



Gerätepark	Ansprechpartner: Nadine Nutt Beratung/Termine	Telefon: 04461/4999 Telefon: 04461/700286
Öffnungszeiten	Mo. - Do. 09:00 - 12:00 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 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	
Tanzen ---NEU---	Di. 16:45 - 17:45 Rolf Seifert	Addernhausen
VO Reha: Wirbelsäulengymnastik	Di. 18:30 - 19:15 Nicole Picard	MTV Fitnesspark "top-fit"
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	Addernhausen
Walking/Nordic Walking	Fr. 08:30 - 09:30 Rita Waleczek	
VO Reha: Seniorensport/-gymnastik (50+)	Fr. 14:15 - 15:15 Gabi Penschorn	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
Herzsportgruppe -In Planung-	Mo. 09:15 - 10:15	MTV Fitnesspark "top-fit"
Lungensportgruppe Start: 07.05.2018	Mo. 10:15 - 11:15 Cornelia Magunia	
Reha-Sport - Voraussichtlich ab 7/18	Mo. 10:45 - 11:45 Viola Zemke	
VO: Funktionstraining Start: 07.05.2018	Mo. 14:15 - 15:15 Cornelia Magunia	
VO: Funktionstraining -In Planung-	Mo. 15:15 - 16:15	
VO: Funktionstraining	Mo. 16:00 - 17:00 Christel Uterhark	
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		

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.		

Orientalanz	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
Hatha-Yoga Start: 28.05.2018	Mo. 09:15 - 10:45 Sonja König	MTV Fitnesspark "top-fit"
Yoga-Gymnastik	Mo. 20:00 - 21:30 Christel Uterhark	
Hatha Yoga	Di. 15:30 - 17:00 Sabine Domrose	
Hatha Yoga	Di. 17:30 - 19:00 Irina Kuhlmann	
Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger	Di. 19:15 - 20:45 Irina Kuhlmann	
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 Sonja König	
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	
FAST-Functional and Stability Training	Mo. 19:00 - 19:45 Sven Böhme	
Bodynetics	Mo. 19:00 - 20:00 Elke Braun	
TRX Suspension Training-Neu!	Di. 18:00 - 19:00 Sven Böhme	
Bodystyling	Di. 18:30 - 19:30 Jana Rabsztyń	
Hot-Iron	Di. 19:30 - 20:30 Jana Rabsztyń	
Top-Fit	Mi. 19:00 - 20:00 Elke Braun	
Hot-Iron	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	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 01.03.2018	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	
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	

## Weitere Informationen erhalten Sie über unsere

Homepage:	<a href="http://www.mtv-jever.de">www.mtv-jever.de</a>
E-Mail-Adresse:	<a href="mailto:info@mtv-jever.de">info@mtv-jever.de</a>
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



<b>Volleyball</b>		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				

<b>Gymnastik &amp; Fitness</b>		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	
Gerätturnen Erwachsene	Do.	18:00 - 20:00	Jeanette Weigert	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen
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

<b>Turnen Kids</b>		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	Salomon-Mendelssohn-Sporthallen	
Gerätturnen Mädchen 6-11 Jahre	Do.	15:30 - 17:00	Will / Bruhnen / Mayu		
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 / Rothenburg		

<b>Tennis</b>		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				

<b>Badminton</b>		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	

<b>Judo</b>		Fachvorstand: Silke Lüders		Telefon: 04461-986266
Judo Kinder/Jugend/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/Jugend/Erw. m/w	Do.	17:30 - 19:00	Braasch / Lüders / Wei	

<b>Tischtennis</b>		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 Rudolph	
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 Rudolph	

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

<b>Boule / Petanque</b>		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				

<b>Darts</b>		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	

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

<b>Freizeitsport</b>		Ansprechpartner: Geschäftsstelle MTV Jever		Telefon: 04461-4999
Indiaca	Mo.	19:30 - 21:00	Karola Kohle	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)

