



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



Durchschnittlich fast 50 Jahre im ATSC
die langjährigen Mitglieder der Ehrung 2016.

Mitteilungen 4/2016 Ausgabe Oktober - November - Dezember



VORPRUNG

ist, wenn es auch mit der
Kfz-Versicherung läuft

VGH Vertretung Oliver Bode e. K.

Poststraße 42 27474 Cuxhaven
Tel. 04721 53601 Fax 04721 53602

Lange Straße 20 27478 Altenbruch
Tel. 04722 2969 Fax 04722 2965

Sahlenburger Chaussee 16 27476 Cuxhaven
Tel. 04721 714171 Fax 04721 714172

www.vgh.de/oliver.bode
oliver.bode@vgh.de

 Finanzgruppe

fair versichert
VGH 

hagedorn & geerken GmbH

- **Komplett-Bäder**
aus einer Hand

- **energiesparende**
Heizungssysteme

Meyerstr. 30 • 27472 Cuxhaven • Tel. 04721-24035
www.hagedorn-geerken.de

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Sportangebot	6
Adressliste	7
Mitgliedsbeiträge	8
Vorstand	9
Basketball	19
Karate	21
Leichtathletik	29
Rad	32
Schwimmen	34
Schwimmen	38
Tischtennis	40
Turnen	42
Wandern	46
Aus der Vereinsfamilie	49

Impressum

Herausgeber

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

Geschäftsstelle

Mozartstr. 22, 27474 Cuxhaven
Telefon: 04721-714561
Fax: 04721-714562
E-Mail: ats-cuxhaven@t-online.de
Homepage: www.ats-cuxhaven.de

Geschäftszeiten

Mo: 16.00 bis 18.00 Uhr
Mi, Fr: 10.00 bis 12.00 Uhr

Bankkonten ATS Cuxhaven e.V.

Stadtsparkasse Cuxhaven
IBAN DE43241500010000193870 BIC
BRLADE21CUX
Volksbank Stade-Cuxhaven e.G.
IBAN DE66241910150110033500 BIC
GENODEF1SDE

Vorstand

Vorsitzender:

Manfred Abbes, Tel.: 04723-5358
Wohlsenstr. 7

Stellv. Vors. für Finanzen und Verw.:

Gerd Brandes, Tel.: 426090
Joachim-Ringelnatz-Str. 42

Stellv. Vors. für den Sportbetrieb:

Hilke Hauhut, Tel.: 04723-5358
Wohlsenstr. 7

2. Schatzmeisterin:

Heike Lessing, Tel.: 597429

Eichholzweg 30a

Sportwart:

Niklas Lingl,
E-Mail: niklas_lingl@web.de

Beisitzer f. Rechts- u. Sozialfragen:

Edebohl Tietje, Tel.: 500800
Große Hardewiek 22 a

Schriftwart:

Bernd Lange, Tel.: 34256
Lisztstr. 16

Beisitzerin für Öffentlichkeitsarbeit:

Annabel Fieting, Tel. 0170-4658393
Am Seedeich 26

Jugendwart:

Marek Thormählen,
E-Mail: marek.thormaehlen@gmx.de

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Manfred Abbes, Gerd Brandes, Herbert Daldorf, Martin Ehlers, Annabel Fieting, Hilke Hauhut, Heike Hebbeln, Manfred Kuras, Annette Langhoff, Petra Lingl, Heike Lessing, Marco Nolte, Alex Rösner, Hannah Sauer, Dirk-Henning Stuhr, Stefan Sprengel

Verantwortliche Redakteure + Layout

Heike Lessing, Gerd Brandes

E-Mails bitte an ats-cuxhaven@t-online.de

Copy: Brandes-Cuxhaven@t-online.de

Druck

Die Drucker, Peter Salewski, Reinheim

Anzeigen

ATSC-Geschäftsstelle
Mozartstraße 22, 27474 Cuxhaven
Telefon: 04721-714561
Fax: 04721-714562
e-mail: ats-cuxhaven@t-online.de

Erscheinungsweise

4 x im Jahr (März, Juni, Sept., Dez.)
Auflage: 1.650 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
Freitag, 10. Februar 2017



Fahrschule Richard Becker
Fon 0 47 21 - 5 16 14
Fon 0 47 22 - 10 41
Mobil 0 171 - 8 80 87 53
www.fahrschule-richard-becker.de
info@fahrschule-richard-becker.de

Brahmsstraße 33
27474 Cuxhaven
St. Annen-Weg 3
27478 Altenbruch

- Führerschein im „Schnelldurchlauf“
- 2x in der Woche zusätzlich Theorie am Vormittag und nach Bedarf, weiterer Unterricht nach Absprache
- Jeden 2. und 4. Samstag im Monat *Unfallhilfekurs* und Erste Hilfe (Nur mit Voranmeldung)
- Wer ist THEO? ...wir haben ihn!
- Theorie Online Lernsystem auf unserer Website
- Infoabend „Vorbereitung auf das begleitende Fahren mit 17“ Auffrischstunden...
- Mobilität? Mit Sicherheit!

Auf den richtigen Start kommt es an!
Wir machen mobil...

**Die erste Multicourt-Anlage in Cuxhaven
mit Hallen-Soccer**

delft 2 

Tennisclub Cuxhaven e.V.
Vincent-Lübeck-Str. 3
27474 Cuxhaven
Telefon 04721 / 42 65 85
www.tennisclub-cuxhaven.com

Sportangebot

Das ATSC-Sportangebot: Hier eine Übersicht aller Sportarten und Trainingsgruppen, an denen eine Teilnahme ohne weitere Kosten, das heißt mit dem Mitgliedsbeitrag, möglich ist. (Ausnahmen sind angegeben!)

Badminton
Basketball
Bodyforming
Cheerdance
Eltern-Kind-Turnen
Erwachsenen-Freizeitsport
Faustball
Fitness für alle
Gerätturnen
Gymnastik in allen Altersgruppen
Gymnastik und Tanz
Gymnastik Wettkampf
Hip Hop
Karate
Latin Fitness
Leichtathletik
Osteoporose-Training
Prellball

Radwandern
Rhythmische Sportgymnastik
Rückenschule
Schwimmen (zzgl. 1,50 € pro Monat) *)
Ski
Spiele für Erwachsene und Kinder
Sportabzeichen Training/Abnahme
Step-Aerobic
Tischtennis
Trampolin
Trampolin für motorisch Eingeschränkte
Turnen in allen Altersgruppen
Volleyball ab 16 J./für Fortgeschrittene (Erw.)
Walking/Nordic Walking
Wandern
Wassergymnastik (zzgl. 1,50 € pro Monat)

Alle Einzelheiten, Termine, Zeiten und Orte der Sportangebote erhalten Sie in der Geschäftsstelle als Faltblatt oder unter www.ats-cuxhaven.de

*) Schwimmkurs für Mitglieder kostenfrei!

Adressliste der Ansprechpartner/innen

Badminton

Manfred Abbes, 27478 Cuxhaven,
Wohlsenstr. 7, Tel: 04723-5358, E-
Mail: Manfred.Abbes@ewetel.net

Basketball

Wolfgang Stoye, 27474 Cuxhaven,
Brockesweg 67, Tel.: 26485, E-Mail:
wolfgang.stoye@yahoo.de
Frank Knöfel, 27472 Cuxhaven, Schiller-
str. 62, Tel. 0162-7765306

Karate

Diana Sieroux, 27476 Cuxhaven,
V.-Elm-Weg 4c, Tel.: 04721-69361,
E-Mail: cuxbonsai@web.de
Frank Berg, Tel.: 04741-602859; E-Mail
fdberg@freenet.de

Leichtathletik

Gerd Brandes, 27476 Cuxhaven,
Joachim-Ringelnatz-Str. 42, Tel.:
426090, E-Mail: Brandes-Cuxhaven@t-
online.de

Radsport

Renate Kapp, 27472 Cuxhaven, Höp-
ckestr. 17, Tel.: 51307

Schwimmen

Claus Hebbeln, 27474 Cuxhaven,
Oderstr. 83, Tel.: 714294, E-Mail:
CHebbeln@t-online.de

Ski

Wolfgang Wegele, Hauptstr. 45, 27478

Cuxhaven, Tel.: 04723-1314, E-Mail
wolfgang.wegele@gmx.de

Tischtennis

Klaus Rösner, 27476 Cuxhaven,
Joachim-Ringelnatz-Str. 21, Tel.:
04721-46661, E-Mail: roesner-
cux@aol.com

Turnen

Katrin Eger, 27637 Nordholz, Wanhö-
dener Str. 4, Tel.: 04741-180347, E-
Mail: K.Zeschke@web.de
Jens Holy, 27474 Cuxhaven, Brahmsstr.
65, Tel.: 51860, Mobil: 0160-91505295,
E-Mail: jens.holy@gmx.de
Petra Lingl, 27474 Cuxhaven, Fritz-
Reuter-Str. 73, Tel.: 47140, E-Mail: pe-
dera@web.de

Volleyball

Franz Wagner, 27474 Cuxhaven,
Drangstweg 111, Tel.: 63314, E-Mail:
fummm@freenet.de

Wandern

Annette Langhoff, 27478 Cuxhaven,
Osterstr. 12, Tel.: 04722/2400, E-Mail:
anlanghoff@t-online.de

Sportlehrerinnen

Sabine Lenz-Breuer, 27472 Cuxhaven,
Rohdestr. 3c, Tel.: 53501, E-Mail:
G.Breuer@t-online.de
Ingeborg Steffens, 27476 Cuxhaven,
Rosenhof 5, Tel. 36800, E-Mail: inge-
borg.steffens@yahoo.de

Mitgliedsbeiträge

Aufnahmegebühr (einmalig):		Auswärtige Mitglieder , die nicht am Sport teilnehmen	3,50 €
Erwachsene	10,00 €		
Kinder und Jugendliche	5,00 €	Passive Mitglieder (ordentliche Mitglieder, die nicht mehr am Sport teilnehmen)	5,50 €
Monatsbeiträge:		Fördernde Mitglieder	5,50 €
Erwachsene ab 18 Jahre	14,00 €	Monatsbeitrag Radfahren (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden)	5,50 €
Erwachsene ab 18 Jahre (in Berufsausbildung oder Schüler) Der Nachweis ist erforderlich	9,00 €	Monatsbeitrag Wandern (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden)	5,50 €
Ehepaare	25,50 €	Zuschlag für Rechnungszahler	1,50 €
Kind bis 4 Jahre (Voraussetzung: erziehungsberechtigte Person ist Mitglied)	beitragsfrei	Mahngebühr	2,00 €
Erstes Kind/Jugendliche bis 18 Jahre	9,00 €	Zusatzbeitrag (pro Monat): Schwimmen (inkl. Wassergymnastik)	1,50 €
Zweites Kind/Jugendliche bis 18 Jahre	7,50 €	Kursangebote:	
Drittes und weitere Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre	beitragsfrei	Schwimmkurs für Nichtmitglieder (Mitglieder kostenfrei)	65,00 €
Familien (Ehepaare/Partnerschaften in häuslicher Gemeinschaft mit Kindern bis 18 Jahre oder über 18 Jahre, sofern sich die Kinder in einer Schul- oder Berufsausbildung befinden; der Nachweis ist erforderlich.)	28,00 €	Rückenschule: Nichtmitgl. pro Std.	5,00 €
		Fitness: Nichtmitglieder pro Std.	5,00 €
		Step-Aerobic: Nichtmitgl. pro Std.	5,00 €
		(Nordic-)Walking: Nichtmitglieder pro Std.	5,00 €

Vorstand

Liebe ATSCerinnen und ATSCer, ich frage mich, wo ist die Zeit geblieben. Gerade eben habe ich euch alles Gute für das vor uns liegende Jahr 2016 gewünscht und schon ist es wieder vorüber.

