



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

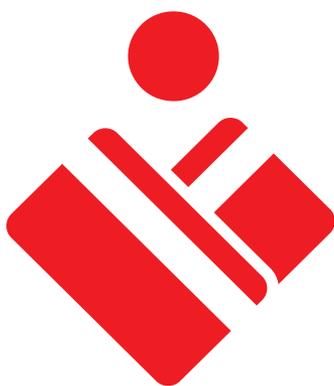


Viele Erfolge für die allgemeine Klasse der Gerätturnerinnen.

## Mitteilungen 4/2019 Ausgabe Oktober - November - Dezember



**Großartiger Blick.  
Große Liebe.  
Goldene Karte.**



[ssk-cuxhaven.de/kreditkarte](https://ssk-cuxhaven.de/kreditkarte)

**Weltweit bezahlen und  
umfangreichen  
Versicherungsschutz  
genießen - mit der  
Sparkassen-Kreditkarte.**

 **Stadtsparkasse  
Cuxhaven**



### Beliebte Reisen 2020!

#### 07 Tage Winterparadies Bayerischer Wald

20.-26.01.2020  
DZ/HP, Ausflüge ab € 666,--

#### 03 Tage Berlin „Grüne Woche“

24.-26.01.2020  
DZ/ÜF, Eintritt, Stadtrundfahrt ab € 183,--

#### 04 Tage Helsinki - Eiskreuzfahrt

15.-18.02.2020  
2-Bett-Kabine/1xÜF/2xBrunch, Rundfahrt ab € 376,--

#### 06 Tage SEF Marillenblüte in der Wachau

02.-07.04.2020  
DZ/HP, Ausflüge und Donau-Schiffahrt ab € 499,--

#### 05 Tage Ostern im Bayerischen Wald

09.-13.04.2020  
DZ/HP, Hallenbad, Ausflüge ab € 466,--

#### 04 Tage Malerisches Dresden

10.-13.04.2020 (Ostern) und 08.-11.10.2020  
DZ/3xÜF/2xAbendessen, Rund-/Schiffahrt ab € 375,--

#### 04 Tage Pulsierende Spreemetropole Berlin

13.-16.04.2020 (Ostern) und 12.-15.07.2020  
DZ/3xÜF, Stadtrund- und Schiffahrt ab € 361,--

#### 08 Tage Preis-Hit: Frühling am Gardasee!

20.-27.04.2020 (und im Herbst 19.-26.10.2020)  
DZ/HP, Ausflüge ab € 645,--

#### 04 Tage Brüssel mit Blütenmeer „Floralia“

01.-04.05.2020  
DZ/HP, Altstadtführung und Eintritt ab € 426,--

#### 10 Tage Peniscola – Spaniens Orangenblütenküste

03.-12.05.2020  
DZ/HP, Ausflüge und tgl. Hotelprogramm ab € 892,--

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem soeben erschienenen Sommerkatalog 2020!

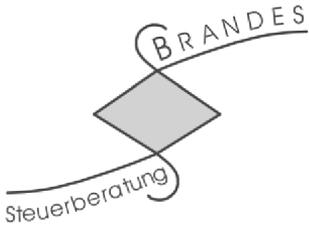
Erhältlich in allen Buchungsstellen!

\*Irrtümer sind möglich – es gelten die Ausschreibungen unseres Kataloges.

Maass Reisen GmbH – Altenwalder Chaussee 77 – 27474 Cuxhaven

Reisebüro: Nordersteinstraße 10 – 27472 Cuxhaven – Tel. (0 47 21) 3 95 37-20 / 21

Internet: [www.maass-reisen.de](http://www.maass-reisen.de) E-Mail: [info@maass-reisen.de](mailto:info@maass-reisen.de)



## GERD BRANDES

Dipl.-Finanzwirt (FH)

### Steuerberater

- Steuerberatung
  - Jahresabschluss
  - Buchführung
  - Lohnabrechnung
  - Unternehmensberatung

Joachim-Ringelnatz-Str. 42 \* 27476 Cuxhaven  
 Telefon: (0 47 21) 68 16 94 \* Telefax: (0 47 21) 42 60 91  
 E-Mail: [brandes-cuxhaven@t-online.de](mailto:brandes-cuxhaven@t-online.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum</b>	<b>5</b>
<b>Sportangebot</b>	<b>7</b>
<b>Adressliste</b>	<b>8</b>
<b>Mitgliedsbeiträge</b>	<b>9</b>
<b>Vorstand</b>	<b>10</b>
<b>Vorstand</b>	<b>11</b>
<b>Vorstand</b>	<b>17</b>
<b>Karate</b>	<b>19</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>23</b>
<b>Turnen</b>	<b>38</b>
<b>Turnen</b>	<b>40</b>
<b>Turnen</b>	<b>42</b>
<b>Wandern</b>	<b>45</b>

# Impressum

## Herausgeber

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

## Geschäftsstelle

Mozartstr. 22, 27474 Cuxhaven  
Telefon: 04721-714561  
Fax: 04721-714562  
E-Mail: ats-cuxhaven@t-online.de  
Homepage: www.ats-cuxhaven.de

## Geschäftszeiten

Mo: 16.00 bis 18.00 Uhr  
Mi, Fr: 10.00 bis 12.00 Uhr

## Bankkonten ATS Cuxhaven e.V.

Stadtsparkasse Cuxhaven  
IBAN DE43241500010000193870 BIC  
BRLADE21CUX  
Volksbank Stade-Cuxhaven e.G.  
IBAN DE66241910150110033500 BIC  
GENODEF1SDE

