen Tag scharf sehen.

OKE – mach' ich im Schlaf.



## OPTIK WELZER

Fachgeschäft für Augenoptik,  
Brillenmode und Contactlinsen

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 9.30 - 18.00 Uhr  
Sa 9.00 - 16.00 Uhr



Wilhelmstraße 12  
71638 Ludwigsburg  
Tel 07141 - 92 37 81  
optik-welzer.de

**GUTSCHEIN**  
für eine  
Contactlinsen-Beratung  
gratis im Zeitraum  
04.09.-07.10.2023



## Fußball

fussball.mtv-ludwigsburg.de

### Jugend

Mannschaft	Jahrgang	Wochentag	Von	Bis	Ort	Hinweis
Bambini						
F-Jugend						
E-Jugend	Bambini bis B-Jugend ist Teil der MTV Fußball-Akademie.					
D-Jugend	Informationen findet ihr auf Seite 48					
C-Jugend						
B-Jugend						
A-Jugend	2004/05	Mo	19:00 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	Abteilungssport
A-Jugend	2004/05	Do	19:00 Uhr	21:00 Uhr	DJK	Abteilungssport

### Erwachsene

Mannschaft	Liga	Wochentag	Von	Bis	Ort	Hinweis
1. Mannschaft	Kreisliga A	Di	19:30 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	
1. Mannschaft	Kreisliga A	Do	19:30 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	
2. Mannschaft	Kreisliga B	Di	19:30 Uhr	21:00 Uhr	MTV Kunstrasenplatz 1	
2. 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	50 €
Passive	10 €
A-Jugend	82 €
Fußballakademie	s. S. 52

### Kontakt

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



KINDERBALLSPORTSCHULE

**Diese Sportart ist auch Inhalt  
 unserer Kinderballsportschule**

# Gerätturnen

[turnen.mtv-ludwigsburg.de](http://turnen.mtv-ludwigsburg.de)

## Weiblich

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	8–10 Jahre, Leistungsturnen
Mo	18:00 Uhr	20:30 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 13 Jahre	200 €
ab 14 Jahren	170 €

## Kontakt

**Nachwuchsturnen weiblich bis 12 Jahre: Dana Struchhold**  
[struchhold@mtv-ludwigsburg.de](mailto:struchhold@mtv-ludwigsburg.de)

**Ligaturnerinnen ab 12 Jahre**  
[kuti@mtv-ludwigsburg.de](mailto:kuti@mtv-ludwigsburg.de)

**Gerätturnen männlich: Martin Hecht**  
[martin\\_hecht@gmx.net](mailto:martin_hecht@gmx.net)

## Gymnastik

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	19:00 Uhr	20:00 Uhr	Schlößlesfeld, Sporthalle	Powergymnastik für alle
Mo	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Goethe-Gymnasium (OG)	Fitnessgymnastik für Frauen ab 60
Mo	19:30 Uhr	21:00 Uhr	Goethe-Gymnasium (EG)	Fitnessgymnastik ab 40
Mo	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Justinus-Kerner-Schule	Fitnessgymnastik ab 50
Di	08:30 Uhr	09:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Fitnessgymnastik ab 50
Di	14:00 Uhr	15:00 Uhr	MTV Gymnastikraum	Gymnastik ab 70, z.T. mit Stühlen
Di	15:00 Uhr	16:00 Uhr	MTV Gymnastikraum	Gymnastik ab 70, z.T. mit Stühlen
Mi	09:30 Uhr	10:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Fitnessgymnastik ab 60
Mi	10:30 Uhr	11:30 Uhr	MTV Sporthalle EG	Leichte Fitnessgymnastik ab 75
Mi	17:00 Uhr	18:00 Uhr	MTV Sporthalle UG	Powergymnastik
Do	09:30 Uhr	10:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Fitnessgymnastik ab 60
Do	16:30 Uhr	17:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Leichte Fitnessgymnastik ab 70
Do	19:00 Uhr	20:00 Uhr	Gymnastikraum Fröbelschule	Fitnessgymnastik für Frauen ab 60
Do	20:30 Uhr	22:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Powerfit für alle
Fr	09:00 Uhr	10:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	Fitnessgymnastik ab 50

### Abteilungsbeitrag

1 x wöchentlich	80 €
mehrmals wöchentlich	120 €

### Kontakt

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

Bitte gib bei deiner Anmeldung in der Abteilung Gymnastik mit an, an welchen Gruppen du teilnimmst.