Nun sitze ich an meinem Schreibtisch und blicke zurück auf ein Jahr, das geprägt war von vielen schönen Erlebnissen und Veranstaltungen in unserem Verein, das mich aber zum Ende hin auch sehr nachdenklich stimmt, da es immer noch nicht klar ist, wie es in Cuxhaven mit dem Hallenbad und der Rundturnhalle im nächsten Jahr weitergeht. Beides sind Sportstätten, die gerade von unserem Verein stark genutzt werden. Die Trampolin-Kreismeisterschaften und Kreismannschaftsmeisterschaften der Gerätturnerinnen, das Faschingsturnen, das Nordsee-Turncamp, die Sportgala mit insgesamt etwa 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmern des ATSC und viele wöchentliche Übungsstunden finden in der Rundturnhalle statt. Im Hallenbad trainieren unsere Schwimmerinnen und Schwimmer, führen dort Wettkämpfe durch und tragen mit tollen Erfolgen dazu bei, dass der ATSC und somit auch die Stadt Cuxhaven weithin bekannt sind. Deshalb hoffe ich sehr, dass sowohl die Stadt Cuxhaven als auch der Landkreis im Sinne unserer Sportlerinnen und Sportler handeln werden.

Wie schon erwähnt, bestand ein Großteil aller Mitwirkenden an der Sportgala aus Mitgliedern des ATSC. Beim Eröffnungsbild zeigten

ca. 120 Tänzerinnen und Tänzer, was sie in den Übungsstunden bei Sabine gelernt hatten. Ca. 40 Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer turnten zum Märchen Aladin, choreografiert von Alina Lingl. Das Aufbau-Team, bestehend aus 20 Mitgliedern, hatte in diesem Jahr alle Hände voll zu tun, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten und zwei Sportlerinnen und zwei Sportler standen auf dem Treppchen bei der Wahl „Sportler/-in des Jahres“. Unsere Schwimmerin Hannah Sauer erreichte in diesem Jahr zum dritten Mal in Folge den ersten Platz. Wir gratulieren unserer Sportlerin des Jahres ganz herzlich!

In anderen Abteilungen wurden ebenfalls viele sportliche Erfolge erzielt, was nicht zuletzt der Verdienst unserer Trainerinnen und Trainer ist. Deshalb bedanke ich mich sehr herzlich bei allen Übungsleiterinnen, Übungsleitern, Helferinnen und Helfern für die geleistete Arbeit und euer Engagement in unserem ATSC. Ein großes Dankeschön geht ebenfalls an meine Vorstandskollegen für die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche allen eine schöne Vorweihnachtszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest sowie ein gesundes und glückliches Jahr 2016.

Euer
Manfred Abbes

Vorstand

ATSC-Laternenumzug

Am 4. November diesen Jahres war es wieder einmal so weit. Der ATSC lud alle Kinder und ihre Eltern zum traditionellen Laternenlaufen ein.

Um 18 Uhr trafen sich **ca. 150 Kinder und Erwachsene** auf dem Wochenmarktplatz, um gemeinsam mit ihren fantasievollen Laternen spazieren zu gehen. Da es in dieser Jahreszeit schon früh dunkel wird, freute sich die Menge schon ab der ersten Minute des Laternenumzuges über ihr buntes und funkelndes Lichtermeer. Zusammen mit den, die mit ihrer Blasmusik für wunderbare Stimmung sorgten, wurde unter der Führung von Jugendwart Marek Thormählen vom Wochenmarkt aus in Richtung Kreishaus gestartet. Von hier ging es schließlich über den Meierhof, immer begleitet vom Gesang der Kinder und der **Musik der Sohnborger Büttpedder**, bis hin zum Schulhof der Berufsbildenden Schulen Cuxhaven.

Nach diesem anstrengenden Laternenumzug in der Kälte gab es am Ziel **warme Wiener Würstchen und selbstgemachten Ap-**

felpunsch mit Honig für die tapferen Laternen-träger. Die vielen freiwilligen Helfer des ATSC boten aber auch den Eltern eine Kleinigkeit zum Aufwärmen an.

Bevor sich die Teilnehmer anschließend auf den Heimweg machten, gab es für jedes Kind noch eine kleine süße Überraschung vom Vorsitzenden Manfred Abbes und seiner Stellvertreterin Hilke Hauhut, die die zahlreichen Vorbereitungen in jedem Detail gut geplant hatten.

Die Teilnehmer bedankten sich für den gelungenen Laternenumzug, da es für sie eine Möglichkeit war, sich auszutauschen und gemeinsam eine schöne Zeit zu erleben - auch einmal außerhalb der Turnhallen.

Der Vorstand und die vielen Helfer des ATSC freuen sich über den reibungslosen Ablauf und die zufriedenen Gesichter und sind jetzt schon voller Vorfreude auf den Laternenumzug im Jahr 2017.



Vorstand

Ehrung langjähriger Mitglieder

Wie immer traditionell im November fand auch in diesem Jahr wieder unsere Ehrung der langjährigen Mitglieder statt. Am 6. November 2016 durften wir 30 Mitglieder im Kegelzentrum „Zur Sonne“ für ihre Treue zum Verein auszeichnen. Elf Mitglieder und ihre Gäste konnte der Vorsitzende Manfred Abbes herzlich willkommen heißen. Er begrüßte ebenfalls seine Vorstandsmitglieder und den Ältestenrat des Vereins.

In diesem Jahr wurde die Ehrung von Dejana musikalisch auf dem Keyboard begleitet. Dafür geht an sie ein herzliches Dankeschön. Bedanken möchten wir uns auch ganz herzlich beim Team des Kegelzentrums, das erneut für eine stimmungsvolle Atmosphäre und sehr gute Bewirtung gesorgt hat. Beim Kaffeetrinken wurden schon zahlreiche Erinnerungen ausgetauscht, aber auch während der anschließenden Ehrungen hatte man sich viel zu erzählen.

Geehrt wurden folgende Mitglieder:

Für 25-jährige Vereinszugehörigkeit:
Ursula Marx, Renate Kanschat, Hans Andersen, Catrin Heek, Tim Staggars, Wolfgang Wegele, Katrin Franke, Renate Hoffmann, Birger Ruhnau und Birgit Strohsahl

Für 40-jährige Vereinszugehörigkeit:
Monika Heek, Ingrid Horn, Jens Enke, Heinz Frenser, Kirsten Meyer, Iris Junge, Carin Niemann und Waltraud Woltmann

Für 50-jährige Vereinszugehörigkeit:
Sabine Lenz-Breuer, Werner Demuth, Christel Peyn, Annemarie Enke, Karl Ludemann, Margot Schwarz und Andreas Ziersch

Für 65-jährige Vereinszugehörigkeit: Anita Stiewe

Für 70-jährige Vereinszugehörigkeit: Dorothea Beckmann, Ingrid Riekers und Helga Kleinschmidt

Für 80-jährige Vereinszugehörigkeit: Almut Hottendorf

Der ATSC ist stolz darauf, dass viele Mitglieder ihre Mitgliedschaft im Verein aufrechterhalten, auch wenn sie nicht mehr aktiv am Sportgeschehen teilnehmen können; geht der Trend doch heute eher in die andere Richtung, dass eine Kündigung erfolgt, sobald man nicht mehr am Übungsbetrieb teilnimmt. Wir bedanken uns bei all unseren Mitgliedern sehr herzlich für diese Verbundenheit und Treue und hoffen, dass wir uns in ein paar Jahren bei den nächsten Ehrungen wiedersehen.

Für 25-jährige Mitgliedschaft im ATSC wurden geehrt:

Ursula Marx begann vor 25 Jahren als Mitglied in der Radwandergruppe unter der Leitung von Rolf Goßmann. Da sie gerne Fahrrad fährt, hat sie sich überreden lassen, daran teil-

zunehmen. Sie erinnert sich an eine Radtour, bei der alle anderen Teilnehmer aufgrund des schlechten Wetters ferngeblieben sind, sie sich jedoch entschlossen hat, zum Treffpunkt zu fahren und Rolf Goßmann entschieden hat: „Dann fahren wir eben alleine“. Es war eine sehr schöne Tour, bei der sie doch nass geworden ist, aber „man konnte sich ja zu Hause wieder aufwärmen“. Ihre erste größere Radtour führte sie nach drei Jahren Zugehörigkeit nach Stade, die sie ohne Zwischenfälle gut überstanden hat. Mit der Bahn ging es nach Cuxhaven zurück. Bis zu ihrem 80sten Lebensjahr war sie aktive Teilnehmerin, danach musste sie aus gesundheitlichen Gründen auf die Radtouren verzichten. Ebenso war Ursula Marx Mitglied der Wandergruppe von Gerhard Wurche. Die Teilnehmer liefen ihr jedoch irgendwann zu schnell, so dass sie es vorzog, allein mit ihrem Heinz in ihrem Tempo im Wald spazieren zu gehen. Bei Feiern beider Gruppen ist Frau Marx auch heute noch gern gesehener Gast und wenn möglich nimmt sie die Gelegenheit wahr, daran teilzunehmen. Heute bewegt sie sich mit einem Dreirad fort und freut sich sehr über die Anerkennung anderer Straßenteilnehmer, dass sie sich in ihrem Alter noch sportlich betätigt.

Renate Kanschat zog 1991 nach Cuxhaven und da sie ebenfalls gerne mit dem Fahrrad unterwegs ist, es aber allein nicht so viel Spaß macht, schloss sie sich der Radwandergruppe des ATSC an. Sie erinnert sich an viele schöne Touren, zunächst in der Umgebung. Als weitere Touren geplant wurden, wurde das Fahrrad mit dem Auto zu einem Ausgangspunkt transportiert und von dort ging es dann auf dem Zweirad weiter. Auch mehrtägige Touren mit dem Bus wurden in Angriff genommen, das Fahrrad war immer dabei. Der Zusammenhalt in der Gruppe ist groß und seit Renate Kapp die Gruppenleitung übernommen hat, plant Frau Kanschat zusammen mit dem Ehepaar

Kuras und Frau Kapp gemeinsam ihre Touren.

Hans Andresen wurde im Herbst 1991 von seiner Ehefrau Karin „gezwungen“, gemeinsam mit ihr am Turnen der ER & SIE-Gruppe unter der Leitung von Friedhelm Logemann teilzunehmen. Er bezeichnet es heute als zu seinem Glück gezwungen, denn wie sich herausstellte, fühlte er sich sofort bei der ersten Übungsstunde zur Gruppe zugehörig. ER & SIE haben ihn sehr nett aufgenommen, so dass er das Gefühl hatte, schon immer dazuzugehören. Die Gymnastik, das anschließende Indiacca-Spielen und die Geselligkeit in der Gruppe haben ihm so viel Spaß gemacht, dass er bis heute der ER & SIE-Gruppe treu geblieben ist. Radtouren, Boßeltouren und Grillfeste sind fester Bestandteil während des Jahres, an denen er mit Freude teilnimmt. Er bezeichnet die erste Weihnachtsfeier als „fast die schönste Weihnachtsfeier seines Lebens“.

