



Gesund & aktiv *älter werden*

April-Juni 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 Angebot

Rad & Paddeltour – zum 25jährigen Jubiläum

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.



Donnerstag 09.05.2024

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, 02.04.2024 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 07.05.2024 um 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 04.06.2024 um 13:00 Uhr**

Barre Workout – NEU!

Beim Barre-Workout werden Elemente aus Ballett, Fitness und Yoga miteinander verbunden.
Dabei wird die Ballettstange, im englischen "Barre" genannt, als Hilfestellung genutzt.

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

- **Dienstag, 14.05.2024 um 18:30 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, 30.05.2024 um 11:00 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 und gelegentlich besondere Sehenswürdigkeiten. Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

- **14-tägig donnerstags 13 Uhr (09.05.24: s. Special des Quartals)**



Gemütliche Radtour am Abend

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

Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

- **14-tägig donnerstags um 18:00 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.)



Frühstück mit ‚Klönschnack‘

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, 07.06.2024 um 09:15 Uhr**

„Rad- und Paddeltour, Vatertag mal etwas sportlich!“

Wir starten unsere Fahrradtour vom ‚Topfit‘ aus nach Sande zur Paddel- und Pedalstadion am Jade-Ems-Kanal. Dort erhalten wir eine gründliche Einweisung, bevor wir mit dem Kanu in Richtung Wilhelmshaven paddeln. Nach dem Ausflug ist eine ausgedehnte Einkehr im Feriendomizil von Frl. Maria in Altmarienhäusen geplant, gefolgt von der Rückfahrt nach Jever. Die Tour ist für normale Fahrräder und E-Bikes ausgerichtet. Dauer: ca. 6 Stunden.

- **Donnerstag, 09.05.2024**

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

Rückkehr: ca. 19 Uhr

Anmeldeschluss: 02.05.2024

Die anfallenden Kosten werden von jedem Teilnehmer selbst getragen.



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.-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.
---------	--

Kontakt

