

## 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. Ritzbütteler Halle Sabine Lenz-Breuer

### Funktioneller Gesundheitssport für Ältere (Frauengymnastik)

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

### 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  
08.04.2022

## Turnen

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



**Vereinssportlehrerinnen:**  
Sabine Lenz - Breuer  
Rohdestr. 3c, Cux  
Tel. 04721 / 26798

Ingeborg Steffens  
Rosenhof, 25, Cux  
Tel. 04721 / 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 15:00 bis 16:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Dienstag 16:00 bis 17:00 Uhr Rundturnhalle Manfred Abbes

#### Jungen ab 10 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 Jungen (7-12 Jahre)

Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Anfänger	Rundturnhalle	Frederik Businski
Donnerstag	15:45 bis 17:30 Uhr	Anfänger	Rundturnhalle	Frederik Businski

### Gerätturnen für Erwachsene

Donnerstag	19:00 bis 20:00 Uhr		Rundturnhalle	Petra Lingl/ Katrin Eger
------------	---------------------	--	---------------	--------------------------

### Yoga für Kinder

#### Yoga für Kinder (4-6 Jahre)

Mittwoch 15.45 - 16.30 Uhr

#### Yoga für Kinder (7-10 Jahre)

Mittwoch 16.30 - 17.30 Uhr



kleine Abendrothalle Gaby Lohrenz

kleine Abendrothalle Gaby Lohrenz

## 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 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

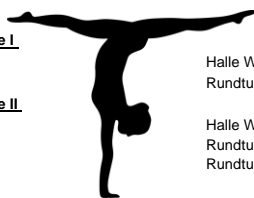
Montag 20:00 bis 22:00 Uhr Döse kleine Halle Manfred Abbes

### älter werden - aktiv bleiben (Männerymnastik / 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



## GYMNASTIK UND TANZ

### Kinder 2 - 5 Jahre

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

### Kinder ab 5 Jahre

Montag 15:00 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 15:30 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 19:00 bis 20:00 Uhr Lichtenberggymnasium 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. Abendrothalle Sabine Lenz - Breuer

#### Wettkampfgymnastik - 1. Damen

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

#### Wettkampfgruppen (Verfügungstunden)

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 (ab 16 Jahren)

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

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

## TRAMPOLIN

### Trampolin und Späturnen für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

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

### Trampolin + Späturnen für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Montag 16:30 bis 18:00 Uhr Rundturnhalle Jens Holy/ Gaby Lohrenz

### Trampolin für Mädchen und Jungen (ab 6 Jahre)

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

### Trampolin für Mädchen und Jungen (ab 6 Jahre)

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



1  
2  
3

T