## Gymnastik Männersportgruppen

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Männnergymnastik
Do	18:30 Uhr	20:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Handball Senioren
Do	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Halle OG	Männer.40plus (Gymnastik, Sport & Spiel)

### Abteilungsbeitrag

Männnergymnastikgruppe	35 €
Handball-Senioren	25 €
Männer.40plus	45 €

### Kontakt

**Männnergymnastikgruppe und Handball-Senioren:**  
**Franz Weckesser**  
Tel. 07141 43655  
**Männer.40plus: Wilfried Meyer**  
Tel. 07141 879442

## Jetzt zum MTV Newsletter anmelden!

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



## 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](http://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	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	18:00 Uhr	19:30 Uhr	MTV Dojo	Judo (8–15 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

## Bleibt auf dem Laufenden!

Schon gewusst?  
Der MTV ist auch auf Instagram, TikTok und Facebook.



## 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](http://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)	Jugend (13–18 Jahre)
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	Schlößlesfeld, Turnhalle	Mädchen, 6–9 Jahre
Mo	18:00 Uhr	19:00 Uhr	Schlößlesfeld, Turnhalle	Mädchen, 10–14 Jahre
Di	15:30 Uhr	16:30 Uhr	Schlößlesfeld, Turnhalle	Jungen, 6–12 Jahre
Di	16:30 Uhr	17:30 Uhr	Schlößlesfeld, Turnhalle	Mädchen, 6–9 Jahre

### Abteilungsbeitrag

1 x wöchentlich 45 €  
mehrmals wöchentlich 90 €

### Kontakt

**Kerstin Mutschler**  
abteilungkinderturnen@gmail.com

## Kuk Sool Won

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Di	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Schlößlesfeldhalle	ab 8 Jahre
Di	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Schlößlesfeldhalle	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

# 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](mailto:info@mieterbund-ludwigsburg.de)

**DMB**  
**MIETER**  
**BUND**

für Stadt und Kreis  
Ludwigsburg e.V.

[www.mieterbund-ludwigsburg.de](http://www.mieterbund-ludwigsburg.de)

## Leichtathletik

### Winter

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Goethehalle EG	Schüler/-innen B ab 12 Jahre
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Jugend A/B ab 16 Jahre
Di	16:15 Uhr	17:15 Uhr	Goethehalle EG	Schüler/-innen D ab 7 Jahre
Di	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Alleenhalle West	Schüler/innen C ab 10 Jahre
Di	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Justinus-Kerner-Schule	LA-Senioren
Di	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Alleenhalle West	Schüler/-innen A ab 14 Jahre
Di	18:30 Uhr	20:00 Uhr	Alleenhalle West	Freizeitgruppe Schüler/Jugend
Fr	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Alleenhalle West	Schüler/-innen B ab 12 Jahre
Fr	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Alleenhalle West	Schüler/-innen A ab 14 Jahre
Fr	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Alleenhalle West	Stabhochsprung
Sa	14:30 Uhr	16:00 Uhr	Hegnach	Waldlauftraining

### Sommer

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Schüler/-innen A ab 14 Jahre
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Jugend B ab 16 Jahre
Di	16:30 Uhr	17:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Schüler/-innen D ab 7 Jahre
Di	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Schüler/-innen C ab 10 Jahre
Di	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Schüler/-innen B ab 12 Jahre
Di	18:30 Uhr	20:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Freizeitgruppe Schüler/Jugend
Di	18:30 Uhr	20:15 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	LA-Senioren
Mi	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Schüler/-innen A ab 14 Jahre
Do	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Schüler/-innen C ab 10 Jahre
Do	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Schüler/-innen B ab 12 Jahre
Fr	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Schüler/-innen A ab 14 Jahre
Fr	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Ludwig-Jahn-Stadion	Stabhochsprung

### Abteilungsbeitrag

Kinder/Erwachsene

60 €

### 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](http://www.mtv-ludwigsburg.de/newsletter) zu unserem Newsletter an und erhaltet alle Neuigkeiten rund um den MTV digital.



