



Gesund & aktiv *älter werden*

Januar-März 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 Angebot

Boßel-Tour mit Grünkohl

Weitere Infos dazu auf der vorletzten Seite.

Donnerstag 16.01.2025



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**

Alltags-Fitness-Test

Bist du auf dem Weg für ein selbständiges Leben im Alter?

Dauer: ca. 1,5 Stunden,

Treffpunkt: Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

- **Donnerstag, 20.02.2025 um 10:00 Uhr**



Trilochi®

TriloChi® – Dein Weg zu Balance und Energie

Erlebe ein einzigartiges Bewegungskonzept, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

TriloChi® kombiniert fließende Bewegungen, achtsame Atemtechniken und entspannende Meditationen. Der Kurs vereint Elemente aus ChiFlowMotion, Körperarbeit und traditioneller fernöstlicher Lehre und ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Tauche ein in eine Stunde voller Ruhe, Harmonie und Energie und schenke dir selbst eine Auszeit vom Alltag. Finde deine innere Mitte –mit TriloChi®.

Donnerstag, 30.01.2025 um 11:00 Uhr

Hockergymnastik – Aktiv im Sitzen

Fit bleiben, auch im Sitzen! Bei der Hockergymnastik kräftigst du deinen Körper mit einfachen Übungen auf dem Stuhl. Ideal für alle, die mobil bleiben möchten, ohne den Hocker zu verlassen.

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

- **Donnerstag, 13.02.2025 um 11:00 Uhr**



Wanderung in der Umgebung von Jever

Unsere Wanderungen entführen euch in die wunderschöne Umgebung Jevers inkl. Zwischenstopp in einem Café. Nordic Walking Stöcke können gerne mitgebracht

werden, sind aber kein Muss. Dauer: ca. 3-4,5 Stunden,

Treffpunkt: Parkplatz am Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘

Anmeldung bei Jürgen unter 0171/7132290 o. info@mtv-jever.de



- **Donnerstag, 16.01.2025 um 13:00 Uhr ‚Boßel-Tour mit Grünkohl‘ – Einkehr in ‚Neue 17‘**
- **Dienstag, 04.02.2025 um 13:00 Uhr ‚Frühlingserwachen‘**
- **Dienstag, 04.03.2025 um 13:00 Uhr ‚Rad und Wandern rund um das Wangermeer‘**

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. Die Tour ist für normale Fahrräder und E-Bikes ausgerichtet. Helmpflicht!

Dauer: mind. 3 Stunden,

Treffpunkt: Parkplatz am Fitness- und Gesundheitspark ‚top-fit‘,

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

- **14-tägig donnerstags um 13 Uhr (Start ab 20.03.2025)**

Gemütliche Radtour am Abend

Auf sicheren Wegen fahren wir mit Dir durch die friesische Umgebung. Sportliches Fahren mit einem technisch einwandfreien Rad oder E-Bike. Helmpflicht!

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

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

- **14-tägig donnerstags um 18:00 Uhr (Start ab 13.03.2025)**



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, 17.02.2025 um 15:00 Uhr**



Frühstück mit ‚Klönnschnack‘

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, 07.03.2025 um 09:15 Uhr**



Boßel-Tour mit Grünkohl

Boßelnachmittag mit anschließendem Grünkohlessen ein!

Treffpunkt: 13:00 Uhr an der Auskündigerei, Jever!

Unter der Leitung von Jürgen, unserem Übungsleiter, boßeln wir etwa 3 Stunden. Boßelkugeln und Kraber werden vom MTV Jever gestellt. Für unterwegs organisieren wir gemeinsam einen gemütlichen Bollerwagen mit "Marschverpflegung", damit auch der Spaß nicht zu kurz kommt!



Nach der sportlichen Aktivität kehren wir ein in die **'Neue 17' in Jever**, wo ein separater Raum für uns reserviert ist. Dort genießen wir ein deftiges **Grünkohlessen "satt" zu einem Sonderpreis von 18,90 €.**

Wichtige Infos:

Teilnehmerzahl: Maximal 18 Personen

Kosten: Essen und Getränke zahlt jeder selbst

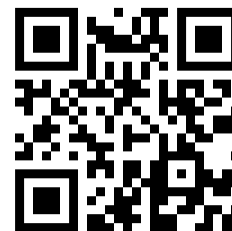
Anmeldeschluss: 12.01.2025– verbindlich!

Anmeldung: Direkt im [Buchungsportal 'Sportmeo'](#) oder beim Übungsleiter Jürgen unter 0171/7132290 oder per Mail an info@mtv-jever.de.

Seid dabei und erlebt einen Tag voller Geselligkeit und Gemütlichkeit!

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

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

