



Allgemeiner Turn- und Sportverein Cuxhaven von 1862 e. V.

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
06.01.2020

Wochen-Trainings-Plan
ALLGEMEINER TURN -
UND SPORTVEREIN
CUXHAVEN VON 1862 e. V. Tel.: 04721 / 714561



BADMINTON

<u>Kinder und Jugendliche</u>			
Mittwoch	18:00 bis 20:00 Uhr	Döse, große Halle	Manfred Abbes
<u>Erwachsene</u>			
Mittwoch	20:00 bis 22:00 Uhr	Döse, große Halle	Manfred Abbes



KARATE

Ansprechpartner: Frank Berg (5. DAN), Tel. 04741/60 28 59

BONSAIS (4-7 Jahre) Karate + Selbstverteidigung

Dienstag	16:00 bis 17:00 Uhr	große Süderwischhalle	Frank Berg
----------	---------------------	-----------------------	------------



SCHÜLER (8-13 JAHRE)

Karate Anfänger (ohne Gurt)

Montag	17.00 bis 17.45 Uhr	kleine Süderwischhalle	Frank Berg
Dienstag	17:00 bis 18:00 Uhr	große Süderwischhalle	Frank Berg
Donnerstag	17.00 bis 17.45 Uhr	kleine Süderwischhalle	Frank Berg

Fortgeschrittene (ab 9. Kyu)

Montag	17.45 bis 18.30 Uhr	kleine Süderwischhalle	Frank Berg
Dienstag	18:00 bis 19:00 Uhr	große Süderwischhalle	Frank Berg
Donnerstag	17.45 bis 18.30 Uhr	kleine Süderwischhalle	Frank Berg



ERWACHSENE (ab 14 Jahre)

Anfänger + Basistraining

Donnerstag	18:30 bis 20:00 Uhr	große Süderwischhalle	Frank Berg
------------	---------------------	-----------------------	------------

Fortgeschrittene ab 6. Kyu

Montag	18:30 bis 20:00 Uhr	kleine Süderwischhalle	Frank Berg
Donnerstag	18:30 bis 20:00 Uhr	große Süderwischhalle	Frank Berg



VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: z.Z. nicht besetzt

Just 4 fun (ab 16 Jahre)

Donnerstag	18:30 bis 20:00 Uhr	Rundturnhalle	Patrick Hehn
------------	---------------------	---------------	--------------

Volleyball für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Montag	20:00 bis 22:00 Uhr	Rundturnhalle	Franz Wagner
--------	---------------------	---------------	--------------



RADTOUREN

Ansprechpartnerin: Renate Kapp, Tel. 04721 - 51307
Dienstag April - Juli ab 18.00 Uhr
August + September ab 17.00 Uhr
Touren am Wochenende nach Absprache



Treffpunkt: Wochenmarkt/Beethovenallee
(Toilettenhäuschen)

LEICHTATHLETIK

Abteilungsleiter: Gerd Brandes
Joachim - Ringelnatz - Str. 42, 27476 Cuxhaven, Tel.: 04721 / 42 60 90

Winter

Kinder (6-9 Jahre)

Dienstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Rundturnhalle	Bernd Lange
----------	---------------------	---------------	-------------

Jugendliche

Grundlagentraining (ab 10 Jahre)

Montag	16:30 bis 18:00 Uhr	Rundturnhalle	Jens Huff
Donnerstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Rundturnhalle	Jens Huff

Sommer (ab April)

Kinder (6-9 Jahre)

Dienstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Strichwegsportplatz	Bernd Lange
----------	---------------------	---------------------	-------------

Jugendliche

Grundlagentraining (ab 10 Jahre)

Montag	16:30 bis 18:00 Uhr	Strichwegsportplatz	Jens Huff
Donnerstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Strichwegsportplatz	Jens Huff



Sportabzeichen, ab Anfang Mai bis Ende September

Dienstag	18:00 bis 19:30 Uhr	Strichwegsportplatz	Otto-Heinz Schunk
Donnerstag	18:00 bis 19:30 Uhr	Strichwegsportplatz	Otto-Heinz Schunk



(NORDIC) WALKING

Dienstag	15:00 bis 16:00 Uhr	Sahlenburg Parkplatz hinter der Eisdielen	St. Wilshusen
Freitag	15:00 bis 16:00 Uhr	Sahlenburg Parkplatz hinter der Eisdielen	St. Wilshusen