## 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

## Rollerderby

[www.rollergirls-ludwigsburg.de](http://www.rollergirls-ludwigsburg.de)

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mi	20:30 Uhr	22:00 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	14-tägig, in geraden KW's
Do	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	
So				1x pro Monat nach Absprache

### Abteilungsbeitrag

Kinder/Jugendliche	142 €
Erwachsene	130 €

### Kontakt

Miriam Wilezich  
info@barockcity.de



## 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



KINDERBALLSPORTSCHULE

**Diese Sportart ist auch Inhalt  
unserer Kinderballsportschule**

## Schützen

[schuetzen.mtv-ludwigsburg.de](http://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, Schüler, Studenten bis 27 Jahre\*

Kinder/Jugendliche

55 €

45 €

45 €

#### Kontakt

**Jürgen Uhlmann**

[abteilungsleiter@schuetzen.mtv-ludwigsburg.de](mailto:abteilungsleiter@schuetzen.mtv-ludwigsburg.de)

\*Jährliche Ableistung von 5 Arbeitsstunden in Form von Helfertätigkeiten bei Veranstaltungen und Arbeitseinsätzen je nach Arbeitsaufkommen. Jede nicht geleistete Arbeitsstunde wird mit 10,- € verrechnet.

## 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

**Christel und Uli Trautner**

Tel. 07141 862950

**MTV Geschäftsstelle**

Tel. 07141 91188-0, [info@mtv-ludwigsburg.de](mailto:info@mtv-ludwigsburg.de)



**Dr. Peter-Werner Alt**  
Zahnarzt

Reinhold-Maier-Straße 10 · 71642 Ludwigsburg  
Telefon 07144 97137 · Telefax 07144 861124  
[www.zahnarzt-alt.de](http://www.zahnarzt-alt.de)

Prophylaxe  
Parodontologie, Implantologie  
Allgemeine Zahnheilkunde  
Laser, Cerec

## Studio 46

### Öffnungszeiten

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

### Beiträge

Erwachsene	29 €/Monat
Schüler (ab 16 J.), Studenten/Azubis	25 €/Monat
Schwerbehinderte (ab 50%)	25 €/Monat
Senioren (ab 65 J.)	22 €/Monat
Starterpaket <sup>1</sup> :	60 € einmalig für Einweisung und Datenarmband

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

<sup>1</sup> Bei 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.

[studio46.mtv-ludwigsburg.de](http://studio46.mtv-ludwigsburg.de)

**STUDIO46**  
FITNESS MADE BY MTV

### 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](mailto:studio46@mtv-ludwigsburg.de)

  
**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](mailto:info@inmena.net)  
[www.inmena.net](http://www.inmena.net)

## 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

[tennis.mtv-ludwigsburg.de](http://tennis.mtv-ludwigsburg.de)

### 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.



### 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

## Wir bedanken uns bei allen Inserenten.

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen und geschäftlichen Angelegenheiten die uns unterstützenden Anzeigenkunden und Partner.

# Volleyball

[volleyball.mtv-ludwigsburg.de](http://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	Alleenhalle West	Damen 1
Mi	20:00 Uhr	22:00 Uhr	Alleenhalle West	Mixed
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	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



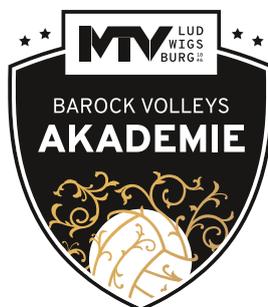
<https://just-shots.de>



ROMAN JUST: 0160 95763793

**JUST HOT**  
SPORTS PHOTOGRAPHY

ANY DAY COULD BE YOUR  
**MEDIA DAY**



[mtv-ludwigsburg.de/barock-volleys-akademie](http://mtv-ludwigsburg.de/barock-volleys-akademie)



Diese Sportart ist auch Inhalt unserer Kinderballsportschule

## Barock Volleys Akademie weiblich

Wochentag	Von	Bis	Ort	Mannschaft
Mo	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsportthalle	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
Mi	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsportthalle	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	Schwarzwaldhalle Neckarweihingen	Freizeitgruppe U20
Do	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Schwarzwaldhalle Neckarweihingen	Barock Volleys Akademie U18-2
Do	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle	Freizeitgruppe U15
Do	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle	Barock Volleys Akademie U15/U17
Fr	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsportthalle	Barock Volleys Akademie U16
Fr	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsportthalle	Barock Volleys Akademie U18-1
Fr	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Innenstadtsportthalle	Barock Volleys Akademie U18-2

