

GESUNDHEITSSPORT

Osteoporose-Training

Dienstag 17:30 bis 19:00 Uhr Halle Waldorfschule Sabine Lenz-Breuer

Funktionelles Gesundheitssport-Training (Bodyforming)

Dienstag 19:00 bis 20:00 Uhr Halle Waldorfschule Sabine Lenz-Breuer

Entspannung und Stressbewältigung (durch Gymnastik + Tanz)

Dienstag 20:00 bis 21:00 Uhr Halle Waldorfschule Sabine Lenz-Breuer

Rücken Up - date (Rückenschule für alle)

Mittwoch 17:00 bis 18:15 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz-Breuer

Donnerstag 09:30 bis 11:00 Uhr gr. Ritzebütteler Halle Sabine Lenz-Breuer

Funktioneller Gesundheitssport für Ältere (Frauengymnastik)

Montag 15:00 bis 16:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz-Breuer

Dienstag 15:00 bis 16:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz-Breuer

Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr Abendrothsch. kl. Halle Ingelore Schröder



SPIELE FÜR ERWACHSENE

Sportspiele für Frauen / Volleyball

Donnerstag 20:00 bis 22:30 Uhr gr. Döser Halle Sabine Lenz-Breuer

Prellball für Seniorinnen

Mittwoch 15:30 bis 17:30 Uhr Halle Waldorfschule Hannelore Poppinga



Faustball Jedermann + Jederfrau

Dienstag 19:00 bis 21:00 Uhr Süderwisch (groß) Bernd Lange



ATSC- Geschäftsstelle

Frau Lessing
Mozartstr. 22
27474 Cuxhaven

Tel. 04721 / 71 45 61
Fax: 04721 / 71 45 62
e-mail: ATS-Cuxhaven@t-online.de
Homepage: www.ats-cuxhaven.de

Öffnungszeiten:

Montag 16:00 bis 18:00 Uhr
Dienstag geschlossen
Mittwoch 10:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag geschlossen
Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr

Achtung:

DER TRAININGSPLAN HAT IN DEN
NIEDERSÄCHSISCHEN
SCHULFERIEN KEINE GÜLTIGKEIT



Stand
28.10.2019

Turnen

Katrin Eger
Wanhödener Str. 4, 27637 Nordholz
Tel. 04741-180347



Vereinsportlehrerinnen:
Sabine Lenz - Breuer
Rohdestr. 3c, Cux
Tel.: 04721 / 53 50 1

Ingeborg Steffens
Rosenhof, 25, Cux
Tel. 04721 / 36 800



Funktionelles, gesundheitsorientiertes ELTERN - KIND-TURNEN

ab 18 Monate

Donnerstag 16:00 bis 17:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

ab 18 Monate

Donnerstag 15:45 bis 17:00 Uhr Halle Waldorfschule Ingeborg Steffens

18 Monate bis 5 Jahre

Donnerstag 16:00 bis 17:30 Uhr große Döser Halle Hilke Hauhut

3 bis 4 Jahre

Donnerstag 15:00 bis 16:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer



Funktionelles, gesundheitsorientiertes KINDERTURNEN

ab 4 Jahre

Mittwoch 15:30 bis 16:30 Uhr Rundturnhalle Ingeborg Steffens

Allgemeines Kinderturnen (ab 5 Jahre)

Dienstag 16:00 bis 17:00 Uhr Rundturnhalle Manfred Abbes

Jungen ab 10 Jahre

Dienstag 17:00 bis 18:30 Uhr Rundturnhalle Manfred Abbes

Mädchen 6 bis 10 Jahre

Donnerstag 17:00 bis 18:00 Uhr Halle Waldorfschule Ingeborg Steffens

Mädchen ab 11 Jahre

Donnerstag 18:00 bis 19:15 Uhr Halle Waldorfschule Ingeborg Steffens



GERÄTTURNEN

Gerätturnen für Mädchen Wettkampfgruppe I

Montag	15:30 bis 17:30 Uhr
Donnerstag	15:45 bis 17:30 Uhr

Gerätturnen für Mädchen Wettkampfgruppe II

Montag	17:00 bis 19:00 Uhr
Mittwoch	16:30 bis 19:00 Uhr
Donnerstag	17:30 bis 19:00 Uhr

