



Gerätepark	Ansprechpartner: Nadine Nutt		Telefon: 04461/4999
Öffnungszeiten	Mo. - Fr.	09:00 - 11:30	MTV Fitnesspark "top-fit"
	Mo. - Fr.	14:00 - 22:00	
	Sa.	14:00 - 19:00	
	So.	10:00 - 14:00	

Sauna			
Saunabetrieb	Mo. - Fr.	14:30 - 21:30	Sauna
Damensauna	Di.	14:30 - 19:00	
Herrensauna	Do.	14:30 - 18:30	
Damensauna	Do.	18:30 - 21:30	

Sauna 30 Minuten vor Nutzung beim Trainer anmelden. Samstag und Sonntag Sauna auf Anfrage.

Gesundheitssport	Fachvorstand: Geschäftsstelle MTV Jever		Telefon: 04461-4999	
Walking/Nordic Walking	Mo.	08:30 - 09:30	Rita Waleczek	Addernhausen
VO: Funktionstraining	Mo.	15:00 - 16:00	Christel Uterhark	
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Mo.	17:00 - 18:00	Gabi Penshorn	MTV Fitnesspark "top-fit"
Präventionssport f. Frauen	Mo.	20:00 - 21:00	Magdalene Lüken	
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Di.	09:00 - 10:00	Nicole Picard	Sporthalle Paul-Sillus Schule
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Di.	10:00 - 11:00	Nicole Picard	
VO Reha: Seniorensport/-gymnastik (50+)	Di.	11:00 - 12:00	Gabi Penshorn	Sporthalle Paul-Sillus Schule
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Di.	18:30 - 19:15	Nicole Picard	
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Di.	19:15 - 20:00	Nicole Picard	Addernhausen
Walking/Nordic Walking	Mi.	08:30 - 09:30	Rita Waleczek	
VO Reha: Wirbelsäule & Osteoporose	Do.	09:30 - 10:30	Angela Früsmer	MTV Fitnesspark "top-fit"
VO: Funktionstraining	Do.	16:00 - 17:00	Christel Uterhark	
VO Reha: Rhythmische	Do.	17:00 - 18:00	Rolf Seifert	Addernhausen
Walking/Nordic Walking	Fr.	08:30 - 09:30	Rita Waleczek	
VO Reha: Seniorensport/-gymnastik (50+)	Fr.	14:15 - 15:15	Gabi Penshorn	MTV Fitnesspark "top-fit"
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Fr.	17:00 - 18:00	Ulrike Klingberg	
VO: Funktionstraining	Fr.	18:00 - 19:00	Christel Uterhark	

Grün = freie Plätze Rot = z. Zt. keine freien Plätze

Verordnungssport				
VO: Funktionstraining	Mo.	16:00 - 17:00	Christel Uterhark	MTV Fitnesspark "top-fit"
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Di.	16:30 - 17:30	Daniela Polter	
VO Reha: Arthrose und WS-Erkrankungen	Do.	19:00 - 20:00	Magdalene Lüken	Sporthalle Paul-Sillus Schule

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung. Beitragsfrei! Beratung und Platzvergabe über die Geschäftsstelle.
Grün = freie Plätze Rot = z. Zt. keine freien Plätze

Gymnastik & Fitness	Fachvorstand: Jeanette Weigert		Telefon: 04461-9170257	
Gymnastik für Frauen	Mo.	17:00 - 18:00	Heike Ruppert	Sporthalle Paul-Sillus Schule
Gymnastik für Frauen	Mo.	19:30 - 21:00	Iris Rieken	Sporthalle Harlinger Weg
Fitness für Sie und Ihn	Mo.	19:30 - 21:30	Uwe Quedens	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Gymnastik für Frauen	Mi.	19:30 - 20:30	Petra Martens	Sporthalle Paul-Sillus Schule
Gerätturnen Erwachsene	Do.	18:00 - 20:00	Jeanette Weigert	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Fitnessgymnastik für Frauen	Do.	19:30 - 20:30	Heike Ruppert	Sporthalle Harlinger Weg
Männerfitness	Do.	20:00 - 22:00	Siegfried Schimkus	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen

Yoga	Ansprechpartner: Sabine Domrose		Telefon: 04461-963837	
Yoga-Gymnastik	Mo.	20:00 - 21:30	Christel Uterhark	MTV Fitnesspark "top-fit"
Hatha Yoga	Di.	09:30 - 11:00	Sabine Domrose	
Hatha Yoga	Di.	17:30 - 19:00	Sabine Domrose	
Yoga-Gymnastik	Mi.	09:30 - 11:00	Christel Uterhark	
Hatha Yoga	Mi.	18:00 - 19:30	Sabine Domrose	
Yoga-Gymnastik	Do.	09:30 - 11:00	Christel Uterhark	

Teilnahme Yoga bitte nur mit vorheriger Anmeldung.