## Vorstand

### Vorsitzender:

Manfred Abbes, Tel.: 04723-5358  
Wohlsenstr. 7

### Stellv. Vors. für Finanzen und Verw.:

Gerd Brandes, Tel.: 426090  
Joachim-Ringelnatz-Str. 42

### Stellv. Vors. für den Sportbetrieb:

Hilke Hauhut, Tel.: 04723-5358  
Wohlsenstr. 7

## 2. Schatzmeisterin:

Heike Lessing, Tel.: 597429  
Eichholzweg 30a

### Sportwart:

Niklas Lingl,  
E-Mail: niklas\_lingl@web.de

### Schriftwart:

Bernd Lange, Tel.: 34256  
Lisztstr. 16

### Beisitzerin für Öffentlichkeitsarbeit:

Jan Abbes (kommissarisch)  
E-Mail: Jan.Abbes@gmx.de

### Jugendwart:

Marek Thormählen,  
E-Mail: marek.thormaehlen@gmx.de

## An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Jan Abbes, Manfred Abbes, Frank Berg,  
Gerd Brandes, Hannah Ehlers, Hilke  
Hauhut, Heike Hebbeln, Annette Lang-  
hoff, Heike Lessing, Petra Lingl, Miriam  
Wagner

## Verantwortliche Redakteure + Layout

Jan Abbes, Gerd Brandes

## E-Mails bitte an jan.abbes@gmx.de

Copy: Brandes-Cuxhaven@t-online.de

## Druck

Die Drucker, Peter Salewski, Reinheim

## Anzeigen

ATSC-Geschäftsstelle  
Mozartstraße 22, 27474 Cuxhaven  
Telefon: 04721-714561  
Fax: 04721-714562  
e-mail: ats-cuxhaven@t-online.de

## Erscheinungsweise

4 x im Jahr (März, Juni, Sept., Dez.)  
Auflage: 1.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:  
**Mittwoch, 12. Februar 2020**

 <p>Clio IV</p>		 <p>Scenic neu</p>
 <p>Kadjar</p>	<b>RENAULT</b>	 <p>Talisman Grandtour</p>
 <p>Espace</p>		 <p>Dacia Stepway II</p>
 <p>Dacia Dokker</p>	<b>DACIA</b>	 <p>Dacia Duster</p>

**AUTO KLEMENT** KG  
Ihr RENAULT- und DACIA-Partner in Cuxhaven  
Am Querkamp 23-25 · 27474 Cuxhaven  
Telefon 0 47 21 / 73 44-0 · [www.auto-klement.de](http://www.auto-klement.de)  
**RENAULT und DACIA ...im Autocentrum am Fernsehturm**



# Sportangebot

**Das ATSC-Sportangebot: Hier eine Übersicht aller Sportarten und Trainingsgruppen, an denen eine Teilnahme ohne weitere Kosten, das heißt mit dem Mitgliedsbeitrag, möglich ist. (Ausnahmen sind angegeben!)**

Badminton  
Bodyforming  
Cheerdance  
Eltern-Kind-Turnen  
Erwachsenen-Freizeitsport  
Faustball  
Fitness für alle  
Gerätturnen  
Gymnastik in allen Altersgruppen  
Gymnastik und Tanz  
Karate  
Latin Fitness  
Leichtathletik  
Osteoporose-Training  
Prellball  
Radwandern  
Rhythmische Sportgymnastik, Wettkampf

Rückenschule  
Schwimmen (zzgl. 1,00 € pro Monat) \*)  
Ski  
Spiele für Erwachsene und Kinder  
Sportabzeichen Training/Abnahme  
Step-Aerobic  
Tischtennis  
Trampolin  
Trampolin für motorisch Eingeschränkte  
Turnen für alle Altersgruppen  
Volleyball ab 16 J./für Fortgeschrittene (Erw.)  
Walking/Nordic Walking  
Wandern  
Wassergymnastik (zzgl. 1,00 € pro Monat)

Alle Einzelheiten, Termine, Zeiten und Orte der Sportangebote erhalten Sie in der Geschäftsstelle als Faltblatt oder unter [www.ats-cuxhaven.de](http://www.ats-cuxhaven.de)

\*) Schwimmkurs für Mitglieder kostenfrei!

# Adressliste der Ansprechpartner/innen

## Badminton

Manfred Abbes, 27478 Cuxhaven,  
Wohlsenstr. 7, Tel: 04723-5358, E-  
Mail: Manfred.Abbes@ewetel.net

Joachim-Ringelnatz-Str. 21, Tel.:  
04721-46661,  
E-Mail: roesnercux@aol.com

## Karate

Bettina Dietz, Tel.: 0177-5622465,  
E-Mail: bettina.dietz.cux@gmx.de  
Frank Berg, Oxter Flage 26, 27639  
Wurster Nordseeküste, Tel.: 04741-  
602859; E-Mail fdberg@freenet.de

## Turnen

Katrin Eger, 27637 Nordholz, Wanhö-  
dener Str. 4, Tel.: 04741-180347, E-  
Mail: K.Zeschke@web.de  
Jens Holy, 27474 Cuxhaven, Brahmstr.  
65, Tel.: 51860, Mobil: 0162-1799358,  
E-Mail: jens.holy@gmx.de  
Petra Lingl, 27474 Cuxhaven, Fritz-  
Reuter-Str. 73, Tel.: 47140, E-Mail: pe-  
dera@web.de

## Leichtathletik

Gerd Brandes, 27476 Cuxhaven,  
Joachim-Ringelnatz-Str. 42, Tel.:  
426090, E-Mail: Brandes-Cuxhaven@t-  
online.de

## Volleyball

Franz Wagner, 27474 Cuxhaven,  
Drangstweg 111, Tel.: 63314, E-Mail:  
fummm@freenet.de

## Radsport

Renate Kapp, 27472 Cuxhaven, Höp-  
ckestr. 17, Tel.: 51307

## Wandern

Annette Langhoff, 27478 Cuxhaven,  
Osterstr. 12, Tel.: 04722/2400, E-Mail:  
anlanghoff@t-online.de

## Schwimmen

Hannah Ehlers  
E-Mail: ATSC-Schwimmen@gmx.de

## Sportlehrerinnen

Sabine Lenz-Breuer, 27472 Cuxhaven,  
Rohdestr. 3c, Tel.: 26798, E-Mail:  
G.Breuer@t-online.de  
Ingeborg Steffens, 27476 Cuxhaven,  
Rosenhof 5, Tel. 36800, E-Mail: inge-  
borg.steffens@yahoo.de

## Ski

Wolfgang Wegele, Hauptstr. 45, 27478  
Cuxhaven, Tel.: 04723-1314, E-Mail  
wolfgang.wegele@gmx.de

