



# Gesund & aktiv älter werden

Oktober-Dezember 2024

## 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 des Quartals

**Kombi Wanderung**  
mit Weihnachtsmarktbesuch in  
Carolinensiel

&

**Aussergewöhnliche Tagestour**  
zum Weihnachtsmarkt in Leer

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.



Donnerstag  
05.12.2024



Donnerstag  
12.12.2024

## Fit bleiben! - Seniorengymnastik

Ein sanftes Ganzkörpertraining, welches Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination verbindet und für diese Zielgruppe ansprechend gestaltet ist.

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, 01.10.2024 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 05.11.2024 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 05.12.2024 um 13:00 Uhr** (Mit Besuch des Weihnachtsmarktes in Carolinensiel)

## 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, 24.10.2024 um 11:00 Uhr**

## Drums Alive®

Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness.

- **Donnerstag, 21.11.2024 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‘

Hinweis: Ab Oktober wird anhand der Wetterlage entschieden, ob die Touren stattfinden.

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

- **wöchentlich donnerstags um 13 Uhr**



## Gemütliche Radtour am Abend

Entspannte Abendradtouren durch das idyllische Friesland. Gewöhnlich dauern die Touren 2-3 Stunden und beinhalten kurze Pausen.

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

Hinweis: Ab Oktober wird anhand der Wetterlage entschieden, ob die Touren stattfinden.

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

- **14-tägig donnerstags um 16:00 Uhr**

## 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.)

## Kartenspielen und Gesellschaftsspiele

Bei Kaffee & Keksen,

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

- **Montag 14.10.2024 um 15:00 Uhr**



## Plätzchen-Party

Ein Nachmittag, massenhaft Teig und ungeheuer viel Spaß. Gemeinsames Plätzchen backen  
Anmeldung über die Geschäftsstelle. Über Plätzchenteigspenden freuen wir uns!

Dauer: ca. 2 Stunden,

Treffpunkt: Im Vereinsheim ‚MTV Treff‘

- **Montag, 25.11.2024 um 15:00 Uhr**



## Frühstück mit ‚Klön schnack‘

Einmal pro Quartal, jeweils um 09:15 Uhr im Vereinsheim ‚MTV Treff‘. Der Kostenbeitrag in Höhe von 6€/Mitglied bzw. 8€/Nichtmitglied muss **vorab** bei Anmeldung in der Geschäftsstelle gezahlt werden.

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

- **Freitag, 08.11.2024 um 09:15 Uhr**



## Bowling

Lust auf eine gemeinsame Bowlingrunde?  
Sei dabei und hab Spaß in geselliger Runde!

**Treffpunkt:** 16:50 Uhr, Bowling Center  
Schortens/Heidmühle

Alternativ: 16:15 Uhr am ZOB Jever,  
gemeinsame Fahrt mit der RB  
oder per Auto nach Schortens/Heidmühle.

Die **Rückfahrt** mit der RB ist für 21:30 Uhr  
geplant.

- **Donnerstag, 14.11.2024 um 17:00 Uhr**



### Anmeldung:

Bitte bis spätestens 14.11.2024, 12:00 Uhr!

Dauer: ca. 2 Stunden plus gemütlicher Ausklang,  
Friesland Bowling, Heidmühle

## „Kombi Wanderung – mit Weihnachtsmarktbesuch in Carolinensiel am 05.12.2024



Begleite uns auf einer idyllischen 2-2,5-stündigen Wanderung rund um Carolinensiel mit einem herrlichen Blick auf die Nordsee. Anschließend laden wir euch auf den Weihnachtsmarkt ein, wo der schwimmende Weihnachtsbaum, festliche Buden und gemütliche Atmosphäre auf euch warten!

### Treffpunkt:

- 13:30 Uhr, ZOB Jever, Ankunft 14:15 Uhr in Carolinensiel
- Für Anreisende mit dem Auto: 14:15 Uhr, Ortszentrum Carolinensiel am kleinen Edeka gegenüber vom Hafen

### Rückfahrt:

Geplante Abfahrt mit den ÖPNV um 18:42 Uhr.

Mach mit, wandere mit!

Die anfallenden Kosten trägt das Mitglied.

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

## 12.12.2024 – Außergewöhnliche Tagestour zum Jahresausklang

Besuche mit uns den stimmungsvollen **Weihnachtsmarkt in Leer!**

- **Treffpunkt:** 10:15 Uhr, ZOB Jever

Nach der Ankunft in Leer erkunden wir die Alt- und Neustadt sowie den historischen Hafen. Wer mag, kann das „Bünting Teehaus“ oder andere Sehenswürdigkeiten besuchen. Anschließend tauchen wir in die festliche Atmosphäre des Weihnachtsmarktes ein, eingerahmt von Märchenhütten und 100 prachtvoll beleuchteten Edeltannen. Highlights sind die 13 m hohe Erzgebirgspyramide und der 4,5 m hohe Nussknacker. Der Weihnachtsbaum mit 45.000 Lichtern sorgt für eine einzigartige, festliche Stimmung.



**Anmeldung bis 11.12.2024** über unser Buchungsportal ‚Sportmeo‘ oder beim Tour-Guide unter Mobil: 0171 7132290.

Die anfallenden Kosten trägt das Mitglied. Das Niedersachsen-Ticket wird für alle Teilnehmer organisiert. (Wenn das Ticket mit 5 Personen voll ausgenutzt wird, beträgt der Preis pro Person ca. 11 €.)

**Weitere Infos zu unseren Special-Angeboten unter 0171 / 71 32 290**

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-jeveer.de](mailto:info@mtv-jeveer.de)

#### **Kontakt**

#### 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.

