

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
16.11.2020

Turnen

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



Vereinsportlehrerinnen:
Sabine Lenz - Breuer
Rohdestr. 3c, Cux
Tel. 26 798

Ingeborg Steffens
Rosenhof, 25, Cux
Tel. 5406712



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 Hauht

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



Rundturnhalle
Petra Lingl/ Katrin Eger

FITNESS

"Fitness quer Beet"

Dienstag 17:30 bis 18:30 Uhr Lichtenberggymnasium Ingeborg Steffens

Power - Fitness

Mittwoch 18:15 bis 19:15 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz-Breuer

Step - Aerobic

Donnerstag 19:30 bis 20:30 Uhr Lichtenberggymnasium Ingeborg Steffens

Fit ab 40 (Funktionelle Gymnastik für Frauen)

Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr große Döser Halle Sabine Lenz-Breuer

Frauengymnastik und Fitness

Montag 20:00 bis 21:00 Uhr Rundturnhalle (1/3) Ingelore Schröder

Fit und Gesund

Dienstag 19:45 bis 20:45 Uhr Lichtenberggymnasium Ingelore Schröder

Gymnastik am Vormittag

Montag 9.00 - 10.00 Uhr Hermann-Allmers-Halle Ingelore Schröder

Fit for ever (Funktionelle Gymnastik für Frauen)

Montag 19:30 bis 20:30 Uhr Südenwisch (groß) Ingeborg Steffens
Mittwoch 19:30 bis 20:30 Uhr Südenwisch (groß) Ingelore Schröder
Mittwoch 20:15 bis 21:15 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Anke Franckenstein

Turnen für Erwachsene / Er & Sie

Montag 20:00 bis 22:00 Uhr Döse kleine Halle Manfred Abbes



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

Montag 20:00 bis 22:00 Uhr Rundturnhalle Bernd Lange
Mittwoch 18:30 bis 20:00 Uhr Rundturnhalle Franz Wagner (Fußballtennis)
Donnerstag 18:00 bis 20:00 Uhr Rundturnhalle Bernd Alzer

TRAMPOLIN

Trampolin und Spaßturnen für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Donnerstag 17:30 bis 19:00 Uhr große Döser Halle Manfred Abbes, Hilke Hauhut

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

Montag 16:30 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle Jens Holy/ Sophie Osterdorff

Trampolin für Mädchen und Jungen

Dienstag 17:00 bis 18:30 Uhr Rundturnhalle Hilke Hauhut, Mareike Plätzsch

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

Mittwoch 17:00 bis 18:30 Uhr Rundturnhalle Jens Holy, Hilke Hauhut

Trampolin für motorisch eingeschränkte Personen

Mittwoch 18:30 bis 20:00 Uhr Rundturnhalle Jens Holy, Hilke Hauhut



GYMNASTIK UND TANZ

Kinder 2 - 5 Jahre

Mittwoch 14:30 bis 15:15 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Kinder ab 6 Jahren

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

Wettkampf

Kinder

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

Montag 16:00 bis 17:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer
Freitag 16:00 bis 16:45 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

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

Freitag 16:45 bis 18:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

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

Mittwoch 16:00 bis 17:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer
Freitag 14:30 bis 15:15 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Jugend

Wettkampfgymnastik Jugend B (12-14 Jahre)

Donnerstag 17:00 bis 18:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer
Freitag 15:15 bis 16:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Wettkampfgymnastik Jugend C (14-17 J.)

Dienstag 16:30 bis 17:30 Uhr Halle Waldorfschule Sabine Lenz - Breuer
Mittwoch 19:15 bis 20:15 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Damen

Wettkampfgymnastik Damen A (ab 19 J.)

Freitag 18:00 bis 19:00 Uhr kl. Abendrothhalle Sabine Lenz - Breuer

Wettkampfgymnastik - 2. Damen (ab 30 J.)

Montag 17:00 bis 18:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer
Freitag 18:00 bis 19:00 Uhr kl. Abendrothhalle Sabine Lenz - Breuer

Wettkampfgymnastik - 1. Damen

Freitag 20:00 bis 22:00 Uhr LiG oder nach Absprache Sabine Lenz - Breuer

Wettkampfgruppen (Verfügungsstunden)

Montag 18:00 bis 19:30 Uhr Lichtenberggymnasium Sabine Lenz - Breuer
Dienstag 21:00 bis 22:00 Uhr Halle Waldorfschule Sabine Lenz - Breuer

LATIN-FITNESS

Dienstag 18:30 bis 19:45 Uhr Lichtenberggymnasium Nathalie Martins de Sousa
Freitag 17:45 bis 19:00 Uhr Lichtenberggymnasium Nathalie Martins de Sousa

CHEERDANCING

Peewees (5-10 Jahre)

Mittwoch 16:00 bis 17:30 Uhr kl. Abendrothhalle Kira Hensel

Juniors (11-15 Jahre)

Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr AAG-Halle Kira Hensel

Mittwoch 16:00 bis 18:00 Uhr kl. Abendrothhalle Kira Hensel

Freitag 18:45 bis 20:15 Uhr Halle Waldorfschule Kira Hensel - nicht

Seniors (ab 16 Jahre) während

Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr AAG-Halle Kira Hensel - Corona

Mittwoch 16:00 bis 18:00 Uhr kl. Abendrothhalle Kira Hensel

Freitag 20:15 bis 21:45 Uhr Halle Waldorfschule Kira Hensel



1