## Tischtennis

Klaus Rösner, 27476 Cuxhaven,

# Mitgliedsbeiträge

<b>Aufnahmegebühr (einmalig):</b>		<b>Auswärtige Mitglieder</b> , die nicht am Sport teilnehmen	3,50 €
<b>Erwachsene</b>	10,00 €		
<b>Kinder und Jugendliche</b>	5,00 €	<b>Passive Mitglieder</b> (ordentliche Mitglieder, die nicht (mehr) am Sport teilnehmen)	5,50 €
<b>Monatsbeiträge:</b>		<b>Fördernde Mitglieder</b>	5,50 €
<b>Erwachsene ab 18 Jahre</b>	14,00 €	<b>Monatsbeitrag Radfahren</b> (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden)	5,50 €
<b>Erwachsene ab 18 Jahre</b> (in Berufsausbildung oder Schüler) Der Nachweis ist erforderlich!	9,00 €	<b>Monatsbeitrag Wandern</b> (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden)	5,50 €
<b>Ehepaare</b>	25,50 €	<b>Zuschlag für Rechnungszahler</b>	1,50 €
<b>Kind bis 4 Jahre</b> (Voraussetzung: erziehungsberechtigte Person ist Mitglied)	beitragsfrei	<b>Mahngebühr</b>	2,00 €
<b>Erstes Kind/Jugendliche bis 18 Jahre</b>	9,00 €	<b>Zusatzbeitrag (pro Monat):</b> Schwimmen (inkl. Wassergymnastik)	1,00 €
<b>Zweites Kind/Jugendliche bis 18 Jahre</b>	7,50 €	<b>Kursangebote:</b>	
<b>Drittes und weitere Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre</b>	beitragsfrei	Schwimmkurs für Nichtmitglieder (Mitglieder kostenfrei)	65,00 €
<b>Familien</b> (Ehepaare/Partnerschaften in häuslicher Gemeinschaft mit Kindern bis 18 Jahre oder über 18 Jahre, sofern sich die Kinder in einer Schul- oder Berufsausbildung befinden; der Nachweis ist erforderlich.)	28,00 €	Rückenschule: Nichtmitgl. pro Std.	5,00 €
		Fitness: Nichtmitglieder pro Std.	5,00 €
		Step-Aerobic: Nichtmitgl. pro Std.	5,00 €
		(Nordic-)Walking: Nichtmitglieder pro Std.	5,00 €

## Vorstand

**Liebe ATSCerinnen, liebe ATSCer,**

wieder ein Jahr voller Emotionen, Veranstaltungen und Wettkämpfen geht zu Ende und ich bin sehr stolz auf unseren Verein. Ein Rückblick auf das Jahr 2019 zeigt mir, was der Verein geleistet hat. Es begann mit der Verleihung der Sportabzeichen im Januar im Kegelzentrum. Am Rosenmontag wurde wieder das Faschingsturnen in der Rundturnhalle mit sehr großer Beteiligung durchgeführt. Auch das Zeltlager in Müggendorf fand dieses Jahr wieder guten Zuspruch. Das Feiern kam dieses Jahr auch nicht zu kurz. Das Bergfest des Sportabzeichens sowie das traditionelle Dankeschön-Essen auf dem Strichwegsportplatz war wieder ein voller Erfolg, nicht zu vergessen die Ehrungen langjähriger Mitglieder im Restaurant Sturmflut mit Blick auf unser schönes Meer. Bei der diesjährigen Sportgala wirkten wieder viele große und kleine ATSCer mit. Sabine zeigte ein tolles Anfangsbild mit ca. 120 Mitwirkenden. Bei den Wahlen zur „Sportlerin des Jahres“ platzierte sich Yosefina Deneff auf dem zweiten Platz und Hannah Ehlers auf dem dritten Platz. Herzlichen Glückwunsch zu diesen Platzierun-

gen. Mitte November machten wir uns wieder mit Livemusik von den "Wattenlöpern" auf zum Laterne laufen. Das Wetter spielte mit und der heiße Apfelpunsch sowie die heißen Würstchen machten es zu einer gelungenen Veranstaltung.

**Zum Ende des Jahres ist es wieder einmal an der Zeit vielen Dank zu sagen an alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Helferinnen und Helfer. Ich danke euch von ganzem Herzen für eure geleistete Arbeit zum Wohle des Vereins. Ein großer Dank geht ebenfalls an meine Vorstandsmitglieder für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.**

Ich wünsche allen Mitgliedern eine ruhige Vorweihnachtszeit und ein schönes und friedliches Weihnachtsfest sowie ein gesundes und glückliches Jahr 2020.

Euer Manfred Abbes

## Vorstand

### Ehrung unserer langjährigen Mitglieder am 03.11.2019

**Liebe Jubilare, liebe Gäste, herzlich willkommen zu einem gemütlichen Nachmittag hier im Restaurant Sturmflut. So lautete es am 03.11.2019 zum alljährlichen Treffen zur Ehrung unserer langjährigen Mitglieder. 27 Jubilare sollten am Nachmittag im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stehen, allerdings konnten aus verschiedenen Gründen leider nicht alle persönlich anwesend sein.**

Ebenso herzlich begrüßte Manfred Abbes den Ältestenrat unseres Vereins vertreten durch Anita Stiewe, Heinz Marx, Otto-Heinz Schunk und Günter Pohl sowie ihre anwesenden Ehefrauen.

Auch an Heinz Marx, an dieser Stelle ein ganz herzlicher Dank für die Unterstützung vor und während der Ehrungen.

Wieder ist ein Jahr vergangen und es ist im Verein zur schönen Tradition geworden, im November **DANKE** zu sagen für eine langjährige Mitgliedschaft und die damit verbundene Treue zum ATSC.

27 Jubilare konnten in diesem Jahr ausgezeichnet werden.

Elf Jubilare halten dem ATSC seit 25 Jahren die Treue,

acht Jubilare wurden für 40-jährige Zugehörigkeit geehrt, eine Jubilarin ist seit 50 Jahren Mitglied, zwei Jubilare sind seit 60 Jahren im ATSC ein Jubilar wird für 65-jährige Zugehörigkeit geehrt und vier Jubilare für 70-jährige Mitgliedschaft.

