



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](mailto:ATS-Cuxhaven@t-online.de)

Homepage: [www.ats-cuxhaven.de](http://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  
05.10.2020

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)

## **BASKETBALL**

Ansprechpartner : Ole Stoye Tel. 0151-18 23 7043

### **Basketball Minis (5-7Jahre)**

Freitag 16:30 bis 18:00 Uhr AAG-Halle

Ole Stoye



## **LEICHTATHLETIK**

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

### **Winter**

#### **Kinder (6-12 Jahre)**

Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle

Bernd Lange



#### **Jugendliche**

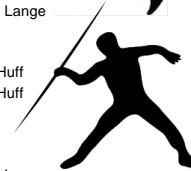
##### **Grundlagentraining (ab 13 Jahre)**

Montag 16:30 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle

Jens Huff

Donnerstag 16:30 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle

Jens Huff



### **Sommer (ab April)**

#### **Kinder (6-12 Jahre)**

Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr Strichwegsportplatz

Bernd Lange

#### **Jugendliche**

##### **Grundlagentraining (ab 13 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 Eisdiele

St. Wilshusen

Winter (nach Herbstferien)

Freitag 15:00 bis 16:00 Uhr Sahlenburg Parkplatz hinter der Eisdiele

St. Wilshusen

Winter (nach Herbstferien)

Dienstag 15:00 bis 16:00 Uhr Am Lohmsmoor

St. Wilshusen

Sommer (nach Osterferien)

Freitag 15:00 bis 16:00 Uhr Am Lohmsmoor

St. Wilshusen

Sommer (nach Osterferien)

Sahlenburg



## **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](mailto: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 17:00 bis 18:00 Uhr Hallenbad

Heike Hebbeln (Silber) + Sabine Reich (Gold)

##### **Schwimmen für Schüler ab 10 Jahre**

Dienstag 18:00 bis 19:00 Uhr Hallenbad

Johanna Plagge

#### **Training der Talentgruppe**

Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr Hallenbad

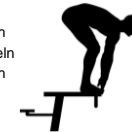
Sabine Reich

Mittwoch 15:30 bis 17:00 Uhr Hallenbad

Heike Hebbeln

Donnerstag 15:15 bis 16:45 Uhr Hallenbad

Sabine Reich



#### **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

Sabine Reich

##### **Sportliches Schwimmen**

Montag 21:00 bis 22:00 Uhr Hallenbad

Hannah oder Martin Ehlers

Freitag 17:00 bis 18:00 Uhr Hallenbad

Hannah Ehlers

##### **Schwimmen für Alle**

Donnerstag 15:30 bis 16:15 Uhr Hallenbad

Ingelore Schröder

Donnerstag 16:30 bis 17:15 Uhr Hallenbad

Ingelore Schröder

##### **Wassergymnastik**

Donnerstag 15:30 bis 16:15 Uhr Hallenbad

Ingelore Schröder

Donnerstag 16:30 bis 17:15 Uhr Hallenbad

Ingelore Schröder



