



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

Geschäftsstelle

Frau Lessing
Mozartstr. 22
27474 Cuxhaven

Tel. 04721 / 71 45 61

Fax: 04721 / 71 45 62

e- mail: ATS-Cuxhaven@t-online.de

Homepage: www.ats-cuxhaven.de

Öffnungszeiten:

| | |
|------------|---------------------|
| Montag | 16:00 bis 18:00 Uhr |
| Dienstag | geschlossen |
| Mittwoch | 10:00 bis 12:00 Uhr |
| Donnerstag | geschlossen |
| Freitag | 10:00 bis 12:00 Uhr |

Achtung:

DER TRAININGSPLAN HAT IN DEN
NIEDERSÄCHSISCHEN
SCHULFERIEN KEINE GÜLTIGKEIT !!

Stand
07.06.2021

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



BADMINTON

Kinder und Jugendliche

| | | | |
|----------|---------------------|-------------------|---------------|
| Mittwoch | 18:00 bis 20:00 Uhr | Döse, große Halle | Manfred Abbes |
|----------|---------------------|-------------------|---------------|

Erwachsene

| | | | |
|----------|---------------------|-------------------|---------------|
| 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 |

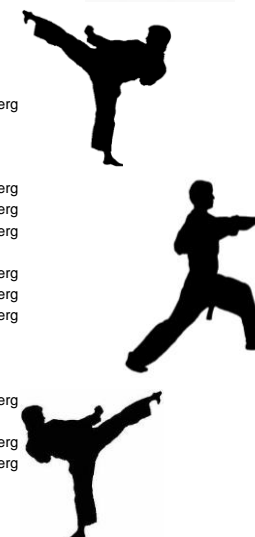
ERWACHSENE (ab 14 Jahre)

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 | Franz Wagner |
|------------|---------------------|---------------|--------------|

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 (5-7 Jahre)

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 (nach Herbstferien)

Kinder (6-12 Jahre)

Dienstag 15:30 bis 16:30 Uhr Rundturnhalle

Bernd Lange



Kinder (6-12 Jahre)

Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle

Bernd Lange

Jugendliche

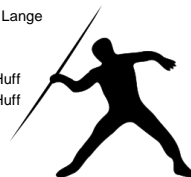
Grundlagentraining (ab 13 Jahre)

Montag 16:30 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle

Jens Huff

Donnerstag 16:30 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle

Jens Huff



Sommer (nach Osterferien)

Kinder (6-12 Jahre)

Dienstag 16:15 bis 17:45 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

St. Wilshusen

Winter (nach Herbstferien) hinter der Eisdielen

Freitag 15:00 bis 16:00 Uhr Sahlenburg Parkplatz

St. Wilshusen

Winter (nach Herbstferien) hinter der Eisdielen

Dienstag 15:00 bis 16:00 Uhr Am Lohmsmoor

St. Wilshusen

Sommer (nach Osterferien) Sahlenburg

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

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



SCHWIMMEN FÜR KINDER

(unter Corona-Bedingungen mit Einschränkungen: siehe Homepage!)

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

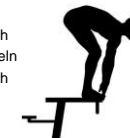


Training der Talentgruppe

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 Hannah und Martin Ehlers

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