Kommen wir nun zu den Jubilaren, die für 25-jährige Mitgliedschaft im ATSC geehrt werden sollen:

**Silke Cieslak** begann während ihrer Grundschulzeit mit dem Geräteturnen bei Friedhelm Logemann in der Döser Sporthalle. Nach ein paar Jahren wechselte sie zum Volleyball, ebenfalls geleitet von Friedhelm. Die Trainingsstunden fanden damals in der Ritzebütteler Halle statt. Mit Beginn ihrer Ausbildung trat Silke zunächst aus dem ATSC aus, um dann 1994 ihre Mitgliedschaft im Verein zu erneuern. Damals hatte sie Rock'n Roll-Tänzer beim Cuxhavener Sport- und Pressefest gesehen und war so fasziniert, dass sie es mit ihrem Partner selbst ausprobieren wollte. Also meldeten sie sich in der Rock'n Roll-Gruppe des ATSC an. Leider löste sich diese Gruppe bald auf. Wenig später hörte Silke von der Jazzdance-Gruppe mittwochs in der Deichturnhalle. Übungsleiter war wieder Friedhelm.

Bis zur Geburt ihrer Tochter nahm sie regelmäßig an den Übungsstunden teil. Danach ließ es ihre Zeit erstmal nicht mehr zu, zum Sport zu gehen. Als sie dann 2003 wieder regelmäßiger zum Jazzdance gehen konnte, löste sich auch diese Gruppe auf. Mit ihrer Tochter ging Silke zum Kinderturnen zu Ingeborg Steffens und auch Sabine Lenz-Breuer. Später probierte sie es mit Aerobic, Step-Aerobic, Bodyforming und Karate. Aber so hundertprozentig sagte ihr das alles nicht zu. Im Sommer war sie regelmäßig auf dem Strichweg-Sportplatz zu finden, um insgesamt 15mal ihr Sportabzeichen zu machen. Seit April 2016 ist Silke Mitglied der Er & Sie Gruppe, die sich montags von 20.00 bis 22.00 Uhr in der kleinen Döser Halle trifft.

**Heike Karst-Schumann** begann ihren sportlichen Werdegang im ATSC mit der Gymnastik bei Ingrid Mundt donnerstags in der Döser Sporthalle. Diese Gruppe besteht schon über dreißeig Jahre, heute allerdings unter der Leitung von Sabine Lenz-Breuer. Ebenfalls bei Sabine nimmt sie an der Rückenschule und am Osteoporose-Training teil, was ihrem Körper sehr gut tut und ihr viel Spaß macht. Bis vor ein paar Jahren hat Heike zusammen mit ihrem Mann die Übungsstunden der Er & Sie Gruppe besucht.

**Claudia Büsing** hat schon als Kind bei Wolfgang Schneider mit dem Kinderturnen angefangen. Später als Jugendliche hat sie dann Tennis gespielt, damals noch auf den Tennisplätzen hinter dem Seedeich. Zu Beginn ihres Studiums trat sie zunächst aus dem ATSC aus. Nachdem sie einige Berufsjahre in Schleswig-Holstein verbracht hatte, trat Frau Büsing 1994 wieder in den ATSC ein. Seitdem hat sie viele Jahre an den Gymnastikübungsstunden bei Sabine und Ingelore Schröder teilgenommen und dabei einige Cuxhavener Hallen kennen gelernt. Mit ihrer Tochter

Nele ging sie außerdem zum Kinderturnen zu Sabine. Seit 2005 absolvierte Frau Büsing jedes Jahr das Sportabzeichen in Gold auf dem Strichwegsportplatz, also in diesem Jahr zum 15. Mal.

**Sabine Reich** hat als Leistungsschwimmerin im ATSC begonnen, trat dann aber zunächst wieder aus dem Verein aus. 1994 nahm sie mit ihren Kindern am Eltern-Kind-Turnen bei Frau Wendler teil, bevor ihre Kinder dann zu Heike und Claus zum Schwimmen wechselten. Auch sie wurde von Heike überzeugt, wie schön es ist, mit Kindern zu trainieren und war schon bald als Übungsleiterin eingeplant. Bereut hat sie diesen Schritt nicht, denn die Zusammenarbeit mit Heike, Claus, Hannah, Martin und Silvia macht ihr sehr viel Spaß. Seit kurzem besteht ein Kooperationsvertrag zwischen dem ATSC und dem Lichtenberg-Gymnasium. Dort erteilt Sabine in den frühen Nachmittagsstunden Schwimmtraining für die Schüler.

**Silvia Sanders** Sohn Mischa ist bei Heike Hebbeln geschwommen und im Zuge dessen fragte Heike, ob sie nicht Lust hätte, sie beim Schwimmunterricht zu unterstützen. Aus zunächst einer Übungsstunde wurden schnell mehrere und so ist Silvia seit 1996 bis heute als Übungsleiterin im ATSC tätig. Sie begleitete die Gruppen ins Trainingslager und zu Wettkämpfen. Silvia übernahm dann das Babyschwimmen im Lehrschwimmbekken und nach dessen Schließung auch im Hallenbad, doch aufgrund der dort herrschenden Kälte konnte kein Babyschwimmen mehr stattfinden. Danach übernahm sie sowohl Kinder- als auch Erwachsenengruppen, denn Silvia ist sowohl Orthopädische Schwimmmeisterin als auch Landesmeisterin im Rettungsschwimmen. Seit 1996 wird sie ebenfalls als Kampfrichterin eingesetzt. Als Highlight bezeichnet sie die Trainingslager mit Heike und Claus,

denn es ging dort sehr familiär zu. Es ist ihr eine besondere Freude Kinder aufwachsen zu sehen bzw. sie bei ihren Schwimmfortschritten zu unterstützen. Insbesondere erwähnt sie Hannah und Martin, deren Schwimmkarriere sie mit Stolz verfolgt und zwar von klein auf. Vor 20 Jahren gründete sich eine Gruppe, die sich regelmäßig einmal im Monat zum Kegeln trifft. Nicht verwunderlich ist der Name, nämlich die Pinguine. Die Teilnehmer wollten etwas außerhalb des Schwimmbades zusammen unternehmen und in diesem Jahr wurde nun das 20-jährige Jubiläum im Spreewald gefeiert. Eine schöne Sache!