Hans bedankt sich bei der ER & SIE-Gruppe, heute unter der Leitung von Manfred, und bestimmt nicht zuletzt bei seiner Frau Karin, die ihn in die Gruppe gebracht hat.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Catrin Heek, Tim Staggars, Wolfgang Wegele, Katrin Franke, Renate Hoffmann, Birger Ruhna und Birgit Strohsahl

Für 40-jährige Vereinszugehörigkeit im ATSC wurden geehrt:

Monika Heek fing vor 40 Jahren mit ihrem Sohn bei Irmi Müller mit dem Mutter-Kind-Turnen an. Als sie erfuhr, dass sie mit ihrem Vereinsbeitrag auch jedes andere Angebot im ATSC wahrnehmen könnte, schloss sie sich der Gymnastik-Gruppe von Irmgard Szubrich an und hat auch heute noch unter der Leitung von Ingelore Schröder viel Spaß dabei. Das reichte ihr aber nicht aus, um fit zu bleiben;

deshalb nimmt sie regelmäßig dienstagsabends an der Übungsstunde von Ingelore Schröder in der Süderwischhalle teil und auch montagsmorgens ist Frau Heek in der Hermann-Allmers-Halle bei der Gymnastik zu finden.

Zusätzlich hat sie fast 25 Jahre an der Wassergymnastik unter der Leitung von Heike Hebbeln teilgenommen und ist immer noch sehr traurig darüber, dass diese Übungsstunde seit einem Jahr nicht mehr stattfindet. Leider konnte bis heute kein Übungsleiter gefunden werden, der die Wassergymnastik weiterführt.

Ingrid Horn ist gebürtige Hamburgerin und zog 1974 nach Cuxhaven. 1976 trat sie dann in den ATSC ein und zwar in die Gymnastikgruppe von Helga Meyer. In dieser Gruppe, heute unter Leitung von Sabine Lenz-Breuer, und in der Montagsgruppe von Ingelore Schröder ist sie noch heute mit sehr viel Spaß dabei.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen:

Jens Enke, Heinz Frenser, Kirsten Meyer, Iris Junge, Carin Niemann und Waltraud Woltmann

Für 50-jährige Vereinszugehörigkeit im ATSC wurden geehrt:

Sabine Lenz-Breuer hat im Alter von neun Jahren mit dem Kinderturnen bei Frau Naumann ihre Karriere im ATSC begonnen. Schon bald zeichnete sich ihr Talent zum Turnen ab und Wolfgang Schneider sowie auch Dieter Kirchner unterstützten sie auf dem Weg zu einer sehr guten Leistungsturnerin, die viele Wettkämpfe mit ausgezeichneten Ergebnissen absolvierte und auch immer bereit war, in der Übungsstunde zu helfen. Die Turnhalle war schon bald ihr zweites Zuhause. Nach dem Abitur studierte sie in Mainz und Kiel Sport und Geographie für das Lehramt an höheren Schulen und beendete dieses 1986 mit dem Staatsexamen.

Da es damals zu viele Lehrer gab, fand sie zunächst keine Anstellung. Beim VfL Stade und der dortigen AOK hat Sabine dann Sportunterricht im Bereich Gymnastik und Rückenschule erteilt. Während dieser Zeit ist sie mehrmals wöchentlich nach Cuxhaven gefahren, um auch im ATSC als Übungsleiterin für Gymnastik, Aerobic und Kindertanz tätig zu sein.

Durch die Bemühungen von Irmgard Szubrich und Dieter Kirchner ist es gelungen, sie nach Cuxhaven zu holen und 1993 als hauptamtliche Turn- und Sportlehrerin im ATSC einzustellen.

Seither haben viele unserer Mitglieder das Turnen und Tanzen bei ihr erlernt. Seit vielen Jahren nimmt sie mit ihren Gruppen erfolgreich an Wettkämpfen teil und bei der jährlich stattfindenden Sportgala kreiert sie jedes Mal mit mehr als 100 Teilnehmern das Eröffnungsbild.

Auch der Niedersächsische Turnerbund wurde auf Sabine aufmerksam und hat sie als Referentin im Bereich Fitness und Gesundheitssport eingesetzt. Zwischen 1996 und 2001 führte sie mit großem Erfolg fünf Benefiz-Veranstaltungen für krebskranke Kinder und für Senioren im Alten- und Pflegeheim Siedelhof durch, dafür gebührt ihr unsere große Anerkennung!

„Nebenbei“ bietet sie auch in der Volkshochschule noch Kurse im Gesundheitssport an.

Ihrer Bereitschaft, sich stets fachlich weiterzubilden und zusätzliche Ausbildungen für Lehrkräfte im Gesundheitssport zu absolvieren, ist es zu verdanken, dass sie viele weitere Qualifikationen erworben hat. Das ist unserem Verein zu Gute gekommen. Aufgrund dessen hat nämlich der ATSC schon seit mehreren Jahren die vom Deutschen Turner-Bund, Bundesärztekammer und Deutschem Olympischen Sportbund festgelegten Qualitätskriterien für rehabilitative Vereinsangebote erfüllt und deshalb „für herausragende Leistungen im Bereich

Gesundheitssport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder“ das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ gleich für neun verschiedene Angebote verliehen bekommen.

Liebe Sabine, wir danken dir ganz herzlich für deine unermüdliche Mitarbeit in unserem Verein und hoffen auf viele weitere Jahre guter Zusammenarbeit!

Werner Demuth begann als 14-jähriger in der Leichtathletikabteilung des ATSC. Der damalige Trainer der Abteilung (Heinz Rehse) konnte ihn schnell für diese Sportart begeistern und er zeigte Talent. Schon bald war er sehr erfolgreich und erreichte vor allem in den Mittelstreckenläufen gute Ergebnisse. 1968 belegte Werner Demuth den zweiten Platz in der Bezirksbestenliste im 1000m-Lauf. Gute Erinnerungen hat er an die Wettkämpfe in ganz Deutschland und insbesondere die internationalen Jugendbegegnungen mit „Hellas Drammen“ in Norwegen. Nach dem Weggang von Kalle Horn wechselte er zum Handballsport, dem er im ATSC noch zehn Jahre lang im Rahmen der Spielgemeinschaft mit dem CSV nachging.

Durch seinen Umzug nach Altenwalde und der dortigen politischen Tätigkeit als Ortsbürgermeister trat sein aktiver Sport beim ATSC in den Hintergrund. Dennoch ist er dem ATSC weiterhin als Mitglied treu geblieben, da er sich auf diese Weise für die vielen schönen Erlebnisse während seiner Jugend im Verein bedanken möchte. Er absolviert auch heute noch sein Sportabzeichen auf dem Strichweg-Sportplatz und hätte, wenn nicht seine Unterlagen abhandengekommen wären, schon weitaus mehr als fünfzehn Mal sein Sportabzeichen in Gold gemacht.

Als heutiger Vorsitzender des TSV Altenwalde wirkte er 2014 an der Entstehung einer Spielgemeinschaft zwischen dem ATSC und dem TSV im Basketball mit.

Christel Peyn begann im ATSC in der Turnabteilung mit der Gymnastik zunächst bei Rudi Wewerka. Anschließend übernahmen nacheinander Hildburg Werner, Jutta Schmidt, Irmgard Szubrich und Ingelore Schröder diese Gruppe, in der sie auch heute noch mit viel Freude teilnimmt. Sie erinnert sich gerne an das Klavierspiel von Dieter Kirchner während der Übungsstunden.

Seit etwa drei Jahren nimmt sie regelmäßig an der Wassergymnastik bei Ingelore Schröder teil und besucht auch die Übungsstunden von Ingeborg Steffens in der Süderwischhalle. Mit dem Sportangebot im ATSC ist sie sehr zufrieden.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Annemarie Enke, Karl Ludemann, Margot Schwarz und Andreas Ziersch

Für 65-jährige Vereinszugehörigkeit wurde geehrt: Anita Stiewe hat im Alter von neun

Jahren im ATSC mit dem Kinderturnen in Döse begonnen. Arthur Koal war ihr erster Turnlehrer, später dann Erich Finke. Sie hat sehr gute Erinnerungen an diese Zeit, denn Erich Finke verstand es, aus den Mädchen gute Gerätturnerinnen, die auch akrobatische Talente zeigen mussten, zu machen. Die Turngruppe nahm an zahlreichen Vorführungen teil. Ihre nächsten Trainer waren August Dittmer, Gustl Domesle und Rudi Wewerka, die dafür sorgten, dass aus ihr eine erfolgreiche Turnerin, auch im gymnastischen Bereich, wurde. Mit erst 17 Jahren übernahm sie das Kinderturnen in Döse. Ihr damaliger Chef Julius Karstens, Oberturnwart im ATSC, beurlaubte sie für die Übungsstunden und brachte sie selbst mit dem Auto zur Halle.

Nachdem Dieter Kirchner dann das Kinderturnen in Döse übernommen hatte, trat sie etwas kürzer und kümmerte sich in erster Linie um ihre Familie. Gymnastik betrieb sie allerdings

weiter. Als ihre Kinder größer waren, wollte sie es noch einmal wissen. Sie erwarb die Übungsleiterlizenz und leitete einige Übungsstunden im Eltern-Kind- und Kinderturnen.

Die ER & SIE-Gruppe besuchte sie gemeinsam mit ihrem Mann, bis es ihnen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich war, an den Übungsstunden teilzunehmen.

Heute ist Anita Stiewe im Ältestenrat des Vereins tätig und steht dem Vorstand mit Rat und Tat zur Seite.

Für 70-jährige Vereinszugehörigkeit wurden geehrt: Dorothea Beckmann hat eine typische ATSC-Karriere durchlaufen: Sie begann mit dem Kleinkindturnen bei Frieda Gade, um dann bei August Dittmer im Kinder- und anschließend im Leistungsturnen weiter zu machen. Sie besuchte zahlreiche Wettkämpfe und erhielt für ihre Mithilfe in den Übungsstunden die goldene Vorturnernadel.

Später wirkte Frau Beckmann in verschiedenen Vorführgruppen zunächst bei Gustl Domesle, später bei Helga Meyer mit. Sie wurde Übungsleiterin sowohl im Kinderturnen als auch in der Frauengymnastik, als der damalige Sportlehrer Helmut Kaufmann aufhörte.

Längere Zeit war sie ebenfalls mit viel Freude in der Leichtathletik aktiv. Während dieser Zeit errang sie einen vierten Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Kugelstoßen.

Auch im Handball war Frau Beckmann sehr erfolgreich, 1955 wurde sie mit der Mannschaft Landesmeisterin.

Sie spielte außerdem Prellball und schloss sich der Radlergruppe an, der sie auch heute noch angehört. Außerdem nimmt sie am „Wasserballett“ von Ingelore Schröder teil.

Von 1974 bis 1997 arbeitete sie als Sportleh-

rerin in der Abendrothschule.

Ingrid Riekers ist ebenfalls beim ATSC groß geworden. Sie hat auch bei Frieda Gade mit dem Kleinkindturnen angefangen und ist anschließend zum Kinder- und Jugendturnen gegangen. Das Turnen bedeutete ihr immer sehr viel und durch großen Trainingsfleiß entwickelte sie sich zu einer hervorragenden Leistungsturnerin, die mit ihrer Mannschaft an den Landesmeisterschaften teilnahm.