Gerätturnen für Mädchen (Aufbaugruppe)

Dienstag	15:30 bis 17:15 Uhr
Freitag	15:30 bis 17:00 Uhr
Freitag	17:00 bis 18:30 Uhr

Gerätturnen für Erwachsene

Donnerstag	19:00 bis 20:00 Uhr
------------	---------------------



Halle Waldorfschule
Rundturnhalle
P.Lingl / I.Steffens/K. Eger
Petra Lingl, Katrin Eger

Halle Waldorfschule
Rundturnhalle
Rundturnhalle
Petra Lingl / Ingeborg Steffens
P.Lingl / I.Steffens/K. Eger
Petra Lingl/ Katrin Eger

Einsteiger Fortgeschritt. Rundturnhalle Ingeborg Steffens
Einsteiger (-13 Jahre) Halle Waldorfschule Ingeborg Steffens
Einsteiger (ab 14 Jahre) Halle Waldorfschule Ingeborg Steffens



Rundturnhalle
Petra Lingl/ Katrin Eger

FITNESS

"Fitness quer Beet"

Dienstag	17:30 bis 18:30 Uhr
----------	---------------------

Power - Fitness

Mittwoch	18:15 bis 19:15 Uhr
----------	---------------------

Step - Aerobic

Donnerstag	19:30 bis 20:30 Uhr
------------	---------------------

Fit ab 40 (Funktionelle Gymnastik für Frauen)

Donnerstag	19:00 bis 20:00 Uhr
------------	---------------------

Frauengymnastik und Fitness

Montag	20:00 bis 21:00 Uhr
--------	---------------------

Fit und Gesund

Dienstag	19:45 bis 20:45 Uhr
----------	---------------------

Gymnastik am Vormittag

Montag	9.00 - 10.00 Uhr
--------	------------------

Fit for ever (Funktionelle Gymnastik für Frauen)

Montag	19:30 bis 20:30 Uhr
--------	---------------------

Mittwoch	19:30 bis 20:30 Uhr
----------	---------------------

Mittwoch	20:15 bis 21:15 Uhr
----------	---------------------

Turnen für Erwachsene / Er & Sie

Montag	20:00 bis 22:00 Uhr
--------	---------------------

Lichtenberggymnasium Ingeborg Steffens

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz-Breuer

Lichtenberggymnasium Ingeborg Steffens

große Döser Halle Sabine Lenz-Breuer

Rundturnhalle (1/3) Ingelore Schröder

Lichtenberggymnasium Ingelore Schröder

Hermann-Allmers-Halle Ingelore Schröder

Südenwisch (groß) Ingeborg Steffens

Südenwisch (groß) Ingelore Schröder

Abendrothsch. gr. Halle Anke Franckenstein

Döse kleine Halle Manfred Abbes



älter werden - aktiv bleiben (Männergymnastik / Freizeitsport für Männer)

Montag	20:00 bis 22:00 Uhr
--------	---------------------

Mittwoch	18:30 bis 20:00 Uhr
----------	---------------------

Donnerstag	18:00 bis 20:00 Uhr
------------	---------------------

Rundturnhalle Bernd Lange
Rundturnhalle Franz Wagner (Fußballtennis)
Rundturnhalle Bernd Alzer

TRAMPOLIN

Trampolin und Spaßturnen für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Donnerstag	17:30 bis 19:00 Uhr
------------	---------------------

Trampolin + Spaßturnen für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre / Anfänger

Montag	16:30 bis 18:00 Uhr
--------	---------------------

Trampolin für Mädchen und Jungen

Dienstag	17:00 bis 18:30 Uhr
----------	---------------------

Trampolin für Mädchen und Jungen / Fortgeschrittene / Wettkampfturner(innen)

