

# ANMELDUNGEN **MOTIV**

## für den Übungsbetrieb auf den MOTIV-Anlagen

**Derzeit gilt eine Flächenvorschrift für die maximale Anzahl von Teilnehmern: Für 5 Personen (4 Teilnehmer plus 1 Trainer) ist eine Mindestfläche von 1.000 m<sup>2</sup> vorgeschrieben.**

Der MTV Stuttgart hat auf der Basis dieser Vorgaben ein Outdoor-Sportkonzept entwickelt, das alle Vorschriften und Hygieneregeln berücksichtigt. Hierfür ist die Einhaltung der vorgeschriebenen Regeln unabdingbar. Zuschauer sind auf den Anlagen nicht zugelassen.

Die MOTIV-Sportanlage im Feuerbacher Tal ist nur zu den eingeteilten Zeiten nutzbar. **Der Zutritt zu den MOTIV-Angeboten gilt nur für MOTIV-Mitglieder.** Die Platzzuteilungen und Segmentierungen für die Fitness-Angebote auf der MOTIV-Sportanlage entnehmen Sie bitte den Lageplänen.

### **ALLGEMEINES:**

Auf der MOTIV-Sportanlage im Feuerbacher Tal finden täglich Angebote zwischen 10 und 20 Uhr statt, jeweils zur vollen Stunde:

3 Outdoor-Trainingsprogramme mit je 4 Teilnehmern sowie die Nutzung der Tennisplätze (2 Personen pro Tennisplatz).

Eine Einheit dauert 45 Minuten, danach stehen 15 Minuten zur Reinigung der Trainingsgeräte sowie zum Verlassen der Anlagen zur Verfügung.

Zwischen 14-16 Uhr finden keine Fitness-Angebote statt, Tennis kann in dieser Zeit jedoch gespielt werden.

### **ANMELDUNG:**

Anmeldung für die MOTIV-Trainingsprogramme und die Nutzung der Tennisplätze für MOTIV-Mitglieder

per Mail an [sport@mtv-motiv.de](mailto:sport@mtv-motiv.de) oder telefonisch unter 0711 - 258 555 80

Für eine gültige Anmeldung müssen eine E-Mail-Adresse (wenn vorhanden) und eine Telefonnummer angegeben werden.

Die Anmeldung gilt erst nach Bestätigung durch das MOTIV als verbindlich.

Um das begrenzte Angebot möglichst vielen Mitgliedern zu ermöglichen, ist die Anmeldung je MOTIV-Mitglied auf 2 Trainingseinheiten pro Woche begrenzt (inkl. Tennis).

Die angemeldeten Teilnehmer werden in einer Liste erfasst. Die Zugangskontrolle erfolgt am Check-In direkt vor Trainingsbeginn. Zudem muss die Einhaltung der gültigen Regelungen vor der ersten Teilnahme schriftlich bestätigt werden.

Zusätzliche, spontane Teilnahmen sind je nach Verfügbarkeit möglich.

Stand 14.05.2020

**MOTIV**

## LAGEPLÄNE (MOTIV-FLÄCHEN):

Die Eingangs- und Ausgangsregeln sowie die Laufwege innerhalb der Anlage sind den Lageplänen zu entnehmen. Der Sportbetrieb darf nur auf den im Lageplan eingezeichneten Flächen durchgeführt werden.

MOTIV-Flächen:

