



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		
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	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	
VO Reha: Seniorentanz/-gymnastik (50+)	Fr. 14:15 - 15:15 Gabi Penshorn	
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Fr. 17:00 - 18:00 Rolf Seifert	MTV Fitnesspark "top-fit"
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
Geräturnen 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"

Yoga	Ansprechpartner: Sabine Domrose	Telefon: 04461-963837	
Yoga-Gymnastik	Mo. 20:00 - 21:30 Christel Uterhark	MTV Fitnesspark "top-fit"	
Hatha Yoga	Di. 15:30 - 17:00 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	
TRX NEU ab Februar 2018	Di. 18:00 - 19:00 Sven Böhme	
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	
Strong by Zumba NEU ab Februar 2018	Do. 18:45 - 19:45 Martina Seiler	
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		
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		Sporthalle BBS
Gerätturnen Jungen 6-11 Jahre	Mi.	15:30 - 17:00	Traenapp / Janssen		Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
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 / Bruhnken / 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 / Szlezak / 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		

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.					

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)	
Jugend A	Do.	19:00 - 20:30	Axel Behrens	Sporthalle Jungfernbusch	
1. Damen	Do.	19:00 - 20:30	David Onnen	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)	
Minis	Fr.	15:00 - 16:00	Tanja Wieben	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.	17:30 - 19:00	Monika Beewen	Sporthalle Jungfernbusch	
Jugend C	Fr.	18:00 - 19:30	Christian Schmalz	Sporthalle Dannhalm (Realschule)	

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					

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 Gluszcynski	Sporthalle Jungfernbusch	
3. Herren	Mi.	20:30 - 22:00	Gerd Bargaen	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 - 16:00	Tanja Wieben	Sporthalle Jungfernbusch	
Minis	Fr.	15:00 - 16:30	Graafls / Harms	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)	
Jugend D 2	Fr.	16:00 - 17:30	Fynn Janßen	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	

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		

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

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