Orientaltanz	Ansprechpartner: Ingrid Dittmer		Telefon: 04423-9167984	
Bauchtanz	Di.	19:45 - 21:00	Ingrid Dittmer	MTV Fitnesspark "top-fit"

Aerobic	Ansprechpartner: Jana Rabsztyn		Telefon: 04461-909296	
Body Balance	Mo.	09:30 - 10:30	Viola Zemke	MTV Fitnesspark "top-fit"
Step Aerobic	Mo.	18:00 - 19:00	Sven Böhme	
Thera Fit	Mo.	19:00 - 19:45	Sven Böhme	
Bodynetics	Mo.	19:00 - 20:00	Elke Braun	
Bodystyling	Di.	18:30 - 19:30	Ursula	
Hot-Iron (Fortgeschrittene)	Di.	19:30 - 20:30	Ursula	
Top-Fit	Mi.	19:00 - 20:00	Elke Braun	
Hot-Iron (Einsteiger)	Do.	18:00 - 19:00	Jana Rabsztyn	
Pilates-Anfänger	Do.	18:00 - 19:00	Silke Sarstedt	
Pilates	Do.	19:00 - 20:00	Silke Sarstedt	
Power Step Aerobic	Do.	19:00 - 20:00	Jana Rabsztyn	
Hot-Iron (Einsteiger)	So.	11:30 - 12:30	Gitte Görs	

Zumba	Ansprechpartner: Daniela Polter		Telefon: 04421-501594	
Zumba	Di.	17:30 - 18:30	Daniela Polter	MTV Fitnesspark "top-fit"
Cardio Aktiv mit Zumba Toning	Mi.	18:00 - 19:00	Daniela Polter	
Zumba	Mi.	20:00 - 21:00	Daniela Polter	
Zumba Fitness	Do.	20:00 - 21:00	Melanie Müller	

Indoor-Cycling	Ansprechpartner: Martina Poppen		Telefon: 04461-7488492	
Indoor Cycling	Mo.	18:00 - 19:00	Martina Poppen	MTV Fitnesspark "top-fit"
Indoor Cycling	Mo.	19:00 - 20:00	Stefan Thrun	
Indoor Cycling	Mi.	18:00 - 19:00	Martina Poppen	
Indoor Cycling	Fr.	18:00 - 19:00	Stefan Thrun	
Indoor-Cycling	So.	11:00 - 12:00	Faßbender / Poppen	

Turnen Kids	Fachvorstand: Jeanette Weigert		Telefon: 04461-9170257 Telefon: 0175-8813020	
Gerätturnen Wettkampf Mädchen (4/5) 6-9 J.	Mo.	15:30 - 17:00	Jeanette Weigert	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Gerätturnen Wettkampf Mädchen ab 10-15 J.	Mo.	17:00 - 19:00	Jeanette Weigert	Sporthalle Harlinger Weg
Turnen Eltern und Kind 1-3 J.	Di.	16:00 - 17:00	Angela Früsmer	
Kinderturnen Jungen & Mädchen 4-5 J.	Di.	17:00 - 18:00	Angela Früsmer	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Turnen Jungen ab 6 J.	Mi.	15:30 - 17:30	Timo Janssen	
Turnen Eltern und Kind 1-3 J.	Mi.	16:00 - 17:00	Angela Früsmer	Sporthalle Paul-Sillus Schule
Kinderturnen Jungen & Mädchen 6-12 J.	Mi.	17:00 - 18:00	Angela Früsmer	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Gerätturnen Mädchen ab 5 J.	Do.	15:30 - 17:00	Lara Terhardt	
Gerätturnen Wettkampf Mädchen (4/5) 6-9 J.	Do.	15:30 - 17:00	Jeanette Weigert	
Gerätturnen Mädchen 6-9 J.	Do.	15:30 - 17:30	Hannah Will	
Gerätturnen Mädchen ab 10 J.	Do.	17:00 - 19:00	Lara Terhardt	
Gerätturnen Wettkampf Mädchen ab 10-15 J.	Do.	17:00 - 19:00	Jeanette Weigert	
Gerätturnen ab 12 Jahren weiblich/männlich	Do.	18:00 - 20:00	Jeanette Weigert	
Gerätturnen ab 16 Jahre	Fr.	15:30 - 18:00	Will / Terhardt	

Rehasport Kids	Fachvorstand: Jeanette Weigert Ansprechpartner: Angela Früsmer		Telefon: 04461-9170257 Telefon: 04461-7597921	
Abenteuerturnen	Mo.	16:00 - 17:00	Angela Früsmer	Sporthalle Paul-Sillus Schule

Mit ärztlicher Verordnung komplett beitragsfrei!
Stundenaufbau und Methodik basieren auf dem lernpädagogischen Ansatz der Psychomotorik.