Leider können folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen:

**Nicole Kneifel, Hein-Peter Prieß, Gisa Thorhauer, Rolf Thorhauer, Alexander Stanischewski und Shanice Wolter**

**Für 40-jährige Vereinszugehörigkeit wurden geehrt:**

**Renate Kapp** begann bei Irmgard Szubrich mit der Gymnastik in der Süderwischhalle. Besonders gerne erinnert sie sich an die gemeinsamen Fahrten mit Irmgard Szubrich zu den deutschen Turnfesten, insbesondere an die Olympiahallen in München, Berlin und Bochum. In den Wintermonaten war sie regelmäßig im Lehrschwimmbecken zu finden, im Sommer wurde Fahrrad gefahren. Seit 35 Jahren ist Renate Mitglied der Fahrradgruppe. Da sie schon einige Jahre die Fahrradtouren mitorganisiert hatte, verwundert es nicht, dass sie im Jahre 2012 die Leitung der Gruppe von Eberhard Herrmann übernommen hat. Zweimal in der Woche nimmt sie an den Gymnastik-Stunden bei Ingelore Schröder teil, montags an der Gymnastik am Vormittag in der Hermann-Allmers-Halle und mittwochs an der funktionellen Gymnastik für Frauen in der Süderwischhalle.

**Horst Peiser** nimmt seit 40 Jahren aktiv an vielen Gruppen des ATSC teil. Er ist begeisterter Skiläufer und war in diesem Jahr zum 40. Mal bei der Skifreizeit dabei. 21 Mal war Radstadt das Ziel und im letzten Jahr wurde er sogar für seine 20-malige Teilnahme von der Stadt geehrt. Lange Jahre nahm er mit seiner Frau Ingrid an den Übungsstunden der Er & Sie - Gruppe teil und hatte viel Spaß beim Prellball unter der Leitung von Friedhelm Logemann. Auch der Leichtathletik-Sport hat es ihm angetan, er startete bei zahlreichen Volksläufen. Die Bedingungen des Sportabzeichens hat er viele Male erfüllt und gehört heute zu den Sportabzeichenprüfern auf dem Strichwegsportplatz. In der Rundturnhalle ist Horst montags und donnerstags bei den Juedermännern zu finden und dienstags spielt er Faustball in der Süderwischhalle.

**Lars Hebbeln** begann bei Anita Stiewe mit dem Kinderturnen. Anscheinend machte ihm das Turnen Spaß, denn er wechselte zu Rolf Fischer zum Gerätturnen in die Süderwischhalle. Hin und wieder wurde auch Leichtathletik gemacht und so absolvierte er das Sportabzeichen. Im Alter von neun Jahren belegte Lars einen Schwimmkurs bei Hans-Dieter Thumann. Sein Schwimmtalent wurde erkannt (wie sollte es in der Familie Hebbeln anders sein) und er kam zum Leistungsschwimmen in die Gruppe von Karl-Heinz Schmorte, die dann von seinem Vater Claus übernommen wurde. Eine weitere Sportart interessierte ihn, nämlich Handball, was er aktiv bis in die B-Jugend in der Spielgemeinschaft betrieb. Gerne erinnert er sich an die Jumping Oldies. Zusammen mit Jens Holy und Ingeborg Stefens hat er auf dem ATSC-Ball eine Mini-Trampolin-Vorführung dargeboten und einige Jahre zusammen mit Jens die ATSC-Kinder als Betreuer nach Müggendorf begleitet. Als ein Highlight beschreibt er die Teilnahme ge-

meinsam mit Sven Lindemann, an Jugend trainiert für Olympia im Bundesleistungszentrum Kienbaum, ca. 40 Kilometer östlich von Berlin gelegen. Auch unter den Sportlern des Jahres war Lars zu finden, 1992 wurde er auf den zweiten Platz gewählt.

### **Heike und Claus Hebbeln**

Normalerweise ehren wir unsere langjährigen Mitglieder einzeln, aber in diesem Fall würden wir gerne eine Ausnahme machen, denn die beiden gehören sowohl in privater als auch in sportlicher Hinsicht einfach zusammen. Ohne zu übertreiben kann man sagen, dass Heike und Claus Hebbeln die Schwimmabteilung zu dem gemacht haben, was sie heute ist. Im Jahre 1987 bestand sie aus rund 100 Mitgliedern, jetzt besteht die Abteilung aus weit über 300 Mitgliedern. Zu Beginn gab es eine Start- und Trainingsgemeinschaft mit dem SC Neptun. Nach großen Problemen waren Heike und Claus 1991 maßgeblich an der Auflösung der Spielgemeinschaft beteiligt und führten die Schwimmabteilung eigenständig im ATSC weiter. Claus wurde offiziell Abteilungsleiter. Schwierig war es, Übungsleiter und Kampfrichter zu finden, um einen entsprechenden Trainingsbetrieb aufrecht zu erhalten, doch all diese Probleme wurden mit Beharrlichkeit gelöst. Seit 1985 ist Heike Übungsleiterin, Claus übt diese Tätigkeit seit 1989 aus. Beide sind zudem seit 1987 Kampfrichter und Heike seit 1992 auch Schiedsrichterin. Die C-Lizenz folgte ein bzw. zwei Jahre später und Claus ist seit 2010 außerdem Inhaber der B-Lizenz. Auf zahlreiche Wettkämpfe und Meisterschaften begleiteten sie ihre Schützlinge und richteten Trainingslager auch im Ausland aus. So fuhr man nach Spanien, Italien, Frankreich und Pilsen, aber auch Helgoland und Burghausen waren Ziele eines Trainingslagers. Erwähnenswert ist auch der traditionelle Austausch mit dem Schwimmteam Gummersbach, der alljährlich über Pfingsten stattfindet. Während