## Barock Volleys Akademie männlich

Wochentag	Von	Bis	Ort	Mannschaft
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Schwarzwaldh Neckarw.	Barock Volleys Akademie U16 BaWü-Liga
Mo	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Schwarzwaldh Neckarw.	Barock Volleys Akademie U18
Mi	17:30 Uhr	19:00 Uhr	Innenstadtsportthalle	Freizeitgruppe U12/U13
Mi	17:30 Uhr	19:30 Uhr	Innenstadtsportthalle	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 U18
Fr	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Innenstadtsportthalle	Barock Volleys Akademie MTV/VLW Stützpunkttraining
Fr	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Innenstadtsportthalle	Barock Volleys Akademie U13
Fr	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Innenstadtsportthalle	Barock Volleys Akademie U16 BaWü-Liga, Techniktraining
Fr	19:00 Uhr	20:30 Uhr	Innenstadtsportthalle	Barock Volleys Akademie U16 Bezirksstaffel
Fr	19:30 Uhr	20:30 Uhr	Innenstadtsportthalle	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](mailto:j.stern@mtv-ludwigsburg.de)

**Herren: Tin Tomic**  
[tin.t@gmx.de](mailto:tin.t@gmx.de)

**Barock Volleys Akademie: Sarah Schaefers**  
Tel. 07141 91188-18, [schaefers@mtv-ludwigsburg.de](mailto:schaefers@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

### Wettkampfgymnastik

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	18:30 Uhr	20:30 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	ab 12 Jahre
Di	15:30 Uhr	17:30 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	ab 9 Jahre
Mi	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	ab 12 Jahre
Do	15:30 Uhr	17:30 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	ab 9 Jahre
Fr	18:00 Uhr	20:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	ab 12 Jahre

### Rhythmische Sportgymnastik

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mo	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Gymnastikraum Sophie-Scholl-Schule	4 – 8 Jahre (Gymnastik-Mäuschen)
Mo	15:40 Uhr	18:30 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	8 – 12 Jahre (Leistungsgruppe)
Mi	16:00 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	8 – 12 Jahre (Leistungsgruppe)
Fr	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Gymnastikraum Sophie-Scholl-Schule	4 – 8 Jahre (Gymnastik-Mäuschen)
Fr	17:00 Uhr	18:00 Uhr	Rotbäumlesfeldhalle	8 – 12 Jahre (Leistungsgruppe)
Sa/So	10:00 Uhr	13:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	8 – 12 Jahre (Leistungsgruppe)

### Abteilungsbeitrag

Wettkampfgymnastik: 2 x wö. 260 €, 3 x wö. 380 €

Rhythmische Sportgymnastik: 3 x wö. 420 €

### Kontakt

**Silvia Weber**

Tel. 0711 534420

# 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 2-5 Jahren, die zusammen mit Kindern ohne Handicap im Alter von 18 bis 30 Monaten 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.

