Gesund & aktiv

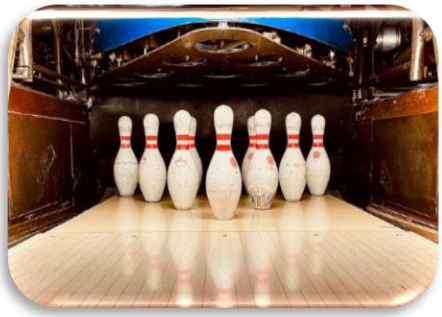
älter werden

Oktober-Dezember 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 des Quartals



Donnerstag 01.12.2026

Auricher Weihnachtszauber

Ein besonderes Erlebnis ist der fliegende Weihnachtsmann

&



Sonntag 13.12.2026

Original Allgäuer Schäufele-Essen

im Café de Boer

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.

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.)

Fitness für Sie & Ihn

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbindet. Geeignet für alle, die aktiv bleiben und gemeinsam mit anderen etwas für ihre Fitness tun möchten.

Dauer: ca. 2 Stunde, **Treffpunkt**: Salomon-Mendelssohn-Sporthallen,
Anmeldung: telefonisch über die Geschäftsstelle.

- **wöchentlich montags um 19:30 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, 13.10.2026 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 03.11.2026 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 01.12.2026**
  (Besuch des Auricher Weihnachtsmarktes.)
- **Dienstag, 15.12.2026 um 10:00 Uhr** (Mit anschließendem Besuch des Weihnachtsmarktes in Jever und einem gemütlichen Ausklang.)

Fun mit Kulthits als ‚Motor' auf dem Rad



Die Musik unserer Jugend, ein gutes Gefühl und gemeinsam in die Pedale treten – was gibt es Schöneres? Bei „Fun mit Kulthits als Motor auf dem Rad" verbinden wir Bewegung mit den schönsten und bekanntesten Hits aus den 60er-, 70er- und 80er-Jahren. Auf unseren Indoor-Cycling-Bikes bringen wir Herz und Kreislauf in Schwung und lassen uns dabei von der Musik antreiben. Rund 40 Minuten wird gemeinsam geradelt – aber ganz ohne Leistungsdruck. Hier stehen Spaß, Bewegung und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Zum Abschluss sorgt ein kleines tänzerisches Cool-down für einen entspannten Ausklang.

Ob „Weißt du noch?" oder „Den Song kenne ich!" – die Kulthits laden zum Mitsingen, Erinnern und vor allem zum Mitmachen ein.

- **Dienstag 03.11.2026 um 16:00 Uhr**

Das Angebot richtet sich besonders an unsere Mitglieder und Kundinnen und Kunden ab 60 Jahren, die Lust auf eine aktive Stunde mit guter Musik und netten Menschen haben.

Dauer: ca. 1 Stunde, **Treffpunkt**: Kursraum 1, Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit',

Anmeldung: Über unser Buchungsportal SPORTMEO

Fit bleiben! – Frauen 45+



Aktiv und beweglich bleiben! Ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung des Körpers, Verbesserung der Ausdauer und Förderung von Beweglichkeit und Koordination – mit Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

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

Anmeldung telefonisch über die Geschäftsstelle.

- **wöchentlich mittwochs um 19:30 Uhr** **(Findet nicht in den Schulferien statt.)**

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.

Bitte beachten: Aufgrund der Jahreszeit entfallen die Abendradtouren in diesem Quartal. Stattdessen finden die Touren *Radeln durch die friesische Umgebung* wöchentlich statt – jeweils abhängig von der aktuellen Wetterlage.

Fitness für Männer



Effektives Gymnastikprogramm, das Beweglichkeit erhalten und verbessern soll.
Dauer: ca. 1 Stunden, **Treffpunkt**: Salomon-Mendelssohn-Sporthallen,
Anmeldung telefonisch über die Geschäftsstelle.