Sie gehörte zu den Vorführgruppen von Gustl Domesle und Rudi Wewerka. Sehr schöne Erinnerungen hat sie an die erste Fahrt des ATSC nach Österreich. Durch die Geburt ihrer Kinder legte Frau Riekers eine Auszeit vom aktiven Sport ein. Als die Kinder größer wurden und sich zu guten Schwimmern entwickelten, organisierte sie dann die Fahrgemeinschaften zu den Wettkämpfen.

Später wurde sie selbst wieder aktiv und nahm an den Gymnastik-Übungsstunden von Helga Meyer und Irmgard Szubrich teil. Auch in der ER & SIE-Gruppe war sie Mitglied und trainierte außerdem fleißig für das Sportabzeichen.

Seit vielen Jahren nimmt sie nun bei Sabine an der Gymnastik und der Rückenschule teil.

Leider konnte folgende Jubilarin nicht an der Ehrung teilnehmen: Helga Kleinschmidt

Auch eine Jubilarin, die wir sehr gerne für 80-jährige Mitgliedschaft im ATSC geehrt hätten, konnte nicht dabei sein: Frau Almut Hottendorf



Dorothea Beckmann - seit 70 Jahren im Verein



Sabine Lenz-Breuer: Seit 50 Jahren Mitglied und 23 Jahre hauptamtliche Lehrkraft im Verein.



In gemütlicher Kaffeerunde wurde so manche schöne Erinnerung ausgetauscht.



Über 500 Jahre sind die elf Geehrten zusammen Mitglied in unserem Verein.



Basketball

Mannschaften beginnen mit der Vorbereitung

BG-Basketballer starten wieder mit einem Herrenteam

Nach einer Saison ohne Herrenbasketball starten die BG-Basketballer wieder mit einem Herrenteam in die bereits laufende Saison.

Alle Verantwortlichen rechneten damit, dass sich das Unterfangen schwierig gestalten würde, doch es sollte anders kommen. War es in der Vergangenheit so, dass ein großer Kader anfang, das Interesse aber schnell nachließ, ist in dieser Saison scheinbar alles anders: Der Kader besteht aus insgesamt 20 Spielern, die sich aus einem bestehenden Stamm + Jugendspieler + Neuzugänge + Heimkehrer zusammensetzt. Die Mischung erweist sich bisher als sehr gelungen, auch wenn die Ergebnisse noch auf sich warten lassen.

Die Saison 2016/2017 ist noch sehr jung und die Mannschaft hat aktuell vier Spiele absol-

viert. Derzeit konnte ein Sieg gegen den TSV Osterholz Tenever eingefahren und immerhin der achte Tabellenplatz erreicht werden. Drei Niederlagen gegen den 1. BC Bremerhaven, BTS Neustadt IV und TV Bremen 1875 stehen bisher auf der Soll-Seite. Die Trainingseinheiten werden von den Spielern gut angenommen. Trainer Dennis Tiedemann kann im Schnitt immer auf mindestens zehn Spieler bei den Trainings (montags und freitags) verfügen.

Die Erfolge werden sich im Laufe der Saison durch den kämpferischen Einsatz automatisch einstellen. Man darf gespannt sein, wie sich die nächsten Monate entwickeln.

Männliche U18 mit blütenweißer Weste

Im zweiten Jahr der männlichen U18 geht der erfolgreiche Weg der BG-Nachwuchsbasketballer weiter. Trainer Kevin Hensel kann in dieser Saison auf zwölf Spieler zurückgreifen. **Drei Partien wurden bisher absolviert und alle drei wurden mit mindestens 44 Punkten Unterschied gewonnen.** Mit einem Durchmarsch ist aber nicht wirklich zu rechnen. Die BSG Bremerhaven

wird nach den bisher gespielten Partien der Gegner um den Kampf um die Meisterschaft. Aber die Saison dauert noch an und es kann noch sehr viel passieren.

Männliche U16 im Umbruch

In der männlichen U16 hat sich in der neuen Saison einiges getan: Henrik Janovsky und Leon Kluth haben die Traineraufgaben von Hartmut Ebs übernommen und versuchen die



Herrenteam 2016/2017 des ATSC und TSV Altenwalde

neue Saison mit einem neu formierten Team erfolgreich zu gestalten. Hartmut Ebs hält im Hintergrund aber weiterhin die Fäden in der Hand und ist für die beiden Nachwuchstrainer immer ein guter Ansprechpartner bzgl. Tipps und Tricks. Bisher wurden drei Partien gespielt, wovon eine Partie sportlich und eine Partie am grünen Tisch gewonnen wurde. (Rot-Weiss Cuxhaven hatte die Partie eigentlich 82:41 gewonnen, bekam aber im Nachhinein eine Wertung und verlor somit das Spiel.) Derzeit befindet sich das Team auf dem dritten Tabellenplatz. Die Ergebnisse der bisher gespielten Partien in der Liga lassen darauf hindeuten, dass die beiden Siege nicht die einzigen bleiben werden. Die Spieler, die in den vergangenen Jahren nur Ergänzungsspieler waren, haben sich immer weiter verbessert und sind in der aktuellen Spielzeit zu Leistungsträgern aufgestiegen. Diese große Verantwortung erfüllen die jungen Basketballer exzellent und zeigen immer vollen Einsatz.

Männliche U12 Minis m/w

Das Trainergespann Kevin Hensel und Julian Bier trainiert mit den jüngsten Basketballern der BG immer montags in der Abendroth-

Sporthalle und freitags in der Döser Sporthalle. Hochmotiviert und sehr quirlig saugen die Nachwuchsbasketballer alles an Informationen auf, was die Trainer ihnen zeigen und erklären. Für die nächste Zeit sind Mini- und Mikroturniere im Raum Hamburg geplant. Für den Trainingsbetrieb und einen evtl. zukünftigen Spielbetrieb wird aber weiterhin Verstärkung gesucht.

Jedermannbasketball/ Damen/ Mädchen

Für die Freizeit-Basketballtruppe, die mittwochs unter Leitung von Anna Schoer in der Döser Sporthalle trainiert, werden noch interessierte Spieler und Anfänger gesucht. Diejenigen, die sich dafür interessieren, in einer lockeren und entspannten Atmosphäre dem Basketballsport nachzugehen, sollten sich vorher mit dem Abteilungsleiter Frank Knöfel in Verbindung setzen, um einen Kontakt zu den Verantwortlichen herzustellen.

Weitere Infos gibt es auf der Homepage www.bg-atscuxhaven-tsaltenwalde.de



Karate

Lehrgang Moonlight-Karate

Schon zum zweiten Mal haben die Karate-Abteilungen des ATS Cuxhaven und des TSV Otterndorf gemeinsam einen Moonlight-Lehrgang durchgeführt. Ausrichter war der ATSC. Der Lehrgang fand am 13. August 2016 unter der Leitung von Sensei Frank Berg (4. DAN) Shotokan statt. Begonnen wurde um 16.00 Uhr mit dem Kata-Training mit den Heian-Katas 1-5. Anschließend wurde die Kata „Heian Shodan“ in Anwendung (Bunkai) geübt. Dadurch wurde den Lehrgangsteilnehmern einmal mehr die Bedeutung der einzelnen Techniken dieser Kata bewusst gemacht.

Kurz vor der großen Pause fanden noch einige **erfolgreiche Prüfungen** von folgenden Karatekas statt:

Ryan Laatzon 7. Kyu

Angelique Laatzon 7. Kyu

Jakob Schoepe 7. Kyu
Jan Schmiedel 5. Kyu
Bettina Dietz 5. Kyu
Dirk-Henning Stuhr 3. Kyu

In der großen Pause konnten alle die verbrauchten Kalorien wieder auftanken, denn unsere Frauen am Grill - Rita Berg und Käthe Schäfer - haben wieder in meisterhafter Arbeit dafür gesorgt, dass es für alle ein leckeres Essen gab.

Anschließend stand noch die Kata Nijushiho auf dem Lernprogramm und dann endete der Lehrgang mit einem Selbstverteidigungsteil für alle (auch für die Zuschauer) gegen 22.30 Uhr.

Neuer Anfängerkurs Karate für Kleinkinder

Am Dienstag, dem 10. Januar 2016, beginnt der nächste Karate-Anfängerkurs des ATSC für Bonsais (16.00 - 17.00 Uhr, große Süderwischhalle an der Pommernstraße). Geeignet ist dieser Kurs **für Kinder von vier bis sieben**

Jahren, die nach dem Kinderturnen eine neue Sportart für sich entdecken möchten, bei der der ganze Körper trainiert wird.

„Karate“ heißt leere Hand, d.h. man kämpft ohne Waffen mit gezielten Schlägen, Trit-



Das sieht ja fast nach Judo aus!

ten etc. ATSC-Trainer Frank Berg (4. DAN) bringt den Teilnehmern die ersten Karate-Grundtechniken der Grundschule „Kihon“ bei. Außerdem werden die ersten einfachen Formen des Zweikampfes „Kumite“ vermittelt. Ein Einblick in die Selbstverteidigung verbunden mit ein paar Tricks und Kniffen runden die Trainingsstunden ab. Trainiert wird zunächst in bequemer Sport-

kleidung und barfuß. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

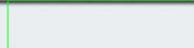
Weitere Informationen erteilen die ATSC-Geschäftsstelle (Tel. 71 45 61) oder Trainer Frank Berg (Tel. 04741/60 28 59).



Nach einem Fußfeger landet der Gegner auch mal schnell auf dem Boden.



Die frisch gebackenen Gürtelprüflinge, eingerahmt von Trainer Frank Berg (ganz rechts) und Manfred Schäfer (ganz links)





Karate

Trainingslehrgang mit Shihan Madjid Shamsahmar (8. Dan Shotokan Karate) und Sensei Pavlos Saltikiotis (5. Dan)

Seit 25 Jahren findet in Hannover jeweils im Oktober ein Lehrgang von Shihan Madjid Shamsahmar statt. Veranstalter ist das Zanshin Do BSV Hannover e.V. unter der Leitung von Pavlos Saltikiotis.

So erstaunlich es klingt, aber es war das erste Mal, dass eine Gruppe des ATSC an diesem traditionellen Lehrgang teilgenommen hat. **Schon der Lebenslauf von Shihan Madjid verspricht einen spannenden Lehrgang: 10-facher Deutscher Meister in Kata und Kumite, Europameister im Kumite-Einzel, mehrfacher Mannschafts-Europameister, mehrfache Auszeichnung auf Turnieren als „Bester Techniker des Tages“, seit 01.01.2000 Bundeskampfrichter, 2003 bis 2010 Bundestrainer der Karate-Nationalmannschaft Budo Sektion Deutschland (BSD), seit 01.06.2013 Chief Instructor of IJKA-Germany WUKO.**

Die Neugier und die Erwartung der ATSCer waren hoch. Unter der Leitung und in Begleitung von ATSC-Trainer Frank Berg waren insgesamt fünf Teilnehmer aus Cuxhaven in Hannover dabei.

Auch wenn uns die Gesamtzahl der Teilnehmer (ca. 70 aus ganz Deutschland) bei diesem Lehrgang nicht so hoch war wie gedacht, so sollten wir zu keinem Moment enttäuscht werden.

Der Lehrgang war in drei Teile aufgeteilt: Die Aufwärm- und Dehnübungen erwiesen sich als sehr effektiv, da die Teilnehmer eine deutliche Verbesserung, insbesondere ihrer Tritttechniken, spürten. Im Anschluss daran trainierten alle Leistungsgrade gemeinsam die Grundschultechniken (Kihon). Dabei werden die Grund- oder Basistechniken des Karate wie Stand-, Abwehr-, Faust- und Tritttechniken trainiert. Das gemeinsame Training der verschiedenen Grade war sinnvoll, damit die Anfänger die Ausführung der Techniken bei den höheren Graden und Dan-Trägern abschauen und nachvollziehen konnten. Hier lernten die Teilnehmer vor allem, die Techniken präzise und effizient auszuführen, wobei Shihan Madjid sich immer wieder die Zeit nahm, auch einzelne Teilnehmer sorgsam zu instruieren, um deren Techniken zu verbessern.

