



Gesund & aktiv *älter werden*

Juni-Sept. 2023

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 Angebot

Radtour zum Fußballgolf Nordsee in Hohenkirchen

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.

Donnerstag 10.08.2023



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**



Gesellige Wanderung in der Umgebung von Jever

Inkl. Zwischenstopp in einem Café.

Nordic Walking Stöcke können gerne mitgebracht werden, sind aber kein Muss.

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

- **Dienstag, 04.07.2023 um 14:00 Uhr**
- **Dienstag, 08.08.2023 um 14:00 Uhr**
- **Dienstag, 05.09.2023 um 14:00 Uhr**

Alltags-Fitness-Test

Bist du auf dem Weg für ein selbständiges Leben im Alter?

Dauer: ca. 1,5 Stunden, Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

- **Mittwoch, 30.08.23 um 09:30 Uhr**



Fit und munter

Fit im Alter? Na klar ist das möglich! Wir zeigen Dir ein sanftes Ganzkörpertraining, das besonders für Menschen über 50 Jahre geeignet ist und mit dem Du von Kopf bis Fuß fit bleibst!

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

Donnerstag, 20.07.2023 um 11:00 Uhr

Line Dance

Eine gesellige und einfache Tanzform, bei der die Teilnehmenden in Reihen und Linien vor und nebeneinander tanzen – hier tanzt niemand aus der Reihe!

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

● **Donnerstag, 17.08.2023 um 11:00 Uhr**



Sitztanz

Beim Sitztanz sitzt du auf einem Stuhl und trainierst mit viel Spaß Deine Fitness und Beweglichkeit und Dein Gedächtnis. Die einzelnen Übungen werden mit Musik kombiniert, sodass Du spielerisch Deine Gesundheit förderst.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

● **Donnerstag, 03.08.2023 um 11:00 Uhr**

Radeln durch die friesische Umgebung

Inkl. Zwischenstopp in einem Café. Die Tour ist für normale Fahrräder und E-Bikes ausgerichtet.

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

● **14-tägig donnerstags 13 Uhr**

(29.6., 13.07., 27.07., 24.08., 07.09., 21.09., 10.08.: s. Special des Quartals)

Radwandern

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‘

● **14-tägig donnerstags um 18:00 Uhr (22.06., 06.07., 20.07., 03.08., 17.08., 31.08., 14.09., 28.09.)**

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.)**

Fit bis ins hohe Alter - ein Ganzkörperkräftigungstraining (ab dem 70. Lebensjahr)

Zertifizierter Präventionskurs (Zertifizierung nach §20 SGB V durch die ZPP)

Insgesamt 12 Kurseinheiten. Kosten: 120,00 Euro, anteilige

Kostenübernahme durch alle Kassen (80%-100%). Dauer: ca. 1

Stunde/Woche, Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

Anmeldung über die Geschäftsstelle.



- **12 x wöchentlich mittwochs um 17:00 Uhr – Start 06.09.2023 (findet nicht am 27.09.23 statt)**

Gesellige Angebote

Frühstück mit ‚Klönschnack‘

Einmal pro Quartal, jeweils um 09:15 Uhr im Vereinsheim ‚MTV Treff‘. Der Kostenbeitrag in Höhe von 4€/Mitglied bzw. 6€/Nichtmitglied muss **vorab** bei Anmeldung in der Geschäftsstelle gezahlt werden. Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Im Vereinsheim ‚MTV Treff‘

- **Freitag, 08.09.2023**

Kartenspielen und Gesellschaftsspiele

Bei Kaffee & Keksen,

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

- **Mittwoch, 20.09.2023 um 14:30 Uhr**

Radtour zum Fußballgolf Nordsee in Hohenkirchen

Wer bekommt den Ball mit den wenigsten Tritten ins Loch?

Der in Hohenkirchen gelegene Fußballgolfplatz bietet ein abwechslungsreiches Spielprogramm mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Ziel ist es, wie beim Golf einen Ball mit möglichst wenig Schlägen in ein Loch oder z.B. in ein Netz zu spielen. Als Ball dient ein Fußball, als Schläger der eigene Fuß.

Die Tour ist für normale Fahrräder und E-Bikes ausgerichtet.

Dauer: ca. 6 Stunden

- **Donnerstag, 10.08.2023**

Abfahrt: 11:00 Uhr am Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

Rückkehr: ca. 17 Uhr

Anmeldeschluss: 24.07.2023

Die anfallenden Kosten trägt das Mitglied.



Special Angebot

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

Kontakt