Volleyball	Fachvorstand: Ulrich-Martin Hoffmann		Telefon: 04461-71408
	Vertretung: Anna-Maria Janssen		Telefon: 04461-73736
Jugendliche Fortgeschrittene	Di.	18:00 - 20:00	Christian Rosemeyer
1. Damen	Di.	18:30 - 21:00	Volker Preuß
Hobbygruppe Mixed	Di.	20:00 - 22:00	Ulrich-Martin Hoffmann
1. Herren	Do.	18:00 - 19:15	Christian Rosemeyer
1. Damen	Do.	19:15 - 22:00	Volker Preuß
Jugendliche Anfänger	Fr.	18:00 - 19:30	Jan Kindermann
Freizeitgruppe Mixed	Fr.	19:30 - 22:00	Volker Klein
Beachvolleyball in den Sommermonaten			
Trainingszeiten / Buchung auf Anfrage Gerätepark 04461-700286			

Handball - Frauen	Fachvorstand: K.-H. Schwarzenberger		Telefon: 04461-72438
	Ansprechpartner: Carsten Janssen		Telefon: 04461-72161
3. Damen	Mo.	19:00 - 21:00	Birgit Graafls
Jugend C	Di.	17:00 - 18:30	Christian Schmalz
Jugend B	Di.	17:30 - 19:00	Monika Beewen
Jugend A	Di.	18:30 - 20:00	Axel Behrens
1. Damen	Di.	20:00 - 22:00	Andreas Meinke
Jugend D	Mi.	17:30 - 19:00	Sven Swoch
2. Damen	Mi.	19:00 - 20:30	Elke Neupert
Handballzwerge (3-5 J.)	Do.	15:00 - 16:00	Siglinde Hufnagel
F-Jugend	Do.	16:00 - 17:30	Elke Neupert
Jugend A	Do.	18:30 - 20:00	Axel Behrens
1. Damen	Do.	20:30 - 22:00	Andreas Meinke
Minis	Fr.	15:00 - 16:30	Birgit Graafls
Minis	Fr.	16:30 - 18:00	Birgit Graafls
Jugend E	Fr.	16:30 - 18:00	Kathleen Lahse-Buß
Jugend B	Fr.	17:00 - 19:00	Monika Beewen
Jugend C	Fr.	18:00 - 19:30	Christian Schmalz

Handball - Männer	Fachvorstand: K.-H. Schwarzenberger		Telefon: 04461-72438
	Fachvorstand Jugend: Carsten Janssen		Telefon: 04461-72161
Jugend D2	Mo.	16:00 - 17:30	Martina Jacobs
Jugend D1	Mo.	17:00 - 18:30	Andreas Meinke
Jugend C	Mo.	17:30 - 19:00	Jan Henrik Behrends
Jugend B	Mo.	18:30 - 20:00	Antony Franz
Jugend E2	Di.	16:00 - 17:30	Thore Schönheim
Jugend A	Di.	17:30 - 19:00	Sebastian Pudelko
1. Herren	Di.	19:00 - 20:30	Axel Wolf
2. Herren	Di.	20:30 - 22:00	Christian Schmalz
Oldies	Di.	20:30 - 22:00	Reiner Leo Gluszcynski
Jugend B	Mi.	18:30 - 20:00	Antony Franz
3. Herren	Mi.	20:30 - 22:00	Gerd Bargaen
Handballzwerge (3-5 J.)	Do.	15:00 - 16:00	Siglinde Hufnagel
Jugend C/ Jugend D1	Do.	17:30 - 19:00	Behrends / Meinke
4. Herren	Do.	20:00 - 22:00	Sven Swoch
1. Herren	Do.	20:30 - 22:00	Axel Wolf
Jugend E1	Fr.	14:30 - 17:00	Kappel / Keib
Minis	Fr.	15:00 - 16:30	Graafls / Harms
Minis	Fr.	16:30 - 18:00	Graafls / Harms
Jugend A	Fr.	17:30 - 19:00	Sebastian Pudelko