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

Gesellige Angebote

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 16.11.2026 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, 20.11.2026 um 09:15 Uhr**

Spielenachmittag - Kartenspielen und Gesellschaftsspiele



Gemeinsam spielen, klönen und eine gemütliche Zeit verbringen – ob Karten- oder Gesellschaftsspiel, eigene Lieblingsspiele dürfen gerne mitgebracht werden.
Dauer: ca. 2 Stunden, **Treffpunkt**: Im Vereinsheim ‚MTV Treff'

- **Montag 09.11.2026 um 15:15 Uhr**

Waffel-Winterfest

Ein gemütlicher Nachmittag mit duftenden, frisch gebackenen Waffeln und Toppings nach Herzenslust – von klassisch bis richtig üppig.
Dazu gibt's Kaffee, Tee, Punsch und Glühwein sowie jede Menge Zeit zum Klönen, Lachen und Genießen.
Einfach vorbeikommen, mitmachen und es sich gemeinsam winterlich gemütlich machen!

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



- **Mittwoch, 25.11.2026 um 15:15 Uhr**

Gesellige Angebote

Frühstück & Bowling - Friesland Bowling 2.0



Erlebe mit uns ein gemütliches **Frühstücksbuffet** und anschließend zwei Stunden Bowling mit ganz viel Spaß und Geselligkeit. Beim gemeinsamen Frühstück starten wir entspannt in den Vormittag, bevor es auf die Bowlingbahn geht.

Kosten: 19,50 € pro Person
inkl. Frühstücksbuffet und 2 Stunden Bowling inkl. Leihschuhe;
12,00 € 2 Stunden Bowling ohne Frühstücksbuffet



Wann: 10:00 Uhr mit Frühstück, Friesland Bowling 2.0, Heidmühle oder 10:50 Uhr ohne Frühstück

Anmeldung: bis spätestens 15. November bei Jürgen, Mobil: 0171 7132290.

Auch **Partner sowie Freunde und Bekannte**, die den MTV gerne kennenlernen möchten, sind herzlich willkommen.



Hinweis: Die anfallenden Kosten trägt die jeweilige teilnehmende Person.

- **Donnerstag, 19.11.2026 um 10:00 Uhr**

Special Angebote

Original Allgäuer Schäufele-Essen im Café de Boer am 13.12.2026



Unser **Top-Event** – das Café de Boer öffnet exklusiv für uns seine Türen! Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag in weihnachtlicher Atmosphäre und auf ein **original Allgäuer Schäufele-Essen**.

Treffpunkt: Mit dem Rad **11:30 Uhr** ab Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit' oder **12:30 Uhr** bei Café de Boer

Natürlich sind auch **vegetarische, vegane oder andere Gerichte aus der Speisekarte** möglich.

Auch **Partner, Freunde und Bekannte**, die den MTV gerne kennenlernen möchten, sind herzlich willkommen.

- **Sonntag 13.12.2026 um 13:00 Uhr**

Anmeldung: Da das Fleisch direkt aus dem Allgäu bestellt wird, ist eine verbindliche Anmeldung notwendig.
Bis zum 27. November 2026 bei Jürgen, Mobil: 0171 7132290.

Kosten: 24,60€ pro Person

Hinweis: Die anfallenden Kosten trägt die jeweilige teilnehmende Person.

Auricher Weihnachtszauber am 01.12.2026

Auf geht's zum **Auricher Weihnachtszauber**! Am **1. Dezember 2026** erwartet uns eine ganz besondere vorweihnachtliche Atmosphäre mit einem großen Lichtermeer, stimmungsvollem Kunsthandwerk und vielen weiteren weihnachtlichen Highlights. Ein besonderes Erlebnis ist der **fliegende Weihnachtsmann**.

Natürlich bleibt auch genügend Zeit, um gemütlich durch die Innenstadt zu bummeln, das ein oder andere Weihnachtsgeschenk zu entdecken und die weihnachtliche Stimmung zu genießen.

Anmeldung: Bis **25.11.2026** bei Jürgen, Mobil: 0171 7132290.

Treffpunkt: ZOB Jever
Abfahrt ZOB JEVER 12.39 Uhr,
Rückfahrt: ZOB AURICH 19.31 Uhr
(Bus Linie 480)



Kosten:
Einzelfahrt: Hin und Rückfahrt **16,00€,**
Gruppenpreis: ab **10 Personen 10,00€**

Hinweis: Die anfallenden Kosten trägt die jeweilige teilnehmende Person.

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'.

Kontakt

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

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.	09:00-12:00 Uhr 14:00-21:00 Uhr
Mi., Fr.	09:00-21:00 Uhr
Sa.	12:00-17:00 Uhr
So.	10:00-14:00 Uhr

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

Öffnungszeiten:

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

top fit
Fitness & Gesundheit