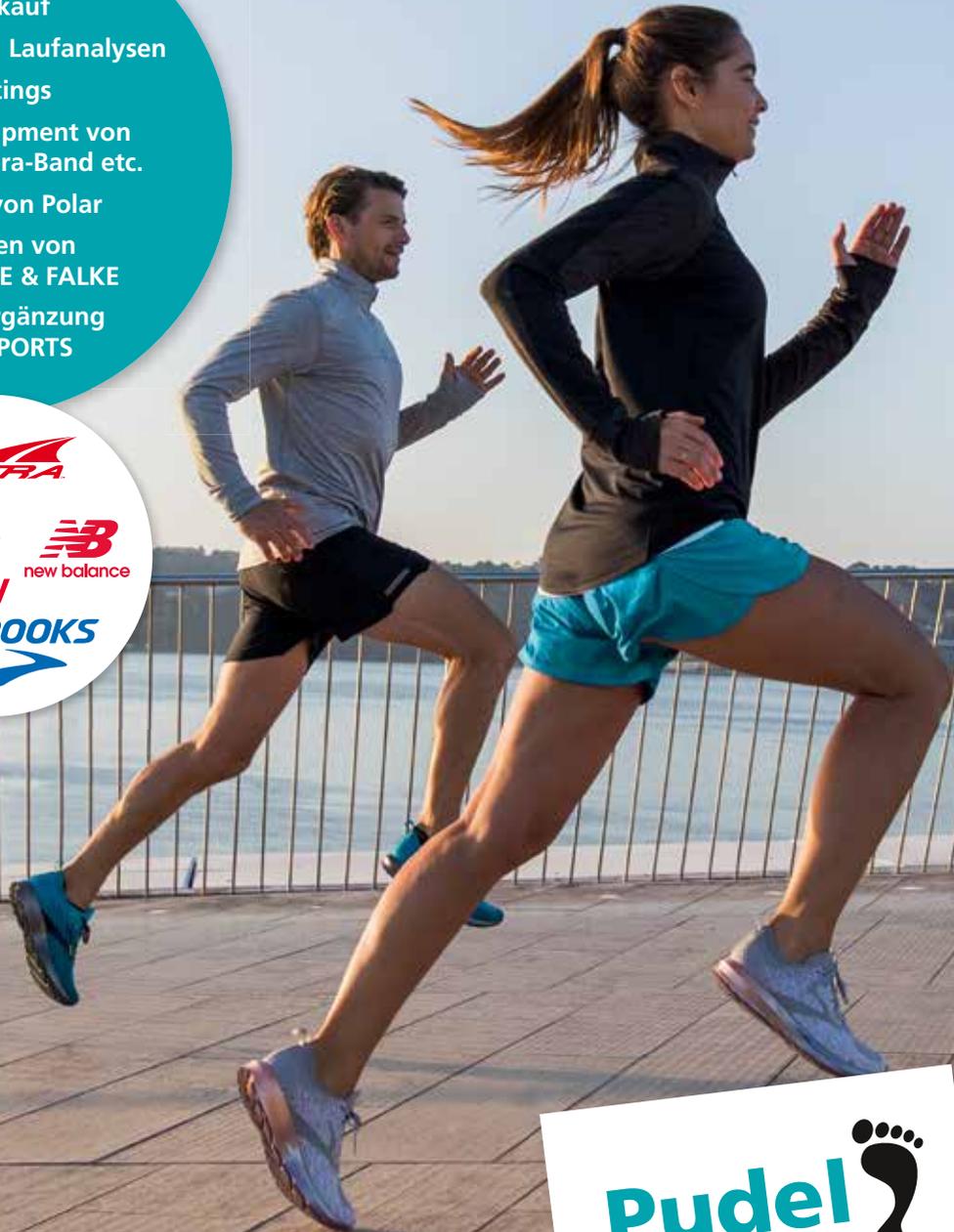
### Ansprechpartnerin

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

Alle Infos gibt's unter:  
[www.mtv-ludwigsburg.de/inklusion](http://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**  
EINFACH BESSER LAUFEN

**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](http://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 Gymnastikraum	Übungsgruppe
Di	16:30 Uhr	17:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
Di	17:30 Uhr	18:30 Uhr	MTV Gymnastikhalle	Übungsgruppe
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	80 €

### 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	18:40 Uhr	19:30 Uhr	MTV Bewegungsraum	Multiple Sklerose
Fr	11:05 Uhr	11:55 Uhr	MTV Sporthalle EG	Neurologie allgemein

### Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung

0 €

ohne Kassenverordnung

80 €

### 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 Gymnastikraum	Frauen

### Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung

0 €

ohne Kassenverordnung

80 €

### 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

80 €

### Kontakt

**Martina Hofmann**

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

## Psychomotorik

Wochentag	Von	Bis	Ort	Zusatz
Mi	15:30 Uhr	16:30 Uhr	Sporthalle Fröbelschule	Elki 2–6 Jahre (mit und ohne Handicap)
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

### Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung 0 €  
 ohne Kassenverordnung 70 €

