



Gerätepark	Ansprechpartner: Nadine Nutt	Telefon: 04461/4999
Beratung/Termine		
Öffnungszeiten	Mo. - Do. 09:00 - 12:00	MTV Fitnesspark "top-fit"
	Mo. - Do. 14:00 - 22:00	
	Fr. 09:00 - 22:00	
	Sa. 13:00 - 18:00	
	So. 10:00 - 14:00	

Sauna			Sauna
Saunabetrieb	Mo. - Fr.	14:30 - 21:30	
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	Ansprechpartner: 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	MTV Fitnesspark "top-fit"
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Mo. 17:00 - 18:00	Gabi Penshorn	
Präventionssport f. Frauen	Mo. 20:00 - 21:00	Magdalene Lüken	
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Di. 09:00 - 10:00	Nicole Picard	
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	
Walking/Nordic Walking	Fr. 08:30 - 09:30	Rita Waleczek	Addernhausen
VO Reha: Seniorentanz/-gymnastik (50+)	Fr. 14:15 - 15:15	Gabi Penshorn	MTV Fitnesspark "top-fit"
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Fr. 17:00 - 18:00	Rolf Seifert	
VO: Funktionstraining	Fr. 18:00 - 19:00	Christel Uterhark	
Grün = freie Plätze Rot = z. Zt. keine freien Plätze			

Verordnungssport	Ansprechpartner: Geschäftsstelle MTV Jever	Telefon: 04461-4999	
VO: Funktionstraining	Mo. 16:00 - 17:00	Christel Uterhark	MTV Fitnesspark "top-fit"
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Di. 16:30 - 17:30	Daniela Polter	Sporthalle Paul-Sillus Schule
VO Reha: Arthrose und WS-Erkrankungen	Do. 19:00 - 20:00	Magdalene Lüken	
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
Fitness für Sie und Ihn	Mo. 19:30 - 21:30	Uwe Quedens	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Gymnastik für Frauen	Mi. 18:30 - 19:30	Iris Rieken	Sporthalle Paul-Sillus Schule
Gymnastik für Frauen	Mi. 19:30 - 20:30	Petra Martens	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Gerätturnen Erwachsene	Do. 18:00 - 20:00	Jeanette Weigert	
Fitnessgymnastik für Frauen	Do. 20:00 - 21:00	Heike Ruppert	Sporthalle Paul-Sillus Schule
Männerfitness	Do. 20:00 - 22:00	Siegfried Schimkus	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen

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

Rehasport Kids	Ansprechpartner: Geschäftsstelle MTV Jever	Telefon: 04461-4999	
Angela Früsmer		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.			

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. 18:30 - 20:00	Petra Lange, Dr.	
Yoga-Gymnastik	Do. 09:30 - 11:00	Christel Uterhark	
Sanftes Yoga für den Rücken	Fr. 18:15 - 19:45	Irina Kuhlmann	
Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger	Fr. 20:00 - 21:30	Irina Kuhlmann	
Teilnahme Yoga bitte nur mit vorheriger Anmeldung.			

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	
FAST-Functional and Stability Training	Mo. 19:00 - 19:45	Sven Böhme	
Bodynetics	Mo. 19:00 - 20:00	Elke Braun	
Bodystyling	Di. 18:30 - 19:30	Jana Rabsztyn	
Hot-Iron (Fortgeschrittene)	Di. 19:30 - 20:30	Jana Rabsztyn	
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. 11:00 - 12:00	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 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 Leistungsriege Mädchen 6-11 Jahre	Mo. 15:30 - 17:00	Jeanette Weigert	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Gerätturnen Wettkampf Jungen 6-11 Jahre	Mo. 15:30 - 17:00	Timo Janssen	
Gerätturnen Wettkampf Mädchen (4/5) 6-11 Jahre	Mo. 15:30 - 17:00	Will / Otten	
Gerätturnen Wettkampf Leistungsriege Mädchen ab 12 Jahre	Mo. 17:00 - 19:30	Weigert / Otten	Sporthalle BBS
Gerätturnen Wettkampf Mädchen ab 12	Mo. 17:00 - 19:30	Will / Terhardt	
Turnen Eltern und Kind 1-3 J.	Di. 16:00 - 17:00	Angela Früsmer	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Gerätturnen Jungen 6-11 Jahre	Mi. 15:30 - 17:00	Traenapp / Janssen	
Turnen Eltern und Kind 1-3 J.	Mi. 16:00 - 16:45	Angela Früsmer	Sporthalle Paul-Sillus Schule
Kinderturnen Jungen & Mädchen 4-5 J.	Mi. 16:45 - 17:30	Angela Früsmer	
Kinderturnen Jungen & Mädchen 6-12 J.	Mi. 17:30 - 18:15	Angela Früsmer	
Gerätturnen Mädchen 6-11 Jahre	Do. 15:30 - 17:00	Will / Bruhnen / Mayu	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Gerätturnen Nachwuchs Aufbauriege Mädchen ab 5	Do. 15:30 - 17:00	Walter / Bode / Terhar	
Gerätturnen Wettkampf Leistungsriege Mädchen 6-11 Jahre	Do. 15:30 - 17:00	Weigert / Szezak / Ot	
Gerätturnen Wettkampf Leistungsriege Mädchen ab 12 Jahre	Do. 17:00 - 18:30	Weigert / Terhardt / O	
Gerätturnen Mädchen ab 12 Jahren	Do. 17:00 - 18:30	Will / Mayurathan	
Gerätturnen Jungen ab 12 Jahre	Do. 17:00 - 18:30	Malte Eden	
Gerätturnen Leistungsriege Mädchen ab 12 Jahre	Do. 18:30 - 20:00	Jeanette Weigert	
Gerätturnen weiblich/ männlich ab 16 Jahre/ Erwachsene	Do. 18:30 - 20:00	Jeanette Weigert	
Gerätturnen ab 16 Jahre	Fr. 15:30 - 18:00	Terhardt / Böhme	

