



# Gesund & aktiv älter werden

Juli – September  
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

**Radtour  
mit Übernachtung in Westerstede  
&**

**Radtour "Wann warst Du das  
letzte mal Minigolfspielen?"**

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.

Donnerstag  
30.07. - 31.07.2026



Donnerstag  
16.07.2026

## 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: Gerätepark im Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘, Anmeldung telefonisch im Gerätepark unter 04461/700286.

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



## Wanderung in der Umgebung von Jever

Erlebt die wunderschöne Natur rund um Jever auf unseren geführten Wanderungen. Unterwegs legen wir eine gemütliche Pause in einem Café ein – perfekt zum Entspannen und Genießen.

Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Parkplatz am Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘. Weitere Infos unter [www.mtv-jever.de](http://www.mtv-jever.de) oder beim Tour-Guide unter 0171/7132290.

- **Dienstag, 14.07.2026 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 11.08.2026 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 08.09.2026 um 13:00 Uhr**



## Gemütliche Radtouren am Abend

Entspannte Abendradtouren durch das idyllische Friesland. Gewöhnlich dauern die Touren 2-3 Stunden und beinhalten kurze Pausen. Die Touren sind auf normale Fahrräder und E-Bikes ausgerichtet. Weitere Infos unter [www.mtv-jever.de](http://www.mtv-jever.de) oder beim Tour-Guide unter 0171/7132290.

Dauer: ca. 2-3 Stunden, Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

- **14-tägig donnerstags um 18:00 Uhr**



## 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 z. B. in einem Café und gelegentlich besondere Sehenswürdigkeiten. Die Touren sind auf normale Fahrräder und E-Bikes ausgerichtet. Weitere Infos unter [www.mtv-jever.de](http://www.mtv-jever.de) oder beim Tour-Guide unter 0171/7132290.



Dauer: ca. 4-5,5 Stunden, Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

- **14-tägig donnerstags 13 Uhr (16.07. & 30.07./31.07.2026: s. Special des Quartals)**

## Fitness für Männer

Effektives Gymnastikprogramm, das Beweglichkeit erhalten und verbessern soll. Dauer: ca. 2 Stunden,

Treffpunkt: Salomon-Mendelssohn-Sporthallen,

Anmeldung telefonisch über die Geschäftsstelle.



- **wöchentlich donnerstags um 20:00 Uhr** (Findet nicht in den Schulferien statt.)

## 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, Anmeldung über unser Buchungsportal *Sportmeo*.



- **Montag, 07.09.2026 um 15:15 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, 04.09.2026 um 09:15 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, 25.09.2026 | 19:00–22:00 Uhr**



## Radtour am Do. 16.07.2026 "Wann warst Du das letzte mal Minigolfspielen?"



### ● Donnerstag 16.07.2026

**Treffpunkt:** 13:30 Uhr am Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

Gemeinsam radeln wir nach Carolinensiel zum **Watt'n Golf** – direkt an der Nordsee. Hier stehen Spaß, gute Laune und ein geselliges Miteinander im Mittelpunkt.

Im Anschluss lassen wir den Tag bei einer gemütlichen Einkehr im **Wattkieker** oder an der Beachbar direkt am Strand ausklingen.

**Komm mit und sei dabei – wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Tag mit dir!**

Die anfallenden Kosten werden von jedem Teilnehmer selbst getragen.

**Anmeldung** über unser Buchungsportal *Sportmeo* oder beim Tour-Guide unter Mobil: 0171 7132290.

## Radtour am Do. 30.07.2026 mit Übernachtung in Westerstede

### Zwei Tage Radspaß, Natur & Geselligkeit!

Am **30.07.2026** starten wir um **9:00 Uhr am ‚topfit‘** und radeln durch die Zeteler Marsch zum **Rhododendronpark Hobbie** in Westerstede. Dort genießen wir eine entspannte Pause – **der Eintritt ist frei.**

Anschließend geht es zum **Hotel „Altes Stadthaus“** am Marktplatz. Nach dem Check-in bleibt Zeit für einen Stadtbummel, ein Café oder einfach zum Entspannen. Den Abend lassen wir gemeinsam bei einem gemütlichen Essen in einem Ammerländer Restaurant ausklingen.

Nach dem Frühstück führt uns die Rücktour durch das Ammerland und Friesland zum **Kurmittelhaus Dangast** und entlang des Jadebusens zurück nach Jever. **Ankunft zwischen 17:00 und 18:00 Uhr.**



### Tourlängen:

🚲 Tag 1: ca. 45–48 km

🚲 Tag 2: ca. 55–60 km (*witterungsbedingt anpassbar*)

Übernachtung: Hotel „Altes Stadthaus“ (Sonderpreis für EZ/DZ). **Anmeldung** ☎ 0171 / 7132290

**Anmeldeschluss:** 20.07.2026

Die anfallenden Kosten werden von jedem Teilnehmer selbst getragen.

Wir freuen uns auf zwei erlebnisreiche Tage mit dem MTV Jever!

Im Rahmen der Aktionswoche „Miteinander älter werden im Landkreis Friesland“ (05.–12.09.2026) bieten wir dir zwei besondere Veranstaltungen an. Ob mehr Sicherheit im Alltag oder ein Einblick in unser Vereinsleben – wir freuen uns, wenn du dabei bist!

### Sicher stehen – sicher gehen! Workshop zur Sturzprophylaxe

**Mehr Sicherheit im Alltag beginnt mit einem sicheren Stand.**

In diesem **dreistündigen Workshop** verbesserst du mit praktischen Übungen **Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Muskelkraft**. Außerdem lernst du einfache Falltechniken, um das Verletzungsrisiko bei einem Sturz zu verringern.

Der Workshop ist für alle geeignet – **unabhängig vom Fitnesslevel**, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Start ab 6 Teilnehmenden – früh anmelden lohnt sich!**

 **Gewinne mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag – wir freuen uns auf dich!**

**Dauer:** ca. 3 Stunden

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

**Anmeldung:** bis zum **09.09.2026** unter **0157-76654199**

**Kostenbeitrag:** 8 € (Bitte den Betrag möglichst passend zu Beginn des Workshops direkt bei der Dozentin bezahlen.)

- **Samstag, 12.09.2026 von 10:00-13:00 Uhr**



### Tag der offenen Tür - Bewegung entdecken – Gemeinschaft erleben

Entdecke den Bereich **Fitness, Gesundheit und Bewegung** beim MTV Jever!

**Von 10:00 bis 14:00 Uhr** laden wir dich in den **Fitness- und Gesundheitspark top-fit** ein. Nutze die Gelegenheit, unsere Räumlichkeiten kennenzulernen, dich über unsere vielfältigen Angebote zu informieren, Fragen zu stellen und herauszufinden, was am besten zu dir passt.



Im Laufe des Tages hast du außerdem die Möglichkeit, an zwei Mitmachangeboten teilzunehmen:

**10:30 Uhr – Iron Power:** Kraftvoll trainieren in jedem Alter

**11:45 Uhr – FASZIO® Faszien-Training**

Für die Mitmachangebote freuen wir uns über eine **Anmeldung bis zum 04.09.2026** unter **0157/76 65 41 99**.

**Komm vorbei – wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!**

- **Sonntag, 06.09.2026 von 10:00-14:00 Uhr**

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.-Do.	09:00-12:00 Uhr 14:00-21:00 Uhr
Fr.	09:00-21:00 Uhr
Sa.	12:00-17:00 Uhr
So.	10:00-14:00 Uhr

#### Öffnungszeiten:

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

**Kontakt**

