



KraFity

KRAFT & FITNESS

"Gerätetraining, BikeFit & mehr"



MTV 1846 e. V. Ludwigsburg
Bebenhäuser Straße 41
71638 Ludwigsburg

Telefon: (07141) 9 11 88 - 0
Fax: (07141) 9 11 88 - 11
info@mtv-ludwigsburg.de
www.mtv-ludwigsburg.de

KONZEPT

Das neue Kraft- & Fitnesskonzept des MTV Ludwigsburg bietet Bewegung an Kraft- & Fitnessgeräten für Jung und Alt- für alle, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen und das zu einem fairen „Vereinspreis“.

Trainieren Sie für ein großes sportliches Ziel, sporteln Sie gern in der Gruppe oder haben Sie einfach nur Spaß an der Bewegung, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Kommen Sie zu einem Probetraining vorbei!

ANGEBOTE

INDIVIDUELLES GERÄTETRAINING

Für alle Sportler wird ein Trainingsplan erstellt, der auf die individuellen Bedürfnisse und ggf. Beschwerdebilder eingeht und nach Bedarf neu angepasst wird. Zur Erlangung der hierfür notwendigen Erkenntnisse wird bei jedem neuen Mitglied ein Eingangsscheck durchgeführt.

Sporteinsteiger erhalten einen Plan für zunächst kraftausdauer-orientiertes Ganzkörpertraining um den Sehnen und Bändern Gelegenheit zu geben, sich auf die neue Belastung einzustellen. Auch dieser Plan wird zu gegebener Zeit modifiziert.

Selbst sportspezifische Trainingsformen wie z.B. Schnellkraft- oder Maximalkraft-Training sind denkbar und werden individuell vermittelt.

Während der Trainingszeiten mit Betreuung steht eine fachkundige Beratungskraft für Sie zur Verfügung, die gern Ihre Fragen beantwortet, nützliche Tipps gibt und darauf achtet, dass Sie die Geräte richtig bedienen und nutzen.

BIKEFIT

Bei der Ausdauersportart „BikeFit“ bringen Musik und gemeinsames Training in der Gruppe das Gemüt und den Körper in Bestform und sorgen für gute Laune. Hauptsächlich werden dabei die Muskeln der Waden, der Oberschenkel und des Gesäßes belastet. Nebenbei werden aber auch Bauchmuskulatur und Arme mächtig gefordert.

Das beliebte Ausdauer bzw. Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe wird beim MTV als Kurs angeboten.

Wir bieten Original Schwinn-Räder, gute Beratung über Herz-Kreislauf-Training und den Verleih von Pulsuhren. Dennoch empfehlen wir, eine eigene Pulsuhr mitzubringen.



Bitte beachten Sie unsere zeitlich begrenzten Kraft- & Fitnesskurse im Frühjahr und Herbst.

Kursbeginn: März bzw. Oktober!

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	08:30–10:00 Uhr mit Betreuung* 10:00–11:30 Uhr mit Betreuung
Dienstag	20:00–22:00 Uhr ohne Betreuung
Mittwoch	07:00–08:30 Uhr mit Betreuung* 09:30–10:30 Uhr mit Betreuung 10:30–11:30 Uhr ohne Betreuung 20:00–22:00 Uhr ohne Betreuung
Donnerstag	20:00–22:00 Uhr ohne Betreuung
Freitag	08:30–10:00 Uhr mit Betreuung* 10:00–11:30 Uhr ohne Betreuung 17:30–20:00 Uhr ohne Betreuung
Sonntag	09:00–12:00 Uhr mit Betreuung

* (solange der zu dieser Zeit stattfindende Kurs nicht ausgebucht ist)

Einweisung an den Geräten erfolgt immer zu den Zeiten mit Betreuung oder nach Vereinbarung.

Das MTV-**KraFity** ist an Feiertagen und während aller Schulferienzeiten geschlossen

TEAM

Das MTV-**KraFity** Team besteht aus ausgebildeten Sport- und Gymnastiklehrer/innen und Übungsleiter/innen für Fitness & Gesundheit. Die organisatorische Leitung obliegt dem Abteilungsleiter Ralph Schanz.

MITGLIEDSCHAFT & PREISE

Abteilungsbeitrag

KraFity (jährlich) 100,- €

Grundbeitrag Hauptverein

Erwachsene 75,- €

Jugendliche 40,- €

Die Mitgliedschaft im Hauptverein MTV Ludwigsburg ist Voraussetzung für die Aufnahme in die Abteilung **KraFity**.

Die Mitglieds- und Abteilungsbeiträge werden jährlich im März abgebucht. Bei Eintritt bis 30.03. wird der volle Jahresbeitrag fällig. Bei Eintritt nach dem 30.03. wird der Beitrag quartalsmäßig fällig.

Kündigung der Mitgliedschaft im Hauptverein und/oder der Abteilung ist zum Ende eines Kalenderjahres nur schriftlich möglich (Termin spätestens zum 30.09.). Abteilungskündigungen müssen auch dann schriftlich erfolgen, wenn die Mitgliedschaft im Hauptverein bestehen bleibt.

ANMELDUNG

Bitte benutzen Sie für Ihre Anmeldung zur Abteilung **KraFity** das MTV-Beitrittsformular welches auf der MTV-Geschäftsstelle bzw. zum Download auf der MTV-Homepage zur Verfügung steht.



SONSTIGES & WICHTIGES

- Neue Interessenten können 2 Mal ein kostenloses Probetraining durchführen, bevor sie Abteilungsmitglied werden.
- Während der Abendtrainingzeiten kann parallel auf der Kampfsportfläche ein Training der Kampfsportabteilungen stattfinden.
- Besonders älteren Mitgliedern empfehlen wir, sich vor Trainingsaufnahme von einem Arzt untersuchen zu lassen.
- Voraussetzung für die Nutzung des KraFity ist angemessene Sportbekleidung. Als Straßenschuhe gelten alle Schuhe die vor Betreten des Gebäudes getragen wurden. Diese sind immer vor dem Training zu wechseln.
- Während des Trainings ist vom Trainierenden an den Fitnessgeräten aus hygienischen Gründen ein Handtuch unterzulegen. In den Trainingspausen sowie zwischen den einzelnen Sätzen ist das Handtuch vom Gerät zu entfernen, um anderen Nutzern einen reibungslosen Trainingsablauf zu ermöglichen.
- Ohne gültigen Ausweis darf niemand das KraFity nutzen. Bei unberechtigter Zutrittsmöglichkeit durch das Mitglied für Dritte kann eine Sperrung für die Gesamtvertragslaufzeit ohne Beitragsrückzahlung erfolgen.
- Getränke dürfen nur in den Trainingsbereich gebracht werden, wenn sie in spezielle Kunststofftrinkflaschen mit Sicherheitsverschluss abgefüllt sind. Getränke in anderen Behältnissen dürfen aus Sicherheitsgründen nicht in den Trainingsbereich mitgenommen werden.

Stand: September 2009

Änderungen und Druckfehler vorbehalten!