Der zweite Teil des Trainings bestand aus dem gemeinsamen Ausführen von Angriffs- und Verteidigungstechniken (Kumite), wobei sich die Teilnehmer zu zweit in den Ausführungen der jeweiligen Techniken abwechseln. Einerseits dient diese Übung der Reaktionsschulung des Verteidigers, andererseits der Schulung des Einschätzens des Abstandes zum Gegner bei Angriffstechniken und die Vermeidung von Verletzungen bei der Ausführung.

Im dritten Teil des Lehrgangs wurden Katas



trainiert. Eine Kata besteht aus einem festgelegten Ablauf von Bewegungen, die einen Scheinkampf darstellen sollen. Es gibt zahlreiche Katas, die unterschiedlich lang sind und dabei unterschiedliche Kampfsituationen widerspiegeln sollen. Mit zunehmender Graduierung des Karatekas steigen die Komplexität und der Anspruch der Kata.

Die Teilnehmer wurden deswegen in Unter- und Oberstufe aufgeteilt. Die Oberstufe (5. Kyu und Dan-Träger) trainierten zunächst auch die Grundschulkatas, um danach mit dem Training der Kata „Sochin“ (übersetzt: Kraft Ruhe) zu beginnen.

Auch hier zeichnete sich Shihan Madjid wie-

der durch seine Zuwendung für die Teilnehmer aus, seine Korrektheit in der Ausführung bei der Demonstration der Techniken und der Kata.

Am späten Nachmittag endete der Lehrgang nach 4,5 Stunden intensiven Trainings. Sichtlich geschafft und erschöpft blieb aber das Gefühl, dass sich die Teilnahme an diesem Lehrgang mehr als gelohnt hatte. Abgesehen davon, dass wir neue Bekanntschaften machen konnten, haben wir für das kommende Jahr einen neuen Termin im Kalender.



Die ATSCer in Hannover.



Karate

Großmeister Shihan Hideo Ochi (9. Dan) in Bremen

Am 5. November war es endlich soweit: ein Lehrgang in Bremen-Brinkum mit dem Großmeister des Shotokan-Karate, „Grand Champion“ Shihan Hideo Ochi.

Unter den Karatekas gilt der ehemalige Trainer der DKB-Nationalmannschaft (1970 bis 1993), als eine Legende, führte er die DKB-Nationalmannschaft doch erfolgreich zu Siegen bei Europameisterschaften bis hin zu Vizeweltmeistertiteln.

Er selbst wurde mehrfacher Alljapanischer Meister in den Kategorien Kumite (Kampf mit Gegner) und Kata (Scheinkampf).

Drei Mitglieder des ATSC hatten sich schon Wochen vorher auf diesen Lehrgang gefreut und sich dann am 5. November auf den Weg nach Bremen gemacht.

Die Teilnehmer wurden wie immer in zwei Leistungsgruppen aufgeteilt, die Unterstufe (9.-5. Kyu) mit insgesamt 64 Teilnehmern und die Oberstufe (ab 4. Kyu) mit nahezu 200 Teilnehmern.

Nach dem Aufwärmen und Dehnen begann der Lehrgang in altbekannter Manier mit der Grundschule und hier mit dem Trainieren des richtigen Standes, der richtigen Haltung und

der Aufmerksamkeit (zuhören, verstehen, umsetzen). Darauf folgte die einfache Gohon-Kumite.

In der Pause nahm sich Shihan Ochi Zeit, Gürtel zu signieren, was jeweils zu den Highlights eines Lehrgangs mit dem Shihan gehört, den der ATSC in den vergangenen Jahren ja schon selbst oft nach Cuxhaven geholt hat.

In der nächsten Trainingseinheit wurden Katas geübt (Scheinkämpfe mit vorgegebenem Bewegungsablauf), je nach Können in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Leider war auch die Stunde der zweiten Trainingseinheit viel zu schnell vorbei, denn es hat einfach viel Spaß gemacht. Das Training des mittlerweile 76-jährigen Shihan Hideo Ochi war professionell und diszipliniert aufgebaut.

Zur Person des 9. Dan nehmen wir mit, dass er eine bescheiden auftretende Persönlichkeit ist, jederzeit höflich und zuvorkommend, aber mit einer großen Nähe zu den Schülern, der mit leisen Tönen arbeitet und eine natürliche Respektsperson ist. Das hat insbesondere bei den jugendlichen Teilnehmern einen bleibenden Eindruck hinterlassen.



Großmeister Hideo Ochi nimmt sich auch für die jungen Teilnehmer Zeit.



Wenn der Shihan in der Nähe ist, lockt das immer Scharen von Karatekas an!

Leichtathletik

ATSCer beim Kreisvergleichskampf - Altbezirk Stade

Anfang September fand in Stade-Ottenbeck der Kreisvergleichskampf der Kreise Stade, Osterholz, Rotenburg und Cuxhaven („Altbezirk Stade“) statt. Daran nahmen auch acht Athleten des ATSC mit ihrem Trainer Sören Knigge teil.

Mit vielen vorderen Plätzen hatten sie einen großen Anteil an dem erfolgreichen Abschneiden der Mannschaften U12 und U14 der männlichen und weiblichen Jugend des NLV Kreis Cuxhaven.

Die Mannschaftswettkämpfe wurden in den Disziplinen 50m bzw. 75m Sprint, 800 m, 60m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Ballwurf und 4x50m- bzw. 75m-Staffellauf ausgetragen.

Eine sehr gute Leistung erbrachte **Benthe Krüger** im 800m-Lauf und erreichte den ersten Platz in 2:42,10 Minuten. **Thies Daldorf**

und Marten Krüger belegten beim 800m-Lauf den ersten und dritten Platz mit 2:31,88 und 2:42,40. So konnte die U14 männliche Jugend des KLV Cuxhaven mit 4833 Punkten den zweiten Platz belegen, die U12 errang einen guten dritten Platz mit 4059 Punkten.

Bei den Mädchenmannschaften war es genau umgekehrt: Die U12 weibliche Jugend belegte einen guten zweiten Platz mit 4286 Punkten und die U14 den dritten Platz mit 5845 Punkten.

Nach diesem erfolgreichen Wettkampf ging es direkt eine Woche später (am 10.09.16) zu den Kreismeisterschaften „Sprint und Sprung“ in Wehdel, die den Abschluss der Wettkampfsaison der Leichtathleten darstellten.



Die gesamte Mannschaft der Kreisauswahl Cuxhaven des „NLV Kreis Cuxhaven e.V.“



Immer schnell unterwegs: (v. l.) Thies Daldorf, Zoe Andresen und Luca Zierott



Leichtathletik

Drei ATSCer werden sechsmal Kreismeister bei „KM Sprint und Sprung“

Bei den Kreismeisterschaften Sprint und Sprung am 10.9.2016 in Wehdel traten drei Leichtathleten des ATS Cuxhaven mit ihrem Trainer Sören Knigge an.

Bei den Starts in neun Disziplinen wurden tatsächlich sechs erste Plätze und damit sechs Kreismeistertitel erkämpft! Die Athleten traten bei 75m Sprint, 60m Hürden, im 400m-Lauf sowie im Weit- und Hochsprung an.

Sehr gute Leistungen erbrachte **Zoe Andresen** in der Altersklasse Jugend W12 mit zwei ersten Plätzen. Mit neuer persönlichen Bestzeiten auf 75m mit 10,83 Sek. und beim Hochsprung mit 1,40 m konnte sie sich stark verbessern.

Thies Daldorf startete in der Altersklasse Jugend M13 und konnte drei Wettbewerbe

für sich entscheiden. Mit sehr guten Leistungen beim 75 m-Lauf (mit 10,74 Sek.) und 60m Hürden (mit 11,25 Sek.) wurde er Kreismeister. Beim Hochsprung konnte er seine persönliche Bestleistung auf 1,43m erhöhen und wurde damit auch hier Kreismeister.

Im einem gemischten 400m-Lauf startete **Luca Zierott** in der Altersklasse der Männlichen Jugend U18. In einer neuen persönlichen Bestleistung von 57,70 Sek. wurde er Kreismeister.

Damit gehören diese Athleten zu den Besten in ihren Jahrgängen im Kreis Cuxhaven! Als Trainer ist Sören Knigge sehr zufrieden, dass es diese Athleten mit Trainingsfleiß und Können zu diesen Leistungen bringen konnten!



Ja, wir sind mit'm Radl da ...

ATSC-Radfreizeit ins Weserbergland

Ende August unternahmen die ATSC-Radwanderer eine viertägige organisierte Radreise mit Primo-Radreisen und radelten von Hannoversch Münden bis Minden. Nachfolgend das Reisetagebuch:

1.Tag: Start 6:20 h in Cuxhaven. Über verschiedene „Zuladestellen“ in Richtung Süden zählten wir schließlich 23 Radler und 17 Fußgänger. Gegen 12:30 Uhr Ankunft in Hannoversch Münden direkt neben dem „Weserstein“- ja, genau dort, wo Werra sich und Fulda küssen und ihre Namen büßen müssen.....! Ein kurzer Aufenthalt erlaubte uns eine Stippvisite im Städtchen.

Inzwischen war der Seniorchef vom Hotel Kronenhof in Oedelsheim eingetroffen, um uns Radler abzuholen. In Hemeln, direkt an der Weser, machten wir eine Kaffeepause. Der nächste Stopp war das Kloster Bursfelde, welches durch das Geistliche Zentrum belebt wird. Seniorchef Herbert erklärte uns die Besonderheiten: Die Kirche ist 18 Fuß breit, 2x18 Fuß lang und hat 18 Säulen. In den kleineren Kirchenraum gelangt man ganzjährig durch einen Torbogen mit 52 Rosetten. Nach 25 km bei 33 °C in Oedelsheim angekommen, konnten wir am Abend einen Grillabend im Freien genießen.

2.Tag: Tagesziel Holzminden. Die herrliche Landschaft und die vielen Windungen der We-

ser sind Balsam für die Seele. Um einen Umweg zu vermeiden, mussten wir in Warmbeck ein kurzes Stück mit 25

3.Tag: Start in der Industriestadt Holzminden. Der Radweg führte uns auf reizvollen Wegen vorbei an Wäldern mit beginnender Herbstfärbung zur Münchhausen-Stadt Bodenwerder. Eine Stunde lang wurden wir zur Mittagszeit „von der Leine gelassen“, um weiter zur Rattenfänger-Stadt Hameln zu radeln. Bei 35 Grad waren Eis und viel Wasser willkommen. Immerhin brachte uns der Fahrtwind ein wenig Abkühlung. Nur nicht absteigen und stehen bleiben ! Wir hatten Glück in der freien Natur: Ein starkes Gewitter ergoss sich über Oedelsheim und umzu und richtete dort viel Schaden an.

4.Tag: Nach dem Gewitter vom Vortag war es „kalt“ geworden, nur noch 24°C. Die Zeit in Oedelsheim war zu Ende und wir fuhren mit dem Bus nach Rinteln, um dort den vielen Schleifen der Weser zu folgen. Das Kaiser-Wilhelm-Denkmal bei Porta Westfalica lud uns zur Fotopause ein. Nach 40 km trafen wir in Minden die Fußgänger bei Kaffee und Kuchen, um dann gemeinsam die Heimreise anzutreten.