### Kontakt

**Simone Wagenknecht**  
 si.wag.turnen@web.de

## Lungensport

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

### Abteilungsbeitrag

mit Kassenverordnung 0 €  
 ohne Kassenverordnung 80 €

### 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 Bewegungsraum	
Mo	16:30 Uhr	17:20 Uhr	MTV Bewegungsraum	

### Abteilungsbeitrag

Kein Abteilungsbeitrag, Kassenverordnung erwünscht

### Kontakt

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

## MTV auf Social Media

Schon gewusst? Der MTV ist auch auf Instagram, TikTok und Facebook.  
 Instagram: [www.instagram.com/mtvludwigsburg](http://www.instagram.com/mtvludwigsburg)  
 TikTok: [www.tiktok.com/@mtvludwigsburg](http://www.tiktok.com/@mtvludwigsburg)  
 Facebook: [www.facebook.com/mtvludwigsburg](http://www.facebook.com/mtvludwigsburg)



## 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, ohne Bodenübungen
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	15:15 Uhr	16:05 Uhr	MTV Gymnastikraum	Frauengruppe, ohne Bodenübungen
Mo	15:30 Uhr	16:20 Uhr	MTV Bewegungsraum	mit und ohne Rollator
Mo	16:10 Uhr	17:00 Uhr	MTV Gymnastikraum	Frauengruppe, allgemein
Mo	17:35 Uhr	18:25 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 Gymnastikraum	allgemein
Di	08:15 Uhr	09:05 Uhr	MTV Sporthalle EG	allgemein
Di	09:10 Uhr	10:00 Uhr	MTV Sporthalle EG	allgemein
Di	10:00 Uhr	10:50 Uhr	MTV Gymnastikraum	allgemein
Di	10:05 Uhr	10:55 Uhr	MTV Sporthalle EG	allgemein
Di	10:30 Uhr	11:20 Uhr	MTV Gymnastikhalle	allgemein
Di	19:35 Uhr	20:25 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	11:30 Uhr	12:20 Uhr	MTV Gymnastikraum	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  
ohne Kassenverordnung

0 €  
80 €

### Kontakt

**Martina Hofmann**

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

# DIE DEFENDER FAMILIE READY WHEN YOU ARE.



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 Probefahrt vereinbaren: 07141/648270.

---

## **D+S AUTOMOBILE**

Im Waldeck 15, 71679 Asperg

Tel.: 07141 / 648 27 - 0, E-Mail: [info@ds-automobile.com](mailto:info@ds-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 oder Beratungswunsch meldet euch bitte direkt bei Angelina Cosi Montes und vereinbart einen Schnuppertermin.

[kids.mtv-ludwigsburg.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.): 2–3 x Training pro Woche
- ✓ ab F-Jugend (7–19 J.): 2–3 x Training pro Woche
- ✓ Das Zusatzangebot Techniktraining ist komprimiert auf 12 Einheiten je eine Stunde pro Woche
- ✓ 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

### 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 91188-18, [fussballakademie@mtv-ludwigsburg.de](mailto:fussballakademie@mtv-ludwigsburg.de)

## Erfahrung, die man spürt.

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



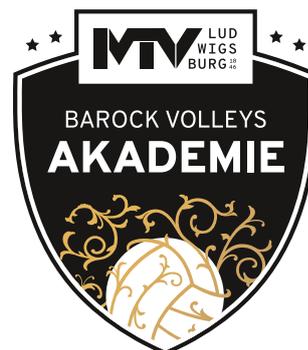
**BINDER-SCRIBA**  
PHYSIOTHERAPIE

Kurfürstenstraße 14  
71636 Ludwigsburg  
Telefon: 07141 922663  
[www.binder-scriba.de](http://www.binder-scriba.de)

## Barock Volleys Akademie



[mtv-ludwigsburg.de/barock-volleys-akademie](http://mtv-ludwigsburg.de/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

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.

### 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

### 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, [schaefers@mtv-ludwigsburg.de](mailto:schaefers@mtv-ludwigsburg.de)



# Barock Volleys OPEN

## 16. + 17. September 2023

Das drittgrößte Hallenvolleyball-Turnier Deutschlands mit rund 60 Teams aus Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Rheinland-Pfalz, dem Saarland und der Schweiz.  
Alleenhalle, Innenstadtsporthalle und Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle Ludwigsburg.  
Infos unter [barock-volleys.de/barock-volleys-open](http://barock-volleys.de/barock-volleys-open) – Der Eintritt für Zuschauer ist frei!

