



Gesund & aktiv *älter werden*

April - Juni 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

„Wanderung“ am Di. 07.04.2026
zum Gulfhof Wachtendorf und
am Di. 05.05.2026 rund um das
Zwischenahner Meer

&

„Radtour“ am Do. 07.05.2026 zum
Fußballgolf Nordsee in Hohenkirchen

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.



Tanzen – die etwas andere Medizin – NEU!

Langsames, gefühlvolles Tanzen – entdecke die Kraft der Musik neu. Lass den Alltag hinter dir und finde zu mehr innerer Ruhe und Ausdruck. Tanzen stärkt dein Wohlbefinden, dein Körpergefühl und dein Selbstvertrauen. Ein besonderes Angebot zum Ausprobieren und Wohlfühlen.

Dauer: 1 Stunde

- Montag 11.05.2026 um 16:30 Uhr



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 oder beim Tour-Guide unter 0171/7132290.

- Dienstag, 07.04.2026 um 13:00 Uhr
- Dienstag, 05.05.2026 um 12:00 Uhr
- Dienstag, 23.06.2026 um 08:00 Uhr (Tagestour)



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 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 oder beim Tour-Guide unter 0171/7132290.

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

- **14-tägig donnerstags 13 Uhr (07.05.2026: 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, 27.04.2026 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, 19.06.2026 um 09:15 Uhr**



Mittsommer - 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, 26.06.2026 | 19:00–22:00 Uhr**



„Wanderung“ am Di. 07.04.2026 zum Gulfhof Wachtendorf und am Di. 05.05.2026 rund um das Zwischenahner Meer



- **Dienstag, 07.04.2026**
Treffpunkt: 12:30 Uhr am Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘
Anmeldeschluss: 03.04.2026
- **Dienstag, 05.05.2026**
Treffpunkt ist um 12:00 Uhr am Zwischenahner Meer, die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften.

Unsere geführten Wanderungen im Frühjahr laden dazu ein, Natur, Kultur und Gemeinschaft zu erleben. Am **07.04.2026** führt eine Tour zum **Gulfhof Wachtendorf**. Treffpunkt ist um **12:30 Uhr am Top-Fit**, Fahrgemeinschaften werden gebildet. Die Rundwanderung startet und endet am Gulfhof, der **exklusiv für unsere Gruppe geöffnet** wird. Es erwarten euch Einblicke und eine kleine Führung **auf Plattdeutsch** sowie **frisch gebackener Kuchen**.

Am **05.05.2026** steht eine Rundwanderung um das **Zwischenahner Meer** auf dem Programm – mit schönen Ausblicken rund um Bad Zwischenahn und einer gemütlichen Einkehr im Landcafé Neumann.

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. 07.05.2026 zum Fußballgolf Nordsee in Hohenkirchen

Wer schafft es, den Ball mit den wenigsten Tritten ins Ziel zu bringen? Der Fußballgolfplatz in Hohenkirchen bietet abwechslungsreiche Bahnen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Gespielt wird wie beim Golf – nur mit dem Fußball und dem eigenen Fuß.

Dauer: ca. 6 Stunden

Donnerstag, 07.05.2026

Abfahrt: 13:00 Uhr am Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

Rückkehr: ca. 18:30-19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.05.2026



Die anfallenden Kosten werden von jedem Teilnehmer selbst getragen.

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

Die Anmeldung für alle Angebote erfolgt über
das Online-Buchungsportal SPORTMEO unter
<https://mtvjeever.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-jeever.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.-	10:00-12:00 Uhr
Do.	und nach telef. Vereinbarung.

Kontakt