Fazit: 185 km Radeln bei im Hochsommer in einer wunderschönen Landschaft



Die Radler schafften in vier Tagen fast 200 km.



Die Route im Weserbergland.

Schwimmen

ATSC-Masters verteidigen Platzierung der DMSM - Trotz mehr Mannschaften konnte 9. Platz gehalten werden

Delmenhorst. Wie im letzten Jahr fanden die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Masters im Schwimmen in der GraftTherme in Delmenhorst statt.

Siebzehn Mannschaften aus den Landesschwimmverbänden Bremen und Niedersachsen kämpften um die Qualifizierung für den Endkampf auf deutscher Ebene in München.

Die Voraussetzungen für den Start bei dem Mannschaftswettbewerb sind sehr streng und umfangreich: 17 verschiedene Strecken müssen geschwommen werden, einige davon doppelt. Das startende Team muss mindestens vier Männer und vier Frauen stellen. Außerdem müssen mindestens fünf Altersklassen abgedeckt sein. Zu guter Letzt darf jeder einzelne Teilnehmer aus einem Team maximal drei Strecken schwimmen. **Nach monatelangen Planungen waren endlich alle Voraussetzungen erfüllt und so schickte der ATS Cuxhaven Annabell Novitski, Hannah Sauer, Kirsten Lange, Kristina Jordan, Birger Ruhnau, Jan Hebbeln, Marco Nolte, Marco Töllner, Martin Ehlers, Michael Nitschke, Nils Hansen und Wadim Lindemann ins Rennen.**

Je dichter die Schwimmerinnen und Schwimmer mit ihrer erschwommenen Zeit an den aktuellen deutschen Altersklassenrekord heran-

schwammen, desto mehr Punkte erhielten sie für das Team. Für einen neuen deutschen Altersklassenrekord würde die Mannschaft 1050 Punkte erhalten.

Besonders erwähnenswert ist, dass bei den 24 Starts elf neue Masters-Vereinsrekorde geschwommen wurden! In ihren jeweiligen Altersklassen konnte Nitschke (AK 50) einen neuen Rekord über 50m Brust aufstellen. Novitski (AK 45) schwamm über 400m und 800m Freistil so schnell wie niemand zuvor. Auch Lange (ebenfalls AK 45) konnte sich über 200m Schmetterling auf der Liste verewigen. In der AK 30 konnte sich Lindemann gleich drei Mal (über 100m Schmetterling, 200m Lagen und 200m Brust) den Rekord sichern. Auch Nolte (AK 30) war bisher der Schnellste über 100m Rücken.

Sauer (AK 25) brachte ebenfalls gewohnt Bestzeiten und konnte ihre Rekorde über 200m Lagen und 400m Freistil verbessern.

Wie im letzten Jahr holte Sauer die meisten Punkte für das Team. Über 400m Freistil holte sie 713 Punkte und über 200m Lagen 710 Punkte. Sie war die einzige der Cuxhavener, die über 700 Punkte erschwimmen konnte. Die höchsten Punkte bei den Männern holte Töllner über 200m Freistil mit 686 Punkten.

Mit insgesamt 12.044 Punkten hat der ATS Cuxhaven ca. 400 Punkte weniger erschwommen als im Jahr zuvor. Dies lag vor allem an der Anpassung der aktuellen deutschen

Altersklassenrekorde. Im Schnitt holte jeder Cuxhavener 502 Punkte pro Start.



Die ATSC-Masters mit ihrem Trainer in Delmenhorst

(v.l. Claus Hebbeln, Marco Nolte, Jan Hebbeln, Michael Nitschke, Hannah Sauer, Nils Hansen, Kirsten Lange, Wadim Lindemann, Martin Ehlers, Kristina Jordan, Marco Töllner, Annabell Novitski, Birger Ruhnau)

So soll ein Dach sein.



SOWADE



Cuxhaven · Telefon: 04721 26600
www.dachdeckermeister-sowade.de

100 TOP
Dachdecker
Deutschland - Kooperation

Dachdeckerei · Zimmerei · Klempnerei

ATSC-Schwimmer mit vielen neuen Bestzeiten auf Bezirks-Sprintmeisterschaft

Der Bezirk Lüneburg veranstaltete Mitte November zum achten Mal die Bezirks-Sprintmeisterschaft im Schwimmen im Hallenbad in Achim, zu der der der ATS Cuxhaven mit 17 Teilnehmern angereist war.

Die Sportler hatten die Sprintmeisterschaft noch vom letzten Jahr als Mammutveranstaltung in Cuxhaven in den Köpfen und waren über den Platz im Achimer Hallenbad sehr erfreut.

Die ATSC-Schwimmer absolvierten 107 Einzelstarts, davon wurden 37 persönliche Rekorde geschwommen.

Auch ein neuer Vereinsrekord wurde von Marei Nitschke (2000) über 50m Rücken in 0:33,58min geschwommen. Die alte Rekordmarke wurde im Jahr 2015 von Jasmin Knötzsch aufgestellt. Marei Nitschke wurde über 50m Freistil (0:29,54min) Vizemeisterin in ihrem Jahrgang und Dritte über 200m Freistil (2:22,75min).

Die gleichaltrige **Julia Thurau** wurde Bezirksmeisterin über 100m Schmetterling (1:11,07min) und viermal Vize-Betriebsmeisterin in ihrem Jahrgang in den Wettkämpfen 200m Schmetterling (2:40,07min), 200m Freistil (2:17,13min), 100m Lagen (1:12,80min) und 100m Brust (1:23,39min). Eine Bronzemedaille holte sie sich außerdem über 50m Freistil (0:29,97min). Janne Paulsen (01) konnte sich über zwei neue Bestzeiten freuen, über 100m Schmetterling (1:21,58min) und 200m Rücken (2:52,70min). Merle Reysen (02) konnte ihre Bestzeit nicht bestätigen; im WK 200m Lagen schwamm sie 3:01,38min und belegte einen Platz unter den ersten Zehn. **Lara-Sophie Bieshaar** (03) erreichte im WK 200m Freistil (2:34,43min) das Treppchen und erhielt die Bronzemedaille. Sie hatte sich mit dieser

Zeit und den zwei Zeiten von 200m Brust (3:21,51min) und 100m Brust (1:32,93min) neue Bestzeiten erschwommen; sie belegte damit zwei vierte Plätze.

Nicole Teuber (03) wurde Vize-Betriebsmeisterin über 200m Freistil (2:32,10min). Neue Topzeiten schwamm sie im Wettkampf 50m Rücken (0:38,59min) und 100m Freistil (1:09,77min). Emma Feldmann hatte fünf Starts und viermal konnte sie ihre persönliche Rekordmarke verbessern: über 100m Lagen (1:28,15min), 100m Schmetterling (1:32,59min), 50m Rücken (0:42,25min) und 50m Freistil (0:33,53min). **Zoé Röfer** (beide Jg. 2004) hatte acht Qualizeiten, konnten auf Grund der starken Konkurrenz im Jahrgang 2004 aber nur einmal - über 200m Rücken (2:59,72min) - das Treppchen besteigen. Im Wettkampf 50m Schmetterling (0:37,41min) und 100m Freistil (1:09,63min) belegte sie zweimal den undankbaren vierten Platz. **Denise Matter** (05) belegte über 200m Freistil (2:45,23min) den dritten Platz mit einer neuen Topzeit. In den Wettkämpfen 50m Rücken (0:42,93min) und 100m Freistil (1:17,73min) schwamm sie neue Bestzeiten. Sarah Ali (06) hatte fünf Qualizeiten, erreichte leider nur über 50m Freistil ihre Bestzeit. In den anderen Wettkämpfen belegte sie Plätze unter den ersten Zehn. **Emma-Louise Bieshaar** (07) ging sechsmal an den Start und konnte fünf Medaillen mit nach Hause nehmen. Über 50m Brust (0:51,88min) und 50m Rücken (0:48,07min) wurde sie Vizemeisterin, und über 100m Rücken (1:48,70min), 50m Freistil (0:43,84min) und 100m Freistil (1:33,72min) wurde sie jeweils Dritte. **Yosefina Deneff (08) war das erste Mal auf einer Betriebsmeisterschaft und wurde gleich zweimal Betriebsmeisterin in ihrem Jahrgang:** über 50m Freistil (0:41,76min) und

100m Freistil (1:33,72min) und im Wettkampf 50m Rücken (0:51,88min) belegte sie den dritten Platz.

Michel Nitschke (2000) konnte seine Bestmarken über 100m Rücken auf 1:16,19min und 100m Brust auf 1:19,10min verschieben. Nach einer längeren Durststrecke konnte **Vasilios Qesku** (03) wieder vorne mitschwimmen. Vize wurde er im Wettkampf 100m Schmetterling (1:27,05min), Dritter in den Wettkämpfen 200m Freistil (2:43,48min) und 50m Schmetterling (0:36,80min). Am Ende der Veranstaltung schwamm er seine vierte Bestzeit über 100m Freistil (1:13,91min). **Nick Laris Junge** (05) wurde über 50m Rücken (0:40,96min) und 50m Schmetterling (0:41,55min) Vizemeister. Die Bronzemedaille konnte er sich auf dem Treppchen für 100m Schmetterling (1:36,21min) und 200m Rücken (3:14,75min) abholen. Kevin Sabin (06) belegte über 200m Brust in 3:48,11min den dritten Platz und hatte Zeitverbesserungen über 100m Lagen (1:43,81min) und 100m

Brust (1:46,33min). **Tim Lange** (07) war für acht Einzelstarts gemeldet und schwamm siebenmal Bestzeiten. Mit der Silbermedaille wurde er über 200m Freistil (3:17,06min) und 100m Lagen (1:47,19min) ausgezeichnet und über 50m Schmetterling (0:53,82min) belegte er den dritten Platz.

Die ATSC-Schwimmer gingen weiterhin in den Staffelwettkämpfen an den Start, und zwar sechs Mal. **Die 4X50m-Freistil-Staffel (Jg.2004-2006) konnte mit Zoé Röfer, Sarah Ali, Emma Feldmann und Denise Matter als Bezirksmeister abschließen.**

In 4X50m-Lagen wurden die Mädchen Vize und die 4X50m-Bruststaffel offen (J.Thurau, L.Bieshaar, M.Nitschke und J.Paulsen) belegte den dritten Platz.

Vier Schwimmer/innen haben sich für die offene Landesmeisterschaft qualifiziert.



Nicole Teuber schwimmt zum Vize-Titel

Schwimmen

Sportlerehrung auf der Sportgala vs. Hochzeit am 12.11.2016

Aufgrund der Hochzeit des „Sportler des Jahres“ waren drei Nominierte nicht anwesend - Trainer Claus Hebbeln ehrt die drei Sportler auf Hochzeitsfeier

Parallel zur stattfindenden Sportlerehrung auf der Cuxhavener Sportgala am 12.11.2016 gab es in der Schwimmabteilung die Hochzeit von Masterschwimmer Marco Töllner zu feiern.

Nachdem er am 8.11.2016 seiner Frau Michelle standesamtlich das Ja-Wort gegeben hatte, fand an besagtem Samstag die Feier statt. Zunächst wurde am Nachmittag noch die kirchliche Trauung in der Cappeler Kirche vollzogen. Nachdem das Brautpaar bei schon winterlichen Temperaturen, immerhin unter null Grad, die Glückwünsche empfangen hatte, ging es zur Feier in den Gasthof „Zum Grünen Walde“.