Dienstag	15:00 bis 16:00 Uhr	Am Lohmsmoor Sahlenburg	St. Wilshusen
Freitag	15:00 bis 16:00 Uhr	Am Lohmsmoor Sahlenburg	St. Wilshusen



WANDERN

1x monatlich nach Absprache
Annette Langhoff, Osterstr. 12, 27478 Cuxhaven, Tel. 04722-2400



SKI

Ansprechpartner für Skifreizeiten:
Wolfgang Wegele Tel.: 04723 / 1314 wolfgang.wegele@gmx.de



TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Klaus Rösner, Joachim-Ringelnatz-Str. 21, 27476 Cuxhaven, Tel. 46661

Tischtennis Minis (5-9 Jahre)

Montag	16:00 bis 17:30 Uhr	Abendrothsch. kl. Halle	Leander Wendt
--------	---------------------	-------------------------	---------------

Tischtennis Anfänger (Schüler B/9-13 Jahre)

Dienstag	16:00 bis 17:30 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	L. Wendt/D. Rambow
Donnerstag	16:00 bis 17:30 Uhr	Abendrothsch. kl. Halle	Leander Wendt
Freitag	18:00 bis 19:30 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	L.Wendt/R. Kieselbach

Tischtennis Jugend + Schüler A (13-17 Jahre)

Dienstag	17:30 bis 19:30 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	L. Wendt/J. Zeuke
Donnerstag	18:00 bis 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	L.Wendt/M. Langewitz
Freitag	18:00 bis 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Leander Wendt

Damen und Herren

Dienstag	19:30 bis 22:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Franz - Josef Leffler
Donnerstag	19:30 bis 22:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Alex Rösner / Rüdiger Oben
Freitag	20:00 bis 22:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Mannschaftsführer

Punktspiele / Allgem. Training / Mannschaftsführer / Sondertraining (in Absprache)

Samstag (Sept.-März)	14:00 bis 17:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Mannschaftsführer Schüler A
Samstag (Sept.-März)	17:00 bis 21:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Mannschaftsführer Herren



SCHWIMMEN

Abteilungsleiterin: Hannah Ehlers atsc-schwimmen@gmx.de

Anmeldung für Schwimmkurse (Kinder und Erwachsene) im HALLENBAD bei Sabine Reich unter Tel. 04721/43 73 62

SCHWIMMEN FÜR KINDER

Schwimmen mit Schwimmabzeichen bis Bronze

Dienstag	15:30 bis 16:30 Uhr	Hallenbad	Heike Hebbeln + Sabine Reich
----------	---------------------	-----------	------------------------------

Schwimmen mit Schwimmabzeichen Silber + Gold

Mittwoch	16:30 bis 17:30 Uhr	Hallenbad	Heike Hebbeln + Sabine Reich
----------	---------------------	-----------	------------------------------

Schwimmen für Schüler ab 10 Jahre

Dienstag	18:00 bis 19:00 Uhr	Hallenbad	Johanna Groenewold
----------	---------------------	-----------	--------------------

Training der Talentgruppe

Montag	17:00 bis 18:00 Uhr	Hallenbad	Heike Hebbeln
Dienstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Hallenbad	Sabine Reich
Mittwoch	15:00 bis 16:30 Uhr	Hallenbad	Heike Hebbeln

Training der Wettkampfgruppen

Nach Absprache mit C. Hebbeln

Gymnastik und Krafttraining / Körperschule

Donnerstag	16:30 bis 18:30 Uhr	Süderwisch (groß)	Yvonne Deneff
------------	---------------------	-------------------	---------------

SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

Frühschwimmen für alle

Freitag	7:00 bis 8:00 Uhr	Hallenbad	Heike Hebbeln
---------	-------------------	-----------	---------------

Sportliches Schwimmen

Montag	21:00 bis 22:00 Uhr	Hallenbad	Claus Hebbeln
Mittwoch	21:00 bis 22:00 Uhr	Hallenbad	Hannah oder Martin Ehlers

Schwimmen für Alle

Donnerstag	16:15 bis 16:45 Uhr	Hallenbad	Ingelore Schröder
------------	---------------------	-----------	-------------------

Wassergymnastik

Donnerstag	15:30 bis 16:15 Uhr	Hallenbad	Ingelore Schröder
------------	---------------------	-----------	-------------------