des Vergleichswettkampfes sind schon einige Freundschaften entstanden, die jedes Jahr aufs Neue gepflegt werden. Der Niedersächsische Schwimmverband würdigte ihr großes Engagement mit der Verleihung der silbernen Ehrennadel, 2007 wurden sie auf der Sportgala zu Ehrenamtlichen des Jahres gewählt und auch der ATSC zeichnete sie mit der goldenen Ehrennadel aus. Eine Überraschung erlebte die Schwimmabteilung auf der Mitgliederversammlung 2014: Michael Ochsendorf vom Landesschwimmverband Niedersachsen war extra angereist, um Claus und Heike zum 100-jährigen Bestehen der Schwimmabteilung zu gratulieren und die Schwimmabteilung auszuzeichnen. Was wir schon lange befürchtet hatten, trat dann 2017 ein: Heike und Claus wollten ein bisschen kürzer treten und Claus gab seinen Abteilungsleiterposten auf. Aber auch diesen Wechsel an der Schwimmspitze haben beide gut vorbereitet und so haben wir als Verein das große Glück, dass mit Hannah und Martin Ehlers zwei kompetente Nachfolger aus den eigenen Reihen gefunden wurden. Im Januar dieses Jahres feierten Heike und Claus ihre goldene Hochzeit im Kreise ihrer Familie. Wir hoffen, dass ihr unserem Verein noch lange erhalten bleibt und sind froh, dass es euch gibt.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen:

Anja Münchow, Almuth Schwarze, Björn Hebbeln, ebenso wie

Ursula Nowatzky, die für 50-jährige Vereinszugehörigkeit geehrt werden sollte.

### **60-Jahre Vereinszugehörigkeit:**

**Elfgard Schramm** begann vor 60 Jahren in den Gymnastik-Gruppen von Rudi Wewerka und Helga Meyer. Da ihr Beruf sie sehr in An-

spruch nahm, blieb für sportliche Aktivitäten keine Zeit mehr, so dass sie pausierte. Nachdem ihre Zeit es wieder zuließ, nahm sie aktiv an den Übungsstunden der Gymnastik-Gruppe von Sabine in Döse teil und ist auch heute noch regelmäßig dort zu finden. Außerdem nimmt sie bis heute an der Rückenschule und auch am Osteoporose-Training bei Sabine teil.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: **Jens Papendick** und

**Gerd Krasselt**, 65 Jahre Mitglied im ATSC.

### **Für 70-jährige Vereinszugehörigkeit wird geehrt:**

Günter Pohl wohnte als junger Mensch neben der Tennisanlage des ATSC am Seedeich und so war es nicht verwunderlich, dass er als Jugendlicher das Tennis spielen erlernte. Vorher war er dort schon als Balljunge aktiv. Es stellte sich heraus, dass er Talent besaß und so nahm er bereits nach drei Jahren am Punktspielbetrieb der ersten Herrenmannschaft teil. 29 Jahre war er durchgehend Spieler dieser Mannschaft, die einige Jahre in der Niedersächsischen Oberliga spielte. 1974 erhielt er die silberne Bestennadel für den 2. Platz in der Oberliga. Weitere 16 Jahre gehörte Günter Pohl aktiv zur 1. Senioren Verbandsliga. Viele Jahre unterstützte er die Tennisabteilung ebenfalls als Übungshelfer. Die Geselligkeit durfte unter den Tennisspielern natürlich auch nicht zu kurz kommen. Oft traf man sich im alten Clubhaus am Seedeich und feierte fröhlich bis in die Morgenstunden hinein. Hin und wieder wurde dann im Anschluss so gegen 5 Uhr ein Tennismatch ausgetragen, was den Anwohnern verständlicherweise gar nicht gefallen hat. Zwischendurch vertauschte Günter Pohl den Tennisball auch mit dem Tischtennisball, denn von 1954 bis Mitte der 70er Jahre war er auch in dieser Abteilung als Spieler ak-

tiv. Doch nicht nur auf sportlicher Ebene war er immer bereit Verantwortung zu übernehmen, auch als Funktionär hatte er viele Ämter inne. Von 1970 bis 1993 war er Sportwart der Tennisabteilung. Während dieser Zeit übte er ebenfalls das Amt des Bezirksjugendwartes des Tennisbezirks Stade sowie des Kreissportwartes des Kreises Cuxhaven aus und war Mitglied der Ranglistenkommission Tennis im Bezirk. Schon vorher übernahm er für vier Jahre das Amt des Kreisfachwartes Tennis in der Stadt Cuxhaven. Von 1965 bis 1968 war Günter Pohl verantwortlich für die ATSC-Vereinszeitung und fungierte sechs Jahre als Beisitzer im Vorstand. Als 1997 der Verkauf der Tennisanlage beschlossen wurde, stellte er sich für die Kommission, die die Verkaufsverhandlungen führen sollte, zur Verfügung und war gleichzeitig eines der Gründungsmitglieder des TCC. Viele Male absolvierte Günter Pohl das Deutsche Sportabzeichen in Gold und war montags regelmäßig beim Prellball spielen anzutreffen. Seit 1999 gehört er dem Ältestenrat des ATSC an und steht dem Vorstand mit Rat und Tat zur Seite. Wir hoffen, dass das noch lange so bleibt und gratulieren sehr herzlich.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen:

**Hans von Holt, Elke Müller und Helga Tschöcke**

Der Vorstand möchte sich bei allen Anwesenden ganz herzlich für ihr Kommen bedanken und freut sich über einen gemütlichen Nachmittag.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sturmflut für die freundliche Bewirtung und die Bereitstellung der Lokalität.



## Vorstand

### 16. Sportgala 2019

Am 09.11.2019 war es wieder soweit. In der Rundturnhalle Cuxhaven hieß es zum 16. Male „Willkommen bei der Cuxhavener Sportgala ... Das zahlreich vertretene Publikum freute sich, von Kristian Klement und Carlo von Tiedemann vom NDR durch das bunte Programm geführt zu werden. Musikalisch wurden die Gäste diesmal von keinem geringeren, als dem ehemaligen Pianisten des Traumschiffes, Herrn Gustav Ribbe empfangen.

**Zu jeder Sportgala zählt natürlich das fantastische und riesige Eröffnungsbild von unserer Sabine Lenz-Breuer.** Sie trainierte wieder einmal Wochen und Monate zuvor mit ihren Sportlerinnen und Sportlern für diesen besonderen Tag. Mit knapp 150 Mitwirkenden waren alle Altersgruppen vertreten. Von den ganz Kleinen mit ihren Eltern bis zu den Senioren waren alle gemeinsam auf der großen Turnbühne.

Natürlich fehlten auch die geladenen Künstlerinnen und Künstler nicht. Hierbei wurden nicht nur akrobatische Einlagen geboten, sondern auch zwei Rhönräder, Jonglage, Balanceakte auf Rollen und sogar ein Pferd zählten zum bunten Programm. Auf dem Pferd (natürlich kein echtes) zeigten die Reiterinnen des Reit- und Fahrverein Holte-Spangen e.V.

ihr sportliches Können.

Mittelpunkt der Veranstaltung war natürlich wie jedes Jahr die Ehrung der Sportlerinnen und Sportler, sowie der Mannschaft des Jahres 2019. **Hier war auch der ATS Cuxhaven wieder gut vertreten und holte mit Yosefina Deneff und Hannah Ehlers den zweiten und dritten Platz. Beide sind erfolgreiche Schwimmerinnen in unserer Schwimmabteilung.**

Zu guter Letzt hat auch das Aufbaukommando unter der Leitung von Manni Abbes mit seinen 16 ehrenamtlichen Helfern wieder einen wichtigen und erfolgreichen Beitrag zur Gala beigetragen. Heimlich, still und teilweise unbemerkt wurden Acts vorbereitet und im Hintergrund aufgebaut. Hierbei ist zudem noch die tolle Arbeit von Manni Abbes und Hilke Hauhut zu erwähnen, die fleißig und mit viel Mühe mit ihrem Bastelteam Tage und Wochen damit verbracht haben, den VIP-Bereich im Stile von James Bond a la Casino Royal zu verzieren. **Ein großes Dankeschön und viel Anerkennung dafür.**

Das Foto wurde uns freundlicherweise von Joachim Tonn von den Cuxhavener Nachrichten zur Verfügung gestellt. Vielen Dank!



v.l. Yosefine Deneff (ATSC), Doris Pannasch für Pauline, Hannah Ehlers (ATSC)



# Karate

## Karatelehrgang mit Shihan Madjid Shamsahmar - 9. Dan

Am 22.06.2019 fand ein weiterer Lehrgang für Kata und Kumite mit Shihan Shamsahmar beim ATSC statt.

Nach einer kurzen Begrüßung **gratulierte ATSC-Trainer Frank Berg dem Großmeister Madjid zum bestandenen 9. Dan.**

Der Lehrgang begann mit einem intensiven Aufwärmtraining und anspruchsvollen Übungen der Grundschule Kihon.

Im Anschluss wurde Kumite mit Partner geübt, sodass die erste Trainingseinheit mit Kata (Schattenkampf) ausklingen konnte.

In der 1,5-stündigen Pause konnten sich die Karatekas mit diversen Salaten und Grillfleisch stärken.

**An dieser Stelle möchte sich Frank Berg ausdrücklich bei Inga und seiner Frau bedanken, die wiederholt für die Salate und das Grillen zuständig waren.**

Nach der Pause ging es dann gestärkt weiter. Madjid lehrte eine Kata, die er selbst entworfen hat und bei seiner Prüfung zum 9. Dan gelaufen ist.

**Khadija Ezzo konnte die neu erlernte Kata auf Anhieb so gut, dass Madjid und Frank ihr am Ende des Lehrgangs spontan den nächsthöheren Kyu-Grad verliehen haben.**

Die zweite Trainingseinheit wechselte immer zwischen Kata und Kumite, sodass alle Teilnehmer auf ihre Kosten kamen.

Es war wieder rundum eine gelungene Veranstaltung, auch wenn viele angemeldete Teilnehmer krankheits- und arbeitsbedingt dann doch nicht teilnehmen konnten.



Wieder ein großer Lehrgang beim ATSC!



Unter anderem konnte man eine neue Kata lernen, die der Großmeister selbst kreiert hatte.



Überraschend und spontan wurde der achtjährigen Khadija Ezzo wegen besonderer Leistungen der nächsthöhere Kyu-Grad verliehen!

# Schwimmen

## Schwimmwettkampf in Otterndorf

Im September hatte der benachbarte Schwimmverein TSV Otterndorf zum **Sprintwettkampf** eingeladen, auf dem alle 50m- und 100m-Strecken geschwommen werden konnten.

Von den jüngsten Nachwuchsschwimmern nahmen einige zum ersten oder zweiten Mal an einem Wettkampf teil. Todor Bogdanovic (2009) freute sich über drei neue Bestzeiten auf den 50m-Strecken. **Lazar Schomburg (2010) sicherte sich eine Gold- und eine Silbermedaille** über die Rückenstrecken. **Luca Strothmann (2011)** erreichte ebenfalls drei neue Bestzeiten: Eine **Silbermedaille** konnte er über 50m Rücken mit nach Hause nehmen. Hava (2011) und Emina (2010) Hrnac konnten bei drei Starts über 50m Rücken, Brust und Freistil ihr Können zeigen.

**Zu den Jüngsten mit einiger Wettkampferfahrung gehören auch Adam Haji und Anna Douska (2011). Adam sicherte sich bei fünf Starts zwei Gold- und drei Silbermedaillen, Anna gewann zwei Gold- und eine Silbermedaille.**

Luis Thes und Andreas Qesku (beide 2009) standen mit Bestzeiten über 50m und 100m Rücken, sowie 50m Schmetterling gemein-

sam auf dem Podest. Kevin Lee Sabin (2006) steigerte sich auf 0:41,43 Min. und 1:32,71 Min. über die Brustdistanzen. Besonders deutlich war eine Steigerung über mehrere Sekunden auf 100m Freistil (1:16,22 Min.). Vasilios Qesku (2003) und Paul Feldmann (2002) hatten sich erst zu Saisonbeginn verbessert und konnten nun erneut ihre Zeiten steigern: Beide blieben mit 0:28,65 Min. und 0:28,54 Min. auf 50m Freistil deutlich unter 29 Sekunden. Mika Harms (2004), Rober Haji (2005) und Isabelle Teuber wussten über die 100m Lagen zu überzeugen und konnten ihre bisherigen Zeiten deutlich unterbieten. **Tim Lange (2007) konnte bei sechs Starts sechs erste Plätze erreichen.** Mit 1:12,21 Min. über 100m Freistil und 0:37,12 Min. über 50m Schmetterling hat er sich **für die kommenden Meisterschaften qualifiziert. Mit sieben ersten Plätzen fuhr Yosefina Deneff (2008) nach Hause.** Sehr gute Steigerungen konnte sie auf 50m und 100m Brust (0:39,54 Min. und 1:27,55 Min.) erzielen. Mareike Heinemann (2006) blieb mit 1:18,88 Min. auf 100m Kraul erstmals unter 1:20 Minuten. Weitere Bestzeiten erzielte sie auf 50m Brust und 100m Lagen.

Erstmals an einem Wettkampf nahm **Rieke Hinners (2008)** teil und startete gleich fünf

Mal. Mit 0:35,29 Min. auf 50m Freistil konnte sie **direkt auf das Podest schwimmen und wurde Dritte**.

**Denise Matter** (2005) sprang sechs Mal ins Wasser und sicherte sich sechs neue Bestzeiten. Mit 1:19,76 Min. über 100m Lagen steigerte sie sich um über eine Sekunde. Noch besser lief es für Denise auf 100m Freistil: Zuvor lag sie bei knapp unter 1:10 Minuten, nun konnte sie in einem sehr guten Rennen

1:07,87 Min. erzielen. Dies bedeutete gleichzeitig **Platz Eins in ihrem Jahrgang**.

Weitere Teilnehmer waren Nick Laris Junge, Erik Heinemann, Julia Thurau, Sarah Ali, Emma Feldmann, Zoe Röfer, Nicole Teuber. Alle schwammen nah an ihre Bestzeiten heran und belegte vordere Plätze in ihrem Jahrgang.



Tim Lange startete sechs Mal und holte sechs Medaillen.



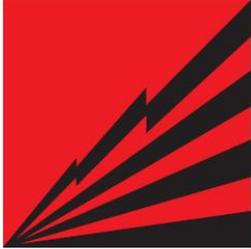
Mika sprintet auf der Bruststrecke



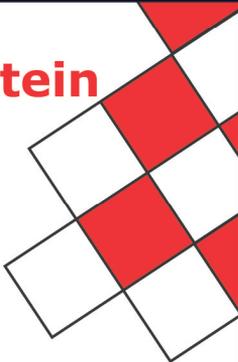
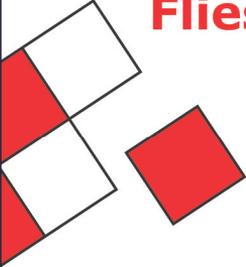
**Horst von Minden** G  
b  
H

**ELEKTROINSTALLATION • BLITZSCHUTZANLAGEN  
EIB • EDV • SICHERHEITSTECHNIK • NOTDIENST**

Friedrichstraße 22 • 27472 Cuxhaven  
E-Mail: [info@elektro-vonminden.de](mailto:info@elektro-vonminden.de)  
Internet: [www.elektro-vonminden.de](http://www.elektro-vonminden.de)

 (04721) <b>55055</b>	<b>Fax</b> (04721) <b>34942</b>	<b>Notdienst</b> (0171) <b>6403081</b>	
--	---------------------------------------	--	--

**Ihr Meisterbetrieb für:**  
**Fliesen • Platten • Naturstein**



**Gustav Brüggemann**

Inh.: Torsten Brüggemann . Cuxhaven . Humphry-Davy-Str. 5  
Telefon: (04721) 271 71 . Fax: - 623 20  
e-Mail: [office@brueggemann-fliesen.de](mailto:office@brueggemann-fliesen.de)

# Schwimmen

## Sprintertag Hambergen

Zu Beginn der neuen Saison fuhren die Schwimmer des ATS Cuxhaven nach Hambergen zum dortigen Sprintertag.

Geschwommen wurden alle 50m Sprintstrecken sowie die 100m Lagen. Paul Feldmann steigerte sich auf allen Strecken. Besonders über 100m Lagen (1:13,05 Min.) und die 50m Freistil (0:28,82 Min.) zeigte er sehr gute Leistungen. **Erstmals unter der 30-Sekunden-Marke blieb Anton Plath über 50m Schmetterling (0:29,93 Min.).** Gemeinsam mit Mika Harms und Vasilios Qesku wurden die Plätze Zwei und Drei über die 4x50m Freistil und Lagenstaffel in der offenen Wertung belegt. Vasilios schwamm die 50m Freistil in 0:29,23 Minuten. In der Staffel konnte er sich hier nochmal steigern.

**Bei den Mädchen-Staffeln konnten Julia Thureau, Nicole Teuber, Zoe Röfer und Emma Feldmann jeweils den ersten Platz in der offenen Wertung belegen.** Die Jüngeren schwammen in einer Extra-Wertung jeweils eine 4x50m-Kraul- und 4x50m -Rücken-Staffel. Hier konnten Rober Haji, Tim Lange, Kevin Lee Sabin und Erik Heinemann jeweils den zweiten Platz holen. Tim und Kevin erwischten einen guten Tag und schwammen gleich fünf Mal eine neue Bestzeit. **Robers jüngerer**

**Bruder Adam belegte im Jahrgang 2011 über 50m Rücken und 50 Freistil den ersten Platz.** Andreas Qesku und Raphael Meyn erreichten neue Bestzeiten über 50m Brust und 50m Rücken.

Die Mädchen-Staffeln starteten in der Besetzung Denise Matter, Yosefina Deneff, Emma-Louisa Bieshaar, Mareike Heinemann und konnten ebenfalls zwei zweite Plätze holen. Sarah Ali konnte eine neue Bestzeit über 50m Rücken schwimmen. Isabelle Teuber und Mai Thi Phung (beide 2009) wechselten sich mit den Plätzen Zwei und Drei in ihrem Jahrgang ab. Über ihre Lieblingsstrecke 50m Schmetterling