



# Gesund & aktiv älter werden

Oktober-Dezember 2025

## 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

##### Ausflug zum Weihnachtsmarkt

in Wilhelmshaven

&

##### Aussergewöhnliche Tagestour zum Weihnachtsmarkt in Bremen

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.

Donnerstag  
04.12.2025



Donnerstag  
11.12.2025



## 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, 07.10.2025 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 04.11.2025 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 16.12.2025 um 13:00 Uhr (Mit anschließendem Besuch des Weihnachtsmarktes in Jever und einem gemütlichen Ausklang.)**



## 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. 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, Treffpunkt: Im Vereinsheim ,MTV Treff'



- **Montag 03.11.25 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, 07.11.2025 um 09:15 Uhr**

## Spielenachmittag - Kartenspielen und Gesellschaftsspiele

Bei Kaffee & Keksen,

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

- **Montag 10.11.25 um 15:15 Uhr**



### Bowling - Friesland Bowling

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

**Treffpunkt:** 15:50 Uhr, Friesland Bowling 2.0 in Schortens/Heidmühle

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

Die **Rückfahrt** mit der RB ist für 20:30 Uhr geplant.

- **Donnerstag, 13.11.2025 um 16:00 Uhr**



### Anmeldung:

Bitte bis spätestens 13.11.2025, 12:00 Uhr!

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

### 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, 24.11.2025 um 15:15 Uhr**



## Ausflug zum Weihnachtsmarkt in Wilhelmshaven am 04.12.2025



Am **Donnerstag, den 04.12.2025**, laden wir dich herzlich zu einem stimmungsvollen Ausflug auf den Weihnachtsmarkt in Wilhelmshaven ein. Dort erwarten dich festlich geschmückte Buden, der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln sowie eine gemütliche vorweihnachtliche Atmosphäre.

### Abfahrt:

- 13:15 Uhr ab ZOB Jever
- oder Treffpunkt um 14:00 Uhr in Wilhelmshaven, Nordseepassage (bei McDonald's)

Rückkehr: ca. 20:00 – 20:30 Uhr

Die anfallenden Kosten trägt das Mitglied.

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

## Außergewöhnliche Tagestour zum Weihnachtsmarkt in Bremen am 11.12.2025

Am **11.12.2025** laden wir dich zu einem festlichen Ausflug nach Bremen ein! Entdecke die historische Altstadt mit Roland, Stadtmusikanten und Schnoorviertel und genieße anschließend die stimmungsvolle Atmosphäre des Bremer Weihnachtsmarktes. Highlights sind der festlich beleuchtete Marktplatz sowie der maritime „Schlachte-Zauber“ an der Weser.

**Abfahrt:** 09:15 Uhr, ZOB Jever

**Rückkehr:** ca. 21:00 Uhr in Jever

**Anmeldung bis 10.12.2025** über unser Buchungsportal Sportmeo oder beim Tour-Guide unter 0171 / 7132290.



Die Kosten trägt das Mitglied. Das Niedersachsen-Ticket wird organisiert (bei voller Auslastung ca. 11 € pro Person).

Begleite uns auf einen unvergesslichen Weihnachtstag voller Lichterglanz, Leckereien und festlicher Stimmung!

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-jever.de](mailto:info@mtv-jever.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.-Do. 10:00-12:00 Uhr  
und nach telef. Vereinbarung.