Nach einem Sektempfang und dem Festmahl wurde es noch einmal spannend: Aus der Cuxhavener Rundturnhalle wurden die Ergebnisse der Sportlerwahl von der parallel stattfindenden

Sportgala mitgeteilt. Die Freude war riesig und der Applaus sicher genau so groß wie in der Rundturnhalle:

Der Bräutigam Marco Töllner wurde „Sportler des Jahres“ und Hochzeitsgast Martin Ehlers kam auf Platz Drei. Hannah Sauer wurde - ebenfalls auf der Hochzeit - zum dritten Mal in Folge „Sportlerin des Jahres“.

Anschließend wurde die Tanzfläche durch das Brautpaar eröffnet und die Feier nahm ihren Lauf. Eine Überraschung gab es dann allerdings doch noch, als Heike und Claus Hebbeln erschienen, um dem Bräutigam und seinen beiden Freunden Hannah Sauer und Martin Ehlers die Pokale und Medaillen für die Sportlerwahl zu überreichen.

Als Erinnerung wurden neben den offiziellen Fotos auch Bilder durch eine Fotobox erstellt, bevor dann bis in die Morgenstunden gefeiert wurde.



Ausgelassenen Stimmung und jede Menge Gründe, zu feiern!



Das gab's wohl auch noch nie: Sportlehrungen auf einer Hochzeit.



Tischtennis

Die neue Saison ist wieder gestartet und mit sechs Mannschaften ist die ATSC- Tischtennisabteilung voll dabei:

Die 1. Herren 1. Bezirksklasse :

Sie haben noch kein Spiel verloren; lediglich gegen die bisher noch ungeschlagene Mannschaft aus Neuenkirchen mussten die ATSCer beim 8:8-Unentschieden einen Punkt abgeben. Damit konnten sie sich erst mal in der Spitzengruppe festsetzen.

Die 2. Herren Kreisliga:

Mit fast ausgeglichenem Punktekonto bewegen sich die 2. Herren im Mittelfeld der Tabelle. Für die Mannschaft hängen die Ergebnisse davon ab, ob die Akteure Malte Buschbeck und Simon Rodi spielen können. Sind beide einsatzbereit, könnte sich die Mannschaft in der Spitzengruppe behaupten.

Die 3. Herren - 3. Kreisklasse:

Die Mannschaft mit Kapitän Franz Leffler steht ungeschlagen an der Spitze der Liga. Das Team besteht aus älteren Spielern und jungen Nachwuchssportlern, die gut miteinander harmonieren. Das einzige Problem sind die Studenten, die nicht immer spielbereit zur Verfügung stehen. Dann springen Spieler der 4.Mannschaft ein, die ihre Sache bisher recht ordentlich gemacht haben.

Die 4. Herren 5. Kreisklasse:

Hier spielen junge Leute zusammen, die gerade aus dem Jugendbereich in den Erwachsenenbereich gewechselt haben.

Nachdem die ersten Spiele glatt gewonnen wurden, gab es gegen die „Oldies“ aus Hemmoor die erste Niederlage. Hier siegte die Erfahrung über den jugendlichen Elan. In dieser Mannschaft steckt noch viel Entwicklungspotential.

Die 1. Jungen Bezirksklasse:

In einer starken Liga behauptet sich das Team und muss erst einmal den Abgang von zwei Spielern in den Erwachsenenbereich verkraften. Die beiden Neuen, Lukas Grade und Arne Rodi, müssen sich zunächst in der neuen Klasse akklimatisieren. Hier setzt man verstärkt auf die Rückrunde. Eine Platzierung im Mittelfeld sollte durchaus möglich sein.

Die Schüler B-Mannschaft:

Die Jüngsten sind schon jetzt erfolgreich und stehen mit 6:6 Punkten im Mittelfeld der Tabelle. Dafür, dass einige Spieler erst seit einem Jahr spielen, ist das schon eine beachtliche Leistung. Das beweist auch, dass die beiden Jugendtrainer, Leander Wendt und sein Co-Trainer Ralf Kieselbach, gutes Training betreiben. Was dann am Ende dabei herauskommt, wird man 2017 sehen.

Allen Aktiven und Mitgliedern der Abteilung ein frohes Weihnachtsfest!



**»Fit im Sport
und Alltag«**

Nutrilo – Ihr Partner für hochwertige Nahrungsanreicherung und Nahrungsergänzung

nutrilo
VITAMINE UND MEHR

Nutrilo GmbH
Heinz-Lohmann-Str. 8 · D-27472 Cuxhaven/Germany
Telefon: +49 (0) 47 21/71 73-0 · www.nutrilo.de

EIN UNTERNEHMEN DER **PHW**

Ihr Meisterbetrieb für:
Fliesen · Platten · Naturstein



Gustav Brüggemann

Inh.: Torsten Brüggemann · Cuxhaven · Humphry-Davy-Str. 5
Telefon: (04721) 271 71 · Fax: - 623 20
e-Mail: office@brueggemann-fliesen.de



Turnen

ATSC-Turnerinnen rücken in Landesliga auf

Erneut traten die zehn Vereine aus Buchholz, Hittfeld, Stelle, Lüneburg, Spaden, Himmelpforten, Winsen und Cuxhaven in der Rückrunde der Landesliga in Buchholz in der Nordheide gegeneinander an.

In der Landesliga 2 (LK3) darf die Mannschaft aus acht Turnerinnen bestehen, fünf treten am Gerät an, die besten drei kommen in die Wertung:

Nathalie Arns (2002) verbesserte ihr Ergebnis im Sprung noch um ein Zehntel (12,20) und holte gute Punkte am Barren (10,20), der in diesem Wettkampf für die Mädchen das schwierigste Gerät war.

Jule Reichenbach (2002) konnte am Barren nicht die gewohnten Leistungen abrufen, holte aber wichtige Punkte für die Mannschaft am Boden. Mit ihrer neuen Übung holte sie 12,55 Zähler, die dann allerdings durch die noch besseren Leistungen ihrer Mitspielerinnen zur Streichwertung wurde.

Jara Kugele (2001) konnte am Balken (11,85) und Sprung (12,20) die wichtigen Punkte einheimsen. Am Boden war sie mit ihrer neuen Übung dagegen noch nicht so routiniert, dass sie die Kameradinnen übertrumpfen konnte.

Josephine Krooß (2001) turnte den zweit-

besten Wettkampf der gesamten Teilnehmerinnen. An allen Geräten konnte sie durch einen hohen Schwierigkeitsgrad und saubere Ausführung überzeugen. Sie allein hat zur Gruppenwertung 50,75 Zähler beigesteuert.

Melissa Hoffmann (2000) unterstützte die Mannschaft am Sprung (10,90) und am Balken, der an diesem Wettkampftag nicht ihr Gerät war. Durch einen zu niedrigen Schwierigkeitsgrad konnten die gewünschten Punkte nicht geholt werden.

Lotta Plath (2000) erreichte an allen Geräten Punktzahlen, mit denen sie zufrieden sein konnte. Ihr bestes Ergebnis erzielte auch sie mit einer neuen Übung am Boden (12,75), am Balken konnte sie 11,90 Punkte für das ATSC-Konto verbuchen.

Anna-Jona Reichenbach (1999) konnte am Barren ihre sonst guten Leistungen an diesem Gerät nicht abrufen. Am Boden gelang es ihr aber einmal mehr durch hochwertige Sprünge und eine saubere Ausführung, 13,03 Punkte für die Mannschaft zu sichern.

Insgesamt hat die Mannschaft sich vom achten Platz aus der Vorrunde immerhin einen siebten Platz erkämpfen können.



Unsere ATSC-Turnerinnen (v.r. Josephine Krooß, Nathalie Arns, Jule Reichenbach, Anna Jona Reichenbach, Lotta Plath, Melissa Hoffmann und Jara Kugele)

Latin Fitness - Neues Angebot im ATSC

Auf mehrfachen Wunsch hat der ATSC sein Sportangebot erweitert: seit Kurzem sind auch bei uns körperliche Fitness und Tanz zu latein-amerikanischen Rhythmen und entsprechend feurigen Choreografien angesagt!!

Geleitet werden die Übungsstunden von **Nathalie Martins de Sousa**, die momentan ihre Ausbildung zur Chemielaborantin absolviert. Nathalie hat sowohl spanische als auch portugiesische Wurzeln und vermutet selbst, dass das der Grund für ihr Temperament und ihre nie endende Lust zu tanzen sei. Sie tanzt bereits seit mehreren Jahren im spanischen Zentrum in Cuxhaven und hofft, nun auch die ATSC-Mitglieder mit ihrer Leidenschaft fürs Tanzen anzustecken.

Beim Latin Fitness dreht sich alles um Konditionstraining und Muskelaufbau durch

rhythmische Bewegung zu mitreißender Musik. Ähnlich wie bei herkömmlichen Aerobic-Angeboten werden schnelle und langsame Rhythmen miteinander kombiniert. Hierdurch entsteht ein besonders intensives Ganzkörpertraining, das von den meisten Teilnehmern nicht als Belastung, sondern aufgrund der gelockerten Atmosphäre und der stimmungsvollen Musik eher als Spaß - das Training sogar eher als Party - empfunden wird. Dazu kommen diverse Elemente klassischer lateinamerikanischer Tänze, wie zum Beispiel Salsa, Tango und Samba, die es jedem schnell ermöglichen, die Grundlagen zu erlernen und sofort aktiv teilzunehmen und für die eigene körperliche Fitness schnell sichtbare Ergebnisse zu erzielen.



Nathalie

Beim Latin Fitness stehen also die Freude an Bewegung und Tanz in der Gruppe im Vordergrund.

Wer nun Lust bekommen hat, sich zu lateinamerikanischer Musik fit zu halten, der kann dienstags (18:30 Uhr bis 19:45 Uhr) und/oder freitags (17:45 Uhr bis 19:00 Uhr) in

die Übungsstunde im Lichtenberg-Gymnasium hineinschnuppern, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ebenso werden weder eine besondere Ausrüstung noch Vorkenntnisse erwartet. Nathalie und der ATSC freuen sich auf dich !



Die Mädels haben richtig Spaß und Temperament!



Horst von Minden ^{GmbH}

ELEKTROINSTALLATION • BLITZSCHUTZANLAGEN
EIB • EDV • SICHERHEITSTECHNIK • NOTDIENST

Friedrichstraße 22 • 27472 Cuxhaven

E-Mail: info@elektro-vonminden.de

Internet: www.elektro-vonminden.de



(04721)

55055

Fax

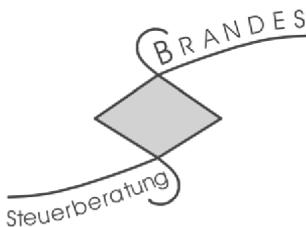
(04721)

34942

Notdienst

(0171)

6403081



GERD BRANDES

Dipl.-Finanzwirt (FH)

Steuerberater

- Steuerberatung
 - Jahresabschluss
 - Buchführung
 - Lohnabrechnung
 - Unternehmensberatung

Joachim-Ringelnatz-Str. 42 * 27476 Cuxhaven
Telefon: (0 47 21) 68 16 94 * Telefax: (0 47 21) 42 60 91
E-Mail: brandes-cuxhaven@t-online.de



Wandern

Wanderberichte Sommer/Herbst

Im **August** starteten wir bei gutem Wanderwetter mit neun Personen zu unserer **Heidewanderung**.