## Sportkindergarten

[sportkindergarten.mtv-ludwigsburg.de](http://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](mailto:sportkindergarten@mtv-ludwigsburg.de)

## Kindergeburtstage

[kindergeb.mtv-ludwigsburg.de](http://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](http://kindergeb.mtv-ludwigsburg.de)

### Kontakt

Tel. 07141 91188-0, [kindergeburtstage@mtv-ludwigsburg.de](mailto: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.

### 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



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



Ferien	Woche	Anzahl Tage	Betreuungsende
Herbst	30.10.–03.11.2023	4 Tage	13:00 Uhr*, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
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

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

Preise und Anmeldung online unter [ferienspass.mtv-ludwigsburg.de](https://ferienspass.mtv-ludwigsburg.de)

### Kontakt

Natalie Hieronymus

Tel. 07141 91188-21

[hieronymus@mtv-ludwigsburg.de](mailto:hieronymus@mtv-ludwigsburg.de)

## Jetzt zum MTV Newsletter anmelden!

Meldet euch jetzt auf unserer Website unter [www.mtv-ludwigsburg.de/newsletter](https://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](http://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](http://ball-camp.mtv-ludwigsburg.de)

### Kontakt

Mark Fink

Tel. 07141 91188-18, [fink@mtv-ludwigsburg.de](mailto: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](http://fussball-camp.mtv-ludwigsburg.de)



FUSSBALL-CAMP FÜR KINDER

Ferien	Woche	Anzahl Tage	Betreuungsende
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](mailto: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](mailto: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](http://www.mehr-als-sport.info)



[facebook.com/mehr.als.sport.bw](https://facebook.com/mehr.als.sport.bw)  
[instagram.com/mehr.als.sport.bw](https://instagram.com/mehr.als.sport.bw)

#mehralsport

# Sportkarte Plus<sup>+</sup>.

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

Die Ferienangebote, die flexibel mit der Sportkarte Plus<sup>+</sup> besucht werden können, werden immer vor den Ferien veröffentlicht. Die Sportkarte Plus<sup>+</sup> 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<sup>+</sup>

Mit der Sportkarte Plus<sup>+</sup> 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.

### 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 €



SPORTKARTE PLUS

Das aktuelle Ferien- und Schnupperprogramm der Sportkarte Plus<sup>+</sup> findet ihr auf unserer Website unter [www.mtv-ludwigsburg.de/sportkarte-plus](http://www.mtv-ludwigsburg.de/sportkarte-plus)



# 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](mailto:fabian@karosseriebau-heber.de)



**Heber**  
Karosserie- und Lackierfachbetrieb

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

Folgendes Familienmitglied ist bereits MTV-Mitglied:

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

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

## Kontaktdaten des Antragstellers

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Straße und Hausnummer	PLZ	Ort	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
E-Mail	Telefon	Mobil	Fax
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Beruf (z.B. für eventuelle Kooperationen/Aufträge)	Firma		

## Bankverbindung des Antragstellers

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kontoinhaber	Name der Bank
<input type="text"/>	<input type="text"/>
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
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
<b>Aufnahmegebühr</b>	
je Mitglied	20 € einmalig
je Familienanmeldung	30 € einmalig
Abteilungsbeiträge	jährlich siehe Seite 3-4 (mit * gekennzeichnete Beiträge werden 2x pro Jahr hälftig 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 zu Beginn 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](http://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: 03.03.2023

Abteilung	Abteilungsbeitrag/Jahr in €		Name des Familienmitglieds
<b>Studio46</b> (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		
<b>Ballsport</b>			
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"/> 50 € Aktive	<input type="checkbox"/> 50 € Senioren	
	<input type="checkbox"/> 82 € A-Jugendliche	<input type="checkbox"/> 10 € Passive	
<b>**Zusatzkosten: Spielerpass Fußball</b>	<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.	
	<input type="checkbox"/> 32 € Jugendliche ab 12 J., Schüler, Studierende, Auszubildende bis einschließlich 25 J.		
	<input type="checkbox"/> 10 € Passive	<input type="checkbox"/> Anmeldejahr Tennis: halber Abteilungsbeitrag	
American Football	<input type="checkbox"/> 80 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 72 € Jugendliche	
Cheerleading (Cheerfamily)	<input type="checkbox"/> 60 € 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	
<b>Darts</b>	<input type="checkbox"/> 60 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 30 € Schüler/Studenten	
<b>Gymnastik</b>	<input type="checkbox"/> 80 € 1 x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 120 € mehrmals wöchentlich	
	Bitte hier die von Ihnen besuchten Gymnastikangebote (Tag, Uhrzeit, Ort) eintragen:		
<hr/>			
<hr/>			
Männergymnastik	<input type="checkbox"/> 35 € 1 x wöchentlich		
Männer.40plus	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich		
Handball Senioren	<input type="checkbox"/> 25 € 1 x wöchentlich		
<b>Hits for Kids</b>			
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 €		

