

## 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](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  
07.06.2021

## 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 Hauhut

### 3 bis 4 Jahre

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



## Funktionelles, gesundheitsorientiertes KINDERTURNEN

### ab 4 Jahre

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

### Allgemeines Kinderturnen (ab 5 Jahre)

Dienstag 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	Halle Waldorfschule	P.Lingl / I.Steffens/K. Eger
Donnerstag	15:45 bis 17:30 Uhr	Rundturnhalle	Petra Lingl, Katrin Eger

### Gerätturnen für Mädchen Wettkampfgruppe II

Montag	17:00 bis 19:00 Uhr	Halle Waldorfschule	Petra Lingl / Ingeborg Steffens
Mittwoch	16:30 bis 19:00 Uhr	Rundturnhalle	P.Lingl / I.Steffens/K. Eger
Donnerstag	17:30 bis 19:00 Uhr	Rundturnhalle	Petra Lingl/ Katrin Eger

### Gerätturnen für Mädchen (Aufbaugruppe)

Dienstag	15:30 bis 17:15 Uhr	Einsteiger Fortgeschritt.	Rundturnhalle	Ingeborg Steffens
Freitag	15:30 bis 17:00 Uhr	Einsteiger (-13 Jahre)	Halle Waldorfschule	Ingeborg Steffens
Freitag	17:00 bis 18:30 Uhr	Einsteiger (ab 14 Jahre)	Halle Waldorfschule	Ingeborg Steffens

### Gerätturnen für Erwachsene

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

### Frauenyogastik 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	Süderwisch (groß)	Ingeborg Steffens
Mittwoch	19:30 bis 20:30 Uhr	Süderwisch (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), Juniors (11-15 Jahre) und Seniors (ab 16 Jahre)

(zum Wiedereinstieg vorübergehend gemeinsames Training)

Mittwoch	16:30 bis 18:00 Uhr	kl. Abendrothhalle	Kira Hensel
----------	---------------------	--------------------	-------------