Ausgangspunkt war der Wanderparkplatz an der Verbindungsstraße zwischen Holte-Spangen und Berensch.

Zuerst führte uns unser Weg auf den Kahleberg, eine kleine mit Heide bewachsene Erhebung in der Nähe des Parkplatzes. Von dort hatten wir einen schönen Rundumblick in die offene Heidelandschaft, die dort von Krähenbeerheide dominiert wird. Aber auch schöne Flächen mit blühender Besenheide und ein wenig Glockenheide, die allerdings größtenteils verblüht war, bekamen wir zu sehen. Auf schmalen Pfaden wanderten wir eine kleine Rundtour um den Kahleberg, bis wir schließlich die Straße überquerten und über einige schattige Waldwege ins Gebiet der großen blühenden Heideflächen kamen. Auf den Bänken an der Hötjer Höhe machten wir Mittagstrast und konnten uns am Ausblick auf die blühenden Heideflächen erfreuen. Danach ging es wieder abwärts durch einen sehr schönen Lehrpfad mit mehreren Infotafeln, bis wir schließlich unseren Ausgangspunkt wieder erreichten. Bei Kaffee und Kuchen in der „Holter Deel“ ließen wir die Tour gemütlich ausklingen.

Im **September** führte Erika die Gruppe - wie

geplant - den **Wanderweg am Holter Bach** entlang Richtung Altenwalde.

Dann querten wir die Straße, um vor und dann durch das Waldstück zu wandern. Zahlreiche Rodungen haben den Waldabschnitt total verändert. An der tiefen „Fuchskuhle“ gingen wir rechtsseitig entlang und landeten ungeplant an streng eingezäuntem Gelände. Es bot sich nur ein abenteuerlicher Gang quer über die Heide an, wobei wir dreierlei Sorten Heide entdeckten: Glockenheide, Erika und natürlich Besenheide. Danach fanden wir unseren schönen Platz an der Sonne auf dem Kahleberg für die Pause.

Im **Oktober** starteten wir unsere Wanderung am Sportplatz in Drangstedt. Der Weg führte uns größtenteils durch Wald, der sich noch nicht wie erhofft voll in der Laubfärbung befand. Nur einzelne Laubbäume hatten schon ein buntes, farbenfrohes Blätterkleid. Nach der Pause am Waldrand an einer sehr komfortablen Raststelle mit Tisch und mehreren Bänken, an denen alle zwölf Mitwanderer/innen Platz fanden, kam sogar mal die Sonne hervor. Im weiteren Verlauf der Wanderung über ziemlich kleine, schmale Wege stimmten dann Karte und Wirklichkeit nicht überein, was dazu führte, dass wir in einen falschen Weg einbogen, der zu allem Überfluss auch noch sehr mühsam zu gehen war



und sich schließlich völlig im Unterholz verlor. Es nützte alles nichts: Wir mussten das Stück zurück. Der nächste Weg war dann der richtige, und wir fanden ohne weitere Probleme zurück zum Parkplatz und dann weiter zum „Tannenhof“, wo wir uns an Kaffee und Kuchen gütlich taten, bevor es zurück nach Cuxhaven ging.

Ein kleines „Vorwort“ zum Wanderprogramm 2017:

Immer wieder erlebe ich in den verschiedenen Lokalitäten, in denen ich wegen der Einkehr im Anschluss an die Wanderungen nachfrage,

dass es Probleme mit unserer Vorgehensweise gibt, die Anzahl der Teilnehmer/-innen erst am Sonntag telefonisch durchzugeben. **Ich möchte euch deshalb bitten, euch für die Einkehr/das Kaffeetrinken jeweils bis Freitagabend telefonisch anzumelden** (Annette Langhoff: 04722-2400), damit ich die Anzahl bereits am Samstag durchgeben kann.

(Da ich Freitagabend fast immer unterwegs bin, bitte auf den Anrufbeantworter sprechen und den Namen nicht vergessen).

Wanderplan für Januar, Februar und März 2017

15. Januar 2017

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir wandern ca. 9 km in der Küstenheide von Berensch aus und parken kurz vor Berensch am Waldrand neben der Hauptstraße bei der Einmündung eines Waldweges, mit Einkehr in den Nordheim-Terrassen.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400, mobil 0174 4668 578

Für die Einkehr bitte bis Freitag, 13. 01., anmelden!

19. Februar 2017

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Heute ist unsere Grünkohlwanderung! Nach einer Wanderung durch den Wernerwald von ca. 8 km kehren wir zum Grünkohlessen gegen 13 Uhr im „Kupferkessel“ in der Nordheimstr. 182, Tel. 04721-29115, ein. Wir parken gleich um die Ecke in der Oscar-von-Brock-Straße.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400, mobil 0174 4668 578.

Für die Einkehr bitte bis Samstag, 11. 02., bei mir anmelden. Wer etwas anderes essen möchte, sollte das am besten selbst mit dem Restaurantpersonal besprechen.

19. März 2017

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir wandern ca. 9 km bei Wanhöden durch den Hohensteinsforst. Anfahrt: Durch Altenwalde und Nordholz durchfahren, am Kreisel Richtung Wanhöden, unter der A27 durch und sofort die erste Abzweigung nach rechts in den Wald nehmen.

Keine Einkehr, keine Anmeldung.



Organisation: Erika Kratzmann, Tel. 714 595

RD "Die Fahrschule"
Spaß am Fahren.... mit Sicherheit!
Cuxhaven · Altenwalde · Nordholz · Dorum

Wir bilden alle EU Führerscheinklassen aus vom Mofa bis zum LKW.

Zeitgemäßes Lernen mit dem „Theo“ oder der Fahrschul-App

LKW Weiterbildung

Rüdiger Schwarze & Dirk Engeler

Cuxhaven Elfenweg 25	Altenwalde Hauptstr. 69	Nordholz Schulstr. 6	Dorum Poststr. 3b
-------------------------	----------------------------	-------------------------	----------------------

Info: 04741-8531

www.rd-die-fahrschule.de

AS AUTOSERVICE
PUNKTSERVICE WERKSTATT

Professioneller Service für Sie! Freundlich, fair & preiswert!

KFZ-Meister Volkhard Bier

Am Querkamp 24-26 · 27474 Cuxhaven · Telefon 04721/5908888
Telefax 04721/5908889 · E-Mail zentrale@as-autoservice.de · www.as-autoservice.de

Aus der Vereinsfamilie

Wir gratulieren herzlich unseren Geburtstagskindern, die im Oktober, November oder Dezember dieses Jahres einen runden Geburtstag feier(te)n:

50 Jahre

Cornelia Giese
Uta Lancker
Kerstin Petz

75 Jahre

Liesbeth Eylenfeldt
Eike Zakrzowsky

90 Jahre

Jutta Klinger

60 Jahre

Carla Fischer
Petra Hildebrandt
Eva Schlosser

80 Jahre

Karl Heinz Schröder

70 Jahre

Hannelore Bigga
Bärbel Brandt
Gerd Krasselt
Irene Oeltermann
Sigrid Prieß
Gudrun Wandersee

85 Jahre

Hans von Holt

Unsere neuen Mitglieder:

Akbary, Abed	Kielmann, Katharina	Schult, Gina
Akbary, Milad	Kielmann, Sofia	Souza Brokopf, Arthur
Basatemur, Sami Yusuf	Klößner, Bärbel	Strothmann, Luca
Bek, Jette	Klößner, Juno-Elias	Stusnat, Mathilda
Bek-Küber, Marie-Eleen	Koca, Sila Naz	Veh, Joel
Böhm, Mia	Kratzmann, Julia	Wandmacher, Julia
Brabandt, Nick	Kruft, Dorothea	Wang, Enzo
Brabandt, Noah	Kruft, Michael	Wang, Ina
Brüggemann, Louisa Marie	Lindemann, Anastasia	Wölm, Liza
Bruhns, Emilia	Ludwig, Linnea Mae	Zenuni, Sabri
Capkin, Asli	Luhmer, Laura	
Capkin, Nisa	Mangels, Emily	
Capkin, Umut	Mazur, Oliwia	
da Silva Sousa, Sara Maria	Mercier, Hanna	
Darkalt, Fahd	Mezael, Sanaa	
Dirr, Paul	Minten, Linus	
Doll, Luca	Minten, Loona	
Düttmann, Carlotta	Morgenstern, Gregor	
Eichstädt, Elice	Öztürk, Feyza	
Eichstädt, Tanja	Pape, Celin	
Fangueiro, Tom	Papenfuhs, Irene	
Flessau, Kaya Madleen	Patzer, Finn-Lucas	
Flore, Collin	Patzer, Lea-Sophie	
Flötenmeyer, Günter	Pietrzak, Kamila	
Gerken, Joana	Pietrzak, Pawel	
Gerken, Leni	Pietsch, Christopher	
Gross, Paul	Pigula, Kornelia	
Gross, Philip	Polkowski, Julian	
Grunert, Diana Laura	Pollmann, Isabella	
Haase, Günther	Pollmann, Josephine	
Hagen, Liv Marie	Pollmann, Melanie	
Haji, Rober	Pollmann, Merliah	
Hasan, Ayaz	Popov, Elvin	
Hein, Sara	Rechtenwald, Kristin	
Hinners, Rieke	Rechtenwald, Mats	
Isheim, Dagmar	Reyelt, Lara	
Isheim, Jonas	Richter, Ullrich	
Itgen, Anton	Rodrigues, Bruna	
Itgen, Barbara	Roßmar, Nicole	
Itgen, Gustav	Ruckhaber, Nikita	
Jonas, Nicole	Rynka, Amy	
Katt, Madleen	Schade, Joline	



Clio IV



RENAULT



Megane



Kadjar



Talisman



Espace



DACIA



Dacia Stepway II



Dacia Logan MCV



Dacia Dokker

AUTO KLEMENT KG

Ihr RENAULT- und DACIA-Partner in Cuxhaven

Am Querkamp 23-25 · 27474 Cuxhaven

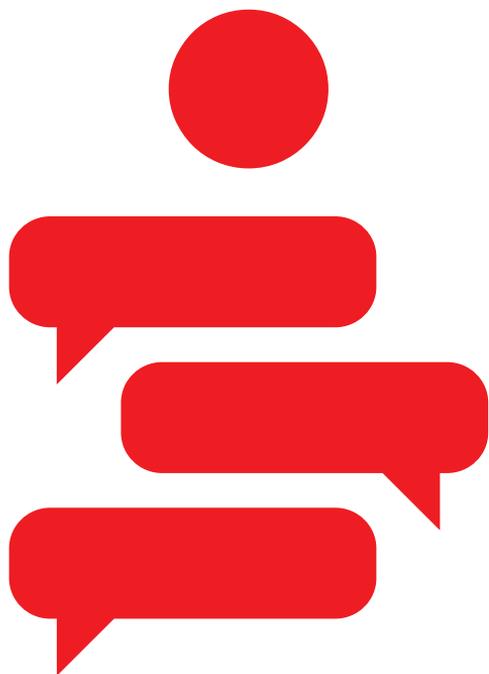
Telefon 0 47 21 / 73 44-0 · www.auto-klement.de

RENAULT und DACIA ...im Autocentrum am Fernsehturm





Verstehen ist einfach.



ssk-cuxhaven.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen kennt. Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht

 **Stadtsparkasse
Cuxhaven**