Mittwoch	17:00 bis 18:30 Uhr
----------	---------------------

Trampolin für motorisch eingeschränkte Personen

Mittwoch	18:30 bis 20:00 Uhr
----------	---------------------

große Döser Halle Manfred Abbes, Hilke Hauhut

Rundturnhalle Jens Holy/ Sophie Osterdorff

Rundturnhalle Hilke Hauhut, Mareike Plätzsch

Rundturnhalle Jens Holy, Hilke Hauhut

Rundturnhalle Jens Holy, Hilke Hauhut



GYMNASTIK UND TANZ

Kinder 2 - 5 Jahre

Mittwoch	14:30 bis 15:15 Uhr
----------	---------------------

Kinder ab 6 Jahren

Mittwoch	15:15 bis 16:00 Uhr
----------	---------------------

Wettkampf

Kinder

Dance Kids III (Kinderwettkampfgruppe III) (4 - 6 Jahre)

Montag	16:00 bis 17:00 Uhr
--------	---------------------

Freitag	16:00 bis 16:45 Uhr
---------	---------------------

Dance Kids II (Kinderwettkampfgruppe II) (6 - 8 Jahre)

Freitag	16:45 bis 18:00 Uhr
---------	---------------------

Dance Kids I (Kinderwettkampfgruppe I) (8 - 11 Jahre)

Mittwoch	16:00 bis 17:00 Uhr
----------	---------------------

Freitag	14:30 bis 15:15 Uhr
---------	---------------------

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Jugend

Wettkampfgymnastik Jugend B (12-14 Jahre)

Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr
------------	---------------------

Freitag	15:15 bis 16:00 Uhr
---------	---------------------

Wettkampfgymnastik Jugend C (14-17 J.)

Dienstag	16:30 bis 17:30 Uhr
----------	---------------------

Mittwoch	19:15 bis 20:15 Uhr
----------	---------------------

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Halle Waldorfschule Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Damen

Wettkampfgymnastik Damen A (ab 19 J.)

Freitag	19:00 bis 20:00 Uhr
---------	---------------------

Wettkampfgymnastik - 2. Damen (ab 30 J.)

Montag	17:00 bis 18:00 Uhr
--------	---------------------

Freitag	18:00 bis 19:00 Uhr
---------	---------------------

Wettkampfgymnastik - 1. Damen

Freitag	20:00 bis 22:00 Uhr
---------	---------------------

Wettkampfgruppen (Verfügungsstunden)

Montag	18:00 bis 19:30 Uhr
--------	---------------------

Dienstag	21:00 bis 22:00 Uhr
----------	---------------------

Lichtenberggymnasium Sabine Lenz - Breuer

Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

kl. Abendrothhalle Sabine Lenz - Breuer

LiG oder nach Absprache Sabine Lenz - Breuer

Lichtenberggymnasium Sabine Lenz - Breuer

Halle Waldorfschule Sabine Lenz - Breuer

LATIN-FITNESS

Dienstag	18:30 bis 19:45 Uhr
----------	---------------------

Freitag	17:45 bis 19:00 Uhr
---------	---------------------

Lichtenberggymnasium Nathalie Martins de Sousa

Lichtenberggymnasium Nathalie Martins de Sousa

CHEERDANCING

Peewees (5-10 Jahre)

Mittwoch	16:30 bis 18:00 Uhr
----------	---------------------

Juniors (11-15 Jahre)

Mittwoch	17:30 bis 19:00 Uhr
----------	---------------------

Freitag	18:45 bis 20:15 Uhr
---------	---------------------

Seniors (ab 16 Jahre)

Mittwoch	19:00 bis 20:30 Uhr
----------	---------------------

Freitag	20:15 bis 21:45 Uhr
---------	---------------------

kl. Abendrothhalle Sarah Gruel, Janine Bülter

Halle Waldorfschule Kira Hensel

Halle Waldorfschule Kira Hensel

Halle Waldorfschule Kira Hensel

Halle Waldorfschule Kira Hensel