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

■ frei ■ belegt



<b>Handball - Frauen</b>		Fachvorstand: K.-H. Schwarzenberger		Telefon: 04461-72438
		Fachvorstand Jugend: Carsten Janssen		Telefon: 04461-72161
3. Damen	Mo.	20:30 - 22:00	Birgit Graalfs	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend B Jg. 2002/2003	Di.	17:30 - 19:00	Christian Schmalz	Beethovenstr. Sporthalle
Jugend C Jg. 2004/2005	Di.	17:30 - 19:00	Monika Beewen	Sporthalle Jungfernbusch
Jugend A Jg. 2000/2001	Di.	19:00 - 20:30	Axel Behrens	Beethovenstr. Sporthalle
1. Damen	Di.	20:30 - 22:00	David Onnen	
Jugend D 1 & D 2 Jg. 2006/2007	Mi.	17:30 - 19:00	Sven Swoch	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
2. Damen	Mi.	20:00 - 22:00	Elke Neupert	Sporthalle Jungfernbusch
Handballzwerge (3-5 J.)	Do.	15:00 - 16:00	Siglinde Hufnagel	Sporthalle Dannhalm ( Realschule )
Jugend A & B Jg. 2000/2001 u. 2002/2003	Do.	17:30 - 19:00	Axel Behrens	
1. Damen	Do.	19:00 - 20:30	David Onnen	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Minis	Fr.	15:00 - 16:00	Graalfs / Harms	
Minis	Fr.	15:00 - 16:00	Tanja Wieben	Sporthalle Jungfernbusch
Minis	Fr.	16:00 - 17:00	Graalfs / Harms	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend D 2 Jg. 2006/2007	Fr.	16:30 - 18:00	Svenja Janssen	Sporthalle Dannhalm ( Realschule )
Jugend C Jg. 2004/2005	Fr.	17:30 - 19:00	Monika Beewen	Sporthalle Jungfernbusch

<b>Handball - Männer</b>		Fachvorstand: K.-H. Schwarzenberger		Telefon: 04461-72438
		Fachvorstand Jugend: Carsten Janssen		Telefon: 04461-72161
Jugend D2 Jg. 2006/2007	Mo.	16:00 - 17:30	K.-H. Schwarzenberger	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend C 1 Jg. 2004/2005	Mo.	17:30 - 19:00	Antony Franz	Sporthalle Jungfernbusch
Jugend D1 Jg. 2006/2007	Mo.	17:30 - 19:00	Thilo Wilken	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend A 2 Jg. 2000/2001	Mo.	19:00 - 20:30	Michael Krell	
Jugend B Jg. 2002/2003	Mo.	19:00 - 20:30	Stephan Arends	Sporthalle Jungfernbusch
Jugend E2 Jg. 2008/2009	Di.	16:00 - 17:30	Lena Doden	
Jugend A 1 Jg. 2000/2001	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 E 1 Jg. 2008/2009	Mi.	16:00 - 17:30	Elke Neupert	
Jugend C 1 Jg. 2004/2005	Mi.	18:00 - 20:00	Antony Franz	Beethovenstr. Sporthalle
Jugend C 2 Jg. 2004/2005	Mi.	18:30 - 20:00		Sporthalle Jungfernbusch
Oldies	Mi.	20:00 - 22:00	Reiner Leo Gluszcynski	
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 F Jg. 2010	Do.	16:00 - 17:30	Niklas Höfer	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend C 2 Jg. 2004/2005	Do.	16:30 - 18:00		Beethovenstr. Sporthalle
Jugend B Jg. 2002/2003	Do.	19:00 - 20:30	Stephan Arends	Sporthalle Jungfernbusch
Jugend A 2 Jg. 2000/2001	Do.	20:00 - 21:30	Michael Krell	Beethovenstr. Sporthalle
Jugend A 1 Jg. 2000/2001	Do.	20:30 - 22:00	Sebastian Pudelko	Sporthalle Bundeswehr
1. Herren	Do.	20:30 - 22:00	Michael Schmidt	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Minis	Fr.	15:00 - 16:00	Tanja Wieben	Sporthalle Jungfernbusch
Minis	Fr.	15:00 - 16:00	Graalfs / Harms	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend D 2 Jg. 2006/2007	Fr.	16:00 - 17:30	K.-H. Schwarzenberger	Sporthalle Jungfernbusch
Minis	Fr.	16:00 - 17:00	Graalfs / Harms	Sporthalle Jahnstr. (Sportzentrum)
Jugend D 1 Jg. 2006/2007	Fr.	17:30 - 19:00	Thilo Wilken	Sporthalle Bundeswehr

## Weitere Informationen erhalten Sie über unsere

**Homepage:** [www.mtv-jever.de](http://www.mtv-jever.de)

**E-Mail-Adresse:** [info@mtv-jever.de](mailto: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