



# Gesund & aktiv

älter werden

Januar-März 2026

## Angebotsübersicht



## Vielseitige Angebote für Mitglieder und Neueinsteiger

Du möchtest andere Menschen kennenlernen, suchst den geselligen Austausch und darüber hinaus möchtest du neue Eindrücke gewinnen, dann melde Dich am besten gleich bei unseren verschiedenen Vereinsangeboten an.

Du bist herzlich willkommen!



### Special Angebote *Boßel-Tour mit Grünkohl*

am Do. 15.01.2026

&



### *Back to the Dancing Roots!*

am Fr. 06.02.2026

&



### *,Rudelsingen' beim MTV Jever*

am Mi. 18.03.2026



## Fit bleiben! - Seniorengymnastik

Das Sportangebot für Senioren schult vor allem die Elastizität des Bewegungsapparates durch Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Darüber hinaus werden Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen mit und ohne Geräte trainiert.



Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sporthalle Paul-Sillus Schule,

Anmeldung telefonisch über die Geschäftsstelle

- **wöchentlich montags um 17:00 Uhr** (Findet nicht in den Schulferien statt.)

## Walking/Nordic Walking

Dreimal pro Woche macht sich seit über 20 Jahren eine große Gruppe von (Nordic-) Walkern auf, um den Addernhausener Wald zu durchwalken. Egal ob es stürmt, regnet oder schneit, es wird immer pünktlich gestartet.

(keine Anmeldung erforderlich)

Treffpunkt: Addernhausen gegenüber dem Waldschlösschen

- **wöchentlich montags, mittwochs, freitags um 08:30 Uhr**



## Individuelles Schnuppertraining auf der Gerätefläche

Sanftes Krafttraining für jedes Alter unter fachlicher Anleitung, jeweils zwischen 09:30 – 11:30 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Stunden,

Treffpunkt: Gerätelpark im Fitness- und Gesundheitspark „top-fit“

Anmeldung telefonisch im Gerätelpark unter 04461/700286.

- **Montag bis Freitag nach telef. Vereinbarung**



## Bewegt ins neue Jahr - (08.01.-29.01.)

Starte beweglich und aktiv ins neue Jahr! Mit dem neuen Kurs „Bewegt ins neue Jahr“ bieten wir im Januar 2026 ein kompaktes Bewegungsangebot für alle, die nach den Feiertagen wieder in Schwung kommen möchten.

In vier Einheiten im Januar stehen Mobilität, Dehnung und Körperwahrnehmung im Fokus – sportlich, funktionell und für jedes Fitnesslevel geeignet. Ideal, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und mit neuer Energie ins Jahr zu starten.

Dauer: ca. 1 Stunde,

Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark „top-fit“,

- **donnerstags um 16:45 Uhr (08.01./15.01./22.01./29.01.)**



## **Wahrnehmungstraining für Körper und Geist - (19.02.-02.04.)**

In diesem Kurs lernst du, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und Bewegungen neu zu erleben. Durch achtsame, langsame Übungen mit kleinen Streckungen, Drehungen und Spannungswechseln erfährst du, wie bereits minimale Veränderungen deine Beweglichkeit, Haltung und dein Körpergefühl verbessern können.

Ideal für alle, die ihren Körper nicht nur trainieren, sondern wirklich spüren möchten.

Dauer: ca. 1 Stunde,

Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ,top-fit‘



- **14-tägig donnerstags um 17 Uhr (19.02./05.03./19.03./02.04.)**

## **Wanderung in der Umgebung von Jever**

Unsere Wanderungen entführen euch in die wunderschöne Umgebung Jevers inkl. Zwischenstopp in einem Café. Nordic Walking Stöcke können gerne mitgebracht werden, sind aber kein Muss. Dauer: ca. 3-4,5 Stunden,

Treffpunkt: Parkplatz am Fitness- und Gesundheitspark ,top-fit‘



Anmeldung bei Jürgen unter 0171/7132290 o. info@mtv-jever.de

- **Donnerstag, 15.01.2026 um 13:00 Uhr ,Boßel-Tour mit Grünkohl‘ – Einkehr in ‚Neue 17‘**
- **Dienstag, 03.02.2026 um 13:00 Uhr ,Frühlingserwachen‘**
- **Dienstag, 03.03.2026 um 13:00 Uhr ,Rad und Wandern rund um das Wangermeer‘**

## **Radeln durch die friesische Umgebung**

Wir radeln auf unseren Bikes etwa 4-5,5 Stunden lang durch Friesland und die Umgebung, mit Strecken von 50 bis 70 km.

Jede Tour beinhaltet gemütliche Pausen und gelegentlich besondere Sehenswürdigkeiten. Die Tour ist für normale Fahrräder und E-Bikes ausgerichtet. Helmpflicht!

Dauer: mind. 3 Stunden,

Treffpunkt: Parkplatz am Fitness- und Gesundheitspark ,top-fit‘,

Kontakt zum Übungsleiter – Mobil: **0171/7132290**.



- **14-tägig donnerstags um 13 Uhr (Start ab 12.03.2026)**

## Gemütliche Radtour am Abend

Auf sicheren Wegen fahren wir mit Dir durch die friesische Umgebung. Sportliches Fahren mit einem technisch einwandfreien Rad oder E-Bike. Helmpflicht!

Dauer: ca. 2-3 Stunden,

Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘,  
Kontakt zum Übungsleiter – Mobil: **0171/7132290**.



- **14-tägig donnerstags um 18:00 Uhr (Start ab 19.03.2026)**

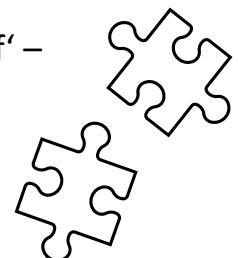
## Spieldienachmittag - Kartenspielen und Gesellschaftsspiele

Komm vorbei zum Spieldienachmittag!