Volleyball		Fachvorstand: Ulrich-Martin Hoffmann		Telefon: 04461-71408
Jugendliche und Anfänger	Di.	18:00 - 20:00	Alexander Kemper	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
1. Damen	Di.	18:30 - 21:00	Volker Preuß	
Hobbygruppe Mixed	Di.	20:00 - 22:00	Ulrich-Martin Hoffmann	
Jugendliche und Anfänger	Do.	18:00 - 19:15	Alexander Kemper	
1. Damen	Do.	19:15 - 22:00	Volker Preuß	
1. Herren	Fr.	18:00 - 20:00	Roland Berger	
Freizeitgruppe Mixed	Fr.	20:00 - 22:00	Volker Klein	
Beachvolleyball in den Sommermonaten				
Trainingszeiten / Buchung auf Anfrage Gerätepark 04461-700286				

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

Handball - Männer		Fachvorstand: K.-H. Schwarzenberger		Telefon: 04461-72438
		Fachvorstand Jugend: Carsten Janssen		Telefon: 04461-72161
Jugend D2	Mo.	16:30 - 18:00	Janßen / Schönheim	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend C	Mo.	17:30 - 19:00	Jan Henrik Behrends	Sporthalle Jungfernbusch
Jugend D1	Mo.	18:00 - 19:30	Schmalz / Janßen	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend B	Mo.	19:00 - 20:30	Antony Franz	Sporthalle Jungfernbusch
Jugend E2	Di.	16:00 - 17:30	Elke Neupert	
Jugend A	Di.	17:30 - 19:00	Sebastian Pudelko	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
1. Herren	Di.	19:00 - 20:30	Michael Schmidt	
2. Herren	Di.	20:30 - 22:00	Christian Schmalz	
Jugend F	Mi.	16:00 - 17:30	Lena Doden	
Jugend C 2	Mi.	18:00 - 19:30	Thilo Wilken	Sporthalle Jungfernbusch
Jugend B	Mi.	18:00 - 20:00	Antony Franz	Beethovenstr. Sporthalle
Oldies	Mi.	20:00 - 22:00	Reiner Leo Gluszczynski	Sporthalle Jungfernbusch
3. Herren	Mi.	20:30 - 22:00	Gerd Bergen	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Handballzwerge (3-5 J.)	Do.	15:00 - 16:00	Siglinde Hufnagel	Sporthalle Dannhalm (Realschule)
Jugend E1	Do.	16:00 - 17:30	Katharina Keib	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend C	Do.	17:30 - 19:00	Jan Henrik Behrends	
4. Herren	Do.	20:30 - 22:00	Sven Swoch	Sporthalle Jungfernbusch
1. Herren	Do.	20:30 - 22:00	Michael Schmidt	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend A	Do.	20:30 - 22:00	Sebastian Pudelko	Sporthalle Bundeswehr
Minis	Fr.	15:00 - 16:30	Graafls / Harms	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend D 2	Fr.	15:30 - 17:00	Janßen / Schönheim	Sporthalle Jungfernbusch
Minis	Fr.	16:30 - 18:00	Graafls / Harms	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend C 2	Fr.	17:30 - 19:00	Thilo Wilken	Sporthalle Bundeswehr

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

Sportkegeln		Fachvorstand: Harro Freese		Telefon: 04461-3556
Erwachsene (unregelmäßig)	Fr.	18:30 - 19:30	Hella Tackden-Taddiken	Kegelbahn Restaurant Tsing Tau

Tischtennis		Fachvorstand: Thorsten Hinrichs		Telefon: 04461-9198710
		Ansprechpartner: Dagmar Freese		Telefon: 04461-71054
Training Kinder / Jugendliche	Mo.	17:00 - 19:00	Monika Hinrichs	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
Hobbygruppe Erwachsene	Mo.	19:00 - 21:45	Dagmar Freese	
Leistungstraining Jugendliche	Mi.	16:30 - 18:30	Thorsten Meyer	
Jugend Anfänger	Mi.	16:30 - 18:00	Dagmar Freese	
Jugend Fortgeschrittene	Mi.	16:30 - 18:30	Thorsten Meyer	
Leistungstraining Erwachsene	Mi.	18:30 - 21:00	Thorsten Meyer	
Allgemeines Training Erwachsene	Mi.	19:00 - 21:45	Dr. Michael Rudolf	
PingPong-Kids (Kindertraining)	Fr.	15:30 - 16:30	Thorsten Hinrichs	
Jugend Anfänger	Fr.	17:00 - 18:30	Thorsten Hinrichs	
Jugend Fortgeschrittene	Fr.	17:00 - 18:30	Thorsten Hinrichs	
Allgemeines Training Erwachsene	Fr.	19:00 - 21:45	Dr. Michael Rudolf	

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

Judo		Fachvorstand: Silke Lüders		Telefon: 04461-986266
Judo Kinder/Jugendl/Erw. w/m	Di.	17:30 - 19:00	Braasch / Lüders / Wei	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
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	

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

Darts		Ansprechpartner: Christian Janssen		Telefon: 0179-5063127
Training/Spiel auf Absprache	Di.	19:00 - 21:00	Christian Janssen	MTV Treff
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	Sportplatz am Schützenhof

Freizeitsport		Ansprechpartner: Geschäftsstelle MTV Jever		Telefon: 04461-4999
Indiaca	Mi.	19:00 - 20:30	Karola Kohle	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)

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