# 13: Outdoor-Fläche neben MOTIV

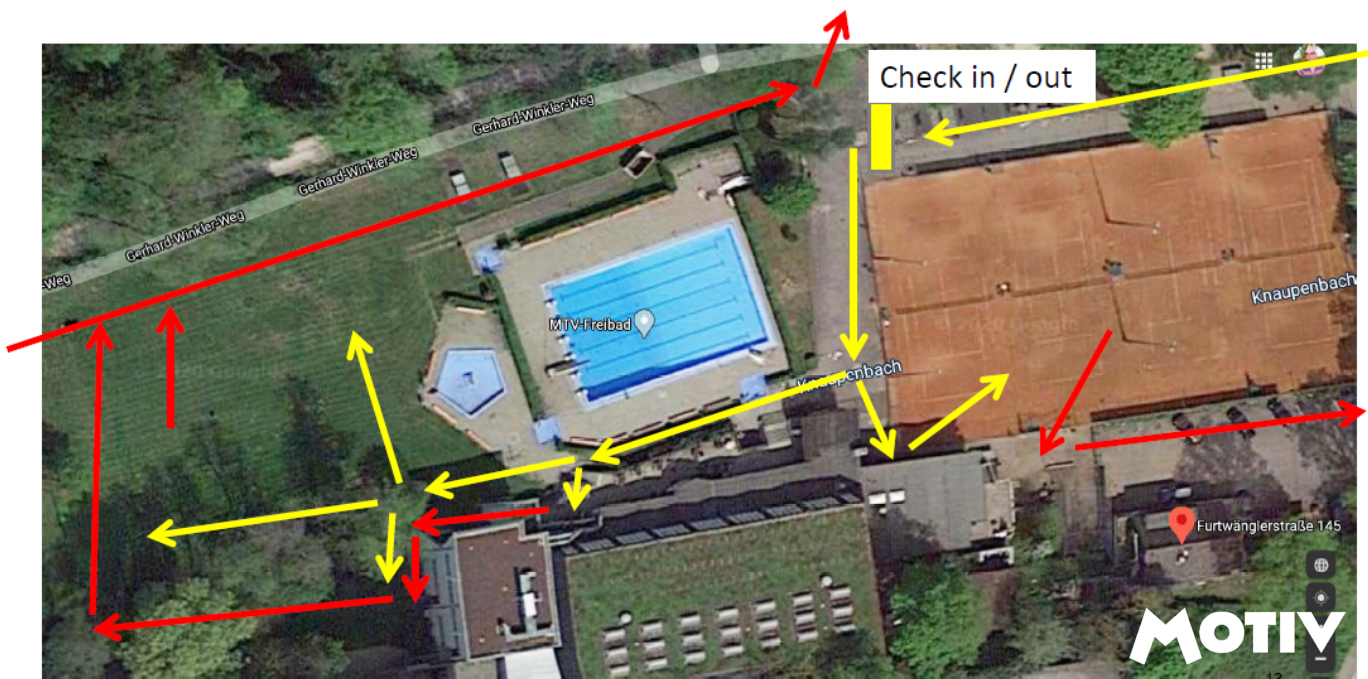
# 14: Fläche um das Kinderbecken

# 16: 2 Tennisplätze bis 17 Uhr, 1 Tennisplatz ab 17 Uhr

# 17: Terrassen-Fläche



# LAUFWEGE:





# TRAININGSPROGRAMM

## auf den MOTIV-Flächen

### #13: OUTDOOR-FLÄCHE – EIGENSTÄNDIGES TRAINING

Hier werden verschiedene Kleingeräte zum eigenständigen Training bereitgestellt. Mitglieder können hier ein eigenes, individuelles Training innerhalb eines festen Trainingsbereichs absolvieren.

Jedes Mitglied wählt für sein Training aus den bereitgestellten Kleingeräten die benötigten Utensilien aus und bleibt für die Trainingsdauer an einer Station. Nach dem Training sind die genutzten Materialien zu desinfizieren und an die Ausgabestelle zurückzubringen.

### #14: KINDERBECKEN – ZIRKELBETRIEB (BETREUT)

Hier werden rund um das Kinderbecken verschiedene Zirkelstationen für ein allgemeines Ganzkörpertraining aufgebaut. Jede Station wird im Zirkelbetrieb 1 x durchlaufen. Bei jedem Stationswechsel sind die Geräte zu desinfizieren.

### # 16: TENNISPLÄTZE

Den MOTIV-Mitgliedern stehen 2 Tennisplätze bis 17 Uhr sowie 1 Tennisplatz ab 17 Uhr zur Verfügung. Je Platz können 2 Personen spielen – Doppel sind nicht gestattet. Eine Tennis-Einheit dauert 45 Minuten und zählt als eine Trainingseinheit pro Person. Die Anmeldung für die Nutzung der Tennisplätze erfolgt wie für die Nutzung des MOTIV-Trainingsprogramms per E-Mail oder telefonisch (siehe oben).

### #17: TERRASSE – STATIONSBETRIEB (BETREUT)

Hier werden die Mitglieder an 5 festen Trainingsstationen durch einen Trainer betreut. Die Stationen werden mit verschiedenen Trainingsutensilien unterschiedlicher Schweregrade (leicht/mittel/schwer) ausgestattet, z.B.:

- Matte
- Therabänder
- Kleingewichte
- Pezziball

Die Schwerpunkte für das betreute Training wechseln täglich:

Mo: Knie/Hüfte	Fr: Knie/Hüfte
Di: Lendenwirbelsäule (LWS)	Sa: Wirbelsäule (WS)
Mi: Schulter/Nacken	So: Schulter/Nacken
Do: Wirbelsäule (WS)	

Jedes Mitglied bleibt für die Trainingsdauer an einer Station. Nach dem Training sind die genutzten Materialien zu desinfizieren.

# REGELUNGEN

## für den Übungsbetrieb auf den MOTIV-Anlagen

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

Vorstand und Geschäftsleitung des MTV Stuttgart 1843 e.V.