<b>Psychomotorik</b>	<input type="checkbox"/> 70 € Psychomotorik	<input type="checkbox"/> 45 € EIki-Gruppe
<b>Kampfsport</b>		
Aikido	<input type="checkbox"/> 50 € Kinder	<input type="checkbox"/> 90 € Erwachsene
Boxen	<input type="checkbox"/> 62 € Jugend	<input type="checkbox"/> 80 € 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
<b>Leichtathletik</b>		
	<input type="checkbox"/> 60 €	
<b>Rehasport</b> Bei Krankenkassenverordnung fällt kein Abteilungsbeitrag an!		
Rehasport allgemein	<input type="checkbox"/> 80 €* 1x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 160 €* mehrmals wöchentlich
Herzsport	<input type="checkbox"/> 160 €* 1x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 320 €* mehrmals wöchentlich
<b>Rollerderby</b>		
	<input type="checkbox"/> 130 € Erwachsene	<input type="checkbox"/> 142 € Jugend
<b>Schützen</b>		
	<input type="checkbox"/> 55 € Erwachsene <sup>1</sup>	
	<input type="checkbox"/> 45 € Schüler/Azubis/ Studenten bis 27 J. <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> 45 € Kinder/Jugendliche
<sup>1</sup> Jährliche Ableistung von 5 Arbeitsstunden in Form von Helfertätigkeiten bei Veranstaltungen und Arbeitseinsätzen je nach Arbeitsaufkommen, jede nicht geleistete Arbeitsstunde wird mit 10 € verrechnet. <b>Der Betrag wird von der Schützenabteilung eingezogen.</b>		
<b>Tai Chi</b>		
	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich	
<b>Tanzsport</b>		
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
<b>Turnen</b>		
Eltern-Kind-Turnen	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich	
Kinder-/Jugendturnen	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 90 € mehrmals wöchentlich
Gerätturnen weiblich	<input type="checkbox"/> 200 € bis 13 J.	<input type="checkbox"/> 170 € ab 14 J.
Gerätturnen männlich	<input type="checkbox"/> 200 € bis 13 J.	<input type="checkbox"/> 170 € ab 14 J.
Vorschulturnen	<input type="checkbox"/> 45 € 1 x wöchentlich	<input type="checkbox"/> 70 € mehrmals wöchentlich
Wettkampfgymnastik	<input type="checkbox"/> 260 € 2 x wöchentlich*	<input type="checkbox"/> 380 € 3 x wöchentlich*
Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	<input type="checkbox"/> 420 € 3 x wöchentlich*	

\* Beiträge werden 2 x pro Jahr anteilig abgebucht

## Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

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

**Das Anmeldeformular  
gibt's online unter**

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



# 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?

- ✓ MTV Coupons mit Vergünstigungen und Zusatzleistungen für alle MTV Mitglieder
- ✓ 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.



# Unser Experten-Team für Ihre Traumimmobilie.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Ob Kauf oder Verkauf – Ihr Immobilienglück steht für uns an erster Stelle.**

Als Experten für den Landkreis Ludwigsburg bringen wir Sie in die eigenen 4 Wände. Finden Sie Ihr neues Zuhause in unserem Geschäftsgebiet oder in den angrenzenden Gemeinden.

Rufen Sie uns gerne an unter **07141 248-0** oder schreiben Sie uns eine Mail an **[immo@vrbank-lb.de](mailto:immo@vrbank-lb.de)**.

Wir freuen uns auf Sie.



# 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](https://ksklb.de/mehraalsgeld)

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



**Kreissparkasse  
Ludwigsburg**