Tennis	Fachvorstand: Robert Meints		Telefon: 0176-47798198
	Tennistrainer: Branimir Nekic		Telefon: 0170-2159459
Hallen- & Außenplätze	Mo. - So.	07:00 - 22:00	Geschäftsstelle MTV J
4 Hallenplätze, 7 Außenplätze in der Karl-Peters-Str. 2, 26441 Jever Informationen & Platzreservierung über die Geschäftsstelle Tel.: 04461-4999			MTV Tennispark

Badminton	Fachvorstand: Torsten Janßen		Telefon: 04461/7479202
Anfänger / Freizeitsport	Di.	20:00 - 22:00	Arnold Kitzol
Kinder / Jugendliche	Fr.	18:00 - 20:00	Torsten Janßen
Anfänger / Freizeitsport	Fr.	20:00 - 22:00	Kevin Ahlhorn

Tischtennis	Fachvorstand: Thorsten Hinrichs		Telefon: 04461-9198710
	Ansprechpartner: Dagmar Freese		Telefon: 04461-71054
Leistungstraining Kinder / Jugendliche	Mo.	17:00 - 19:00	Monika Hinrichs
Leistungstraining Erwachsene	Mo.	19:00 - 21:30	Dagmar Freese
Hobbygruppe & MTV hilft!	Mo.	19:00 - 21:45	
Training Erwachsene nach Absprache	Di.	19:00 - 21:00	Dagmar Freese
Leistungstraining Jugendliche	Mi.	16:30 - 18:30	Pfaffe / Meyer
Training Anfänger	Mi.	16:30 - 18:00	Thorsten Hinrichs
Leistungstraining Erwachsene	Mi.	18:00 - 19:30	Thorsten Meyer
Leistungstraining Erwachsene	Mi.	18:30 - 21:00	Thorsten Meyer
Allg. Training Erwachsene & MTV hilft!	Mi.	19:00 - 21:30	Thorsten Hinrichs
PingPong-Kindergarten	Fr.	15:30 - 16:30	Thorsten Hinrichs
Training Jugend	Fr.	17:00 - 18:30	Thorsten Hinrichs
Jugend Fortgeschrittene	Fr.	17:00 - 19:00	Fabian Pfaffe
Jugend-Anfängergruppe	Fr.	17:00 - 18:30	Thorsten Hinrichs
Allg. Training Erwachsene & MTV hilft!	Fr.	19:00 - 21:45	Thorsten Hinrichs

Judo	Fachvorstand: Silke Lüders		Telefon: 04461-986266
Judo Kinder/Jugendl/Erw. w/m	Di.	17:30 - 19:00	Braasch / Lüders / Wei
Judo Erwachsene m/w	Di.	19:00 - 20:30	Braasch / Lüders / Wei
Judo Kinder/Jugendl/Erw. m/w	Do.	17:30 - 19:00	Braasch / Lüders / Wei

Sportkegeln	Fachvorstand: Harro Freese		Telefon: 04461-3556
Erwachsene (unregelmäßig)	Fr.	18:30 - 19:30	Hella Tadken-Taddiken

Boule / Petanque	Ansprechpartner: Geschäftsstelle MTV Jever		Telefon: 04461-4999
Öffnungszeiten Geschäftsstelle	Mo. - Fr.	09:00 - 22:00	Geschäftsstelle MTV J
Der Platz befindet sich auf der MTV Tennisanlage			MTV Vereinsanlage

Darts	Ansprechpartner: Christian Janssen		Telefon: 0179-5063127
Training/Spiel auf Absprache	Di.	19:00 - 21:00	Christian Janssen
Training/Spiel auf Absprache	Fr.	18:30 - 21:00	Christian Janssen

Sportabzeichen	Ansprechpartner: Ilona Ihnken		Telefon: 04461-2238
Vorbereitung Sportabzeichen (7.5-15.10)	Mo.	18:00 - 20:00	Ilona Ihnken

Freizeitsport	Ansprechpartner: Geschäftsstelle MTV Jever		Telefon: 04461-4999
Indiaca	Mi.	19:00 - 20:30	Karola Kohle
Prellball	Fr.	19:30 - 22:00	Geschäftsstelle MTV J

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere			
Homepage:	www.mtv-jever.de		
E-Mail-Adresse:	info@mtv-jever.de		
Geschäftsstelle:	Telefon: 04461 - 4999, Karl-Peters-Straße 2, 26441 Jever		
Fitnesstrainer im Gerätepark:	Telefon: 04461 - 700286		
Öffnungszeiten Geschäftsstelle:			
Montag und Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr		
Dienstag und Mittwoch	17.00 - 19.00 Uhr		

■ frei ■ belegt