Genieße gesellige Stunden bei Kaffee & Keksen mit Kartenspielen und Gesellschaftsspielen.



Wir treffen uns im Vereinsheim ‚MTV Treff‘ –  
Dauer ca. 2 Stunden.  
Spaß und gute Laune garantiert!



- **Montag, 05.01.2026 um 15:00 Uhr**
- **Montag, 02.02.2026 um 15:00 Uhr**
- **Montag, 02.03.2026 um 15:00 Uhr**

## Stricken & Häkeln

Komm zum entspannten Stricken und Häkeln in gemütlicher Runde! Bei Kaffee & Keksen kannst du kreativ werden und dich mit anderen austauschen. Das Angebot ist für alle, die Lust auf handwerkliche Aktivitäten in geselliger Atmosphäre haben. ‘

Dauer: ca. 2 Stunden,

Treffpunkt: Im Vereinsheim ‚MTV Treff‘

- **Montag, 26.01.2026 um 15:15 Uhr**
- **Montag, 23.02.2026 um 15:15 Uhr**



## 'Rudelsingen' exklusiv beim MTV Jever – The Golden Voices

Tauche ein in eine andere Welt – beim gemeinsamen Singen! Lass den Alltag hinter dir, vergiss Stress und Hektik und genieße das Gefühl purer Lebensfreude. Singen ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch ein einzigartiges Gemeinschaftserlebnis.

Ob ohne Vorbereitung oder als erfahrener Sänger – hier bist du willkommen! Lerne neue Menschen kennen, erlebe das Miteinander von Gleichgesinnten und sing mit uns Songs aus allen Jahrzehnten, die unvergessliche Momente in dir wachrufen. Die Songtexte werden auf einem Bildschirm angezeigt und sind so kinderleicht mitzusingen.



Komm vorbei, sing mit und mach mit uns zusammen diese Zeit zu etwas ganz Besonderem. Singen macht glücklich – das wirst du hier hautnah erleben!

Dauer: ca. 2 Stunden, Treffpunkt: Im Vereinsheim ,MTV Treff'

- Mittwoch, 18.03.2026 um 18:30 Uhr

## Back to the Dancing Roots! 🎵🕺💃

Erlebe die Hits der 60s, 70s & 80s – tanze, erinnere dich und genieße die besondere Atmosphäre!

- 📍 MTV Treff - Vereinsheim
- ☕ Getränke gibt es gegen kleines Geld



## Let's come together & dance! 🎵✨

Anmeldung über unser Buchungsportal Sportmeo.

- Freitag, 06.02.2026 ab 19 Uhr

## Frühstück mit ‚Klönschnack‘

Einmal pro Quartal, jeweils um 09:15 Uhr im Vereinsheim, MTV Treff'.

Der Kostenbeitrag in Höhe von 8€/Mitglied bzw.

10€/Nichtmitglied muss **vorab** bei Anmeldung in der Geschäftsstelle gezahlt werden.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Im Vereinsheim ,MTV Treff'

- Freitag, 06.03.2026 um 09:15 Uhr



## Boßel-Tour mit Grünkohl am 15.01.2026

Boßelnachmittag mit anschließendem Grünkohlessen ein!

**Treffpunkt:** 13:00 Uhr an der Auskündigerei, Jever!

Unter der Leitung von Jürgen, unserem Übungsleiter, boßeln wir etwa 3 Stunden. Boßelkugeln und Kraber werden vom MTV Jever gestellt. Für unterwegs organisieren wir gemeinsam einen gemütlichen Bollerwagen mit "Marschverpflegung", damit auch der Spaß nicht zu kurz kommt!



Nach der sportlichen Aktivität kehren wir ein in die '**Neue 17**' in Jever, wo ein separater Raum für uns reserviert ist. Dort genießen wir ein deftiges **Grünkohlessen "satt"** zu einem **Sonderpreis von 19,90 €.**

### Wichtige Infos:

Teilnehmerzahl: Maximal 18 Personen

Kosten: Essen und Getränke zahlt jeder selbst

**Anmeldeschluss: 13.01.2026– verbindlich!**

**Anmeldung:** Direkt im [Buchungsportal 'Sportmeo'](#) oder beim Übungsleiter Jürgen unter 0171/7132290 oder per Mail an [info@mtv-jever.de](mailto:info@mtv-jever.de).

Seid dabei und erlebt einen Tag voller Geselligkeit und Gemütlichkeit!

Die Anmeldung für alle Angebote erfolgt über das Online-Buchungsportal SPORTMEO unter  
<https://mtvjever.sportmeo.com>  
(siehe QR-Code) oder persönlich  
in der Geschäftsstelle oder im Gerätepark.

Achtung Ausnahmen! Bitte beachte die Hinweise zu den jeweiligen Angeboten. Wir unterstützen Dich dabei gerne.



Weitere Informationen zu den Aktionen und zur Mitgliedschaft erhältst Du in unserer Geschäftsstelle und im 'Gerätepark'.

**Fitness- und Gesundheitspark ,top-fit'**  
Karl-Peters-Straße 2  
26441 Jever  
Telefon: 04461/700286

**Geschäftsstelle**  
Karl-Peters-Straße 2  
26441 Jever  
Telefon: 04461/4999  
Mail: info@mtv-jever.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr  
14:00-21:00 Uhr  
Sa. 12:00-17:00 Uhr  
So. 10:00-14:00 Uhr

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Do. 10:00-12:00 Uhr  
und nach telef. Vereinbarung.

