



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  
08.04.2022

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: Michael Zarbel (5. DAN), Tel. 04721/66 433 92



Karate- Anfänger (bis 6. Kyu = Grünurt)

Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Montag 18.00 bis 19.00 Uhr kleine Süderwischhalle Michael Zarbel

Donnerstag 18.00 bis 19.00 Uhr kleine Süderwischhalle Michael Zarbel

Karate- Fortgeschrittene ab 5. Kyu = 1. Blaugurt)

Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Montag 19.00 bis 20.00 Uhr große Süderwischhalle Michael Zarbel

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr große Süderwischhalle Michael Zarbel



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)

## LEICHTATHLETIK

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

### Winter

#### Kinder (8-11 Jahre)

Dienstag 15:30 bis 16:45 Uhr Rundturnhalle Bernd Lange

#### Kinder (ab 12 Jahre)

Dienstag 16:45 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle Bernd Lange

#### Jugendliche

##### Grundlagentraining (ab 14 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 (6-13 Jahre)

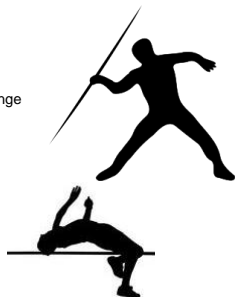
Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr Strichwegsportplatz Bernd Lange

#### Jugendliche

##### Grundlagentraining (ab 14 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



## 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)

Dienstag 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 16:30 bis 17:30 Uhr Hallenbad Heike Hebbeln(Silber) + Sabine Reich (Gold)

##### Schwimmen für Schüler ab 10 Jahre

Dienstag 18:00 bis 19:00 Uhr Hallenbad Sabine Reich

#### Training der Talentgruppe

Montag 17:00 bis 18:00 Uhr Hallenbad Heike Hebbeln

Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr Hallenbad Sabine Reich

Mittwoch 15:00 bis 16:30 Uhr Hallenbad Heike Hebbeln

#### Training der Wettkampfgruppen

Nach Absprache mit H. und M. 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

Mittwoch 21:00 bis 22:00 Uhr Hallenbad Hannah oder Martin Ehlers

##### Schwimmen für Alle

Donnerstag 15:30 bis 16:15 Uhr Hallenbad Ingelore Schröder

Donnerstag 16:30 bis 17:00 Uhr Hallenbad Ingelore Schröder

##### Wassergymnastik

Donnerstag 15:30 bis 16:15 Uhr Hallenbad Ingelore Schröder

Donnerstag 16:30 bis 17:00 Uhr Hallenbad Ingelore Schröder



