



| Gerätepark | Ansprechpartner: Nadine Nutt Beratung/Termine | Telefon: 04461/4999 Telefon: 04461/700286 |
|----------------|--|--|
| Öffnungszeiten | Mo. - Fr. 09:00 - 11:30 Mo. - Fr. 14:00 - 22:00 Sa. 14:00 - 19:00 So. 10:00 - 14:00 | MTV Fitnesspark "top-fit" |

| 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 Penschorn | |
| 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 | Sporthalle Paul-Sillus Schule |
| VO Reha: Seniorensport/-gymnastik (50+) | Di. 11:00 - 12:00 Gabi Penschorn | |
| VO Reha: Wirbelsäulengymnastik | Di. 18:30 - 19:15 Nicole Picard | |
| VO Reha: Wirbelsäulengymnastik | Di. 19:15 - 20:00 Nicole Picard | |
| Walking/Nordic Walking | Mi. 08:30 - 09:30 Rita Waleczek | Addernhausen |
| 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 Penschorn | 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 | 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 | |
| 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 | | |
| Männerfitness | Do. 20:00 - 22:00 Siegfried Schimkus | | |
| | | | |
| | | | |

| 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 Angela Früsmer | Telefon: 04461-4999 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. 18:00 - 19:30 Sabine Domrose | |
| Yoga-Gymnastik | Do. 09:30 - 11:00 Christel Uterhark | |
| Teilnahme Yoga bitte nur mit vorheriger Anmeldung. | | |

| Aerobic | Ansprechpartner: Jana Rabsztyń | 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 Ursi Müller-Könemund | |
| Hot-Iron (Fortgeschrittene) | Di. 19:30 - 20:30 Ursi Müller-Könemund | |
| Top-Fit | Mi. 19:00 - 20:00 Elke Braun | |
| Hot-Iron (Einsteiger) | Do. 18:00 - 19:00 Jana Rabsztyń | |
| 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 Rabsztyń | |
| 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 BBS |
| Turnen Eltern und Kind 1-3 J. | Di. 16:00 - 17:00 Angela Früsmer | |
| Turnen Jungen ab 6 J. | Mi. 15:30 - 17:30 Timo 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 Wettkampf Mädchen (4/5) 6-9 J. | Do. 15:30 - 17:00 Jeanette Weigert | |
| Gerätturnen Mädchen ab 5 J. | Do. 15:30 - 17:00 Lara Terhardt | Salomon-Mendelssohn-Sporthallen |
| 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 | |
| | | |
| | | |

| Volleyball | | Fachvorstand: Ulrich-Martin Hoffmann | | Telefon: 04461-71408 |
|---|-----|--------------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| Jugendliche Fortgeschrittene | Di. | 18:00 - 20:00 | Christian Rosemeyer | Salomon-Mendelssohn-Sporthallen |
| 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 |
|--------------------------|-----|--------------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| | | 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. | 17:30 - 19:00 | Monika Beewen | Sporthalle GS 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 GS 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 | Svenja Janssen | Sporthalle Dannhalm (Realschule) |
| Jugend B | Fr. | 17:00 - 19:00 | Monika Beewen | Sporthalle GS 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 GS Jungfernbusch |
| Jugend D1 | Mo. | 18:00 - 19:30 | Wencke Theis | Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum) |
| Jugend B | Mo. | 19:00 - 20:30 | Antony Franz | Sporthalle GS Jungfernbusch |
| Jugend E2 | Di. | 16:00 - 17:30 | Thore Schönheim | |
| 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 B | Mi. | 18:00 - 20:00 | Antony Franz | Beethovenstr. Sporthalle |
| Jugend C 2 | Mi. | 18:30 - 20:00 | Thilo Wilken | Sporthalle GS Jungfernbusch |
| Oldies | Mi. | 20:00 - 22:00 | Reiner Leo Gluszcynski | |
| 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 D 1 | Do. | 16:00 - 18:00 | Wencke Theis | Beethovenstr. Sporthalle |
| 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 GS 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 GS 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 | | | | |

| Tischtennis | | Fachvorstand: Thorsten Hinrichs | | Telefon: 04461-9198710 |
|--|-----|---------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| | | Ansprechpartner: Dagmar Freese | | Telefon: 04461-71054 |
| Leistungstraining Kinder / Jugendliche | Mo. | 17:00 - 19:00 | Monika Hinrichs | Salomon-Mendelssohn-Sporthallen |
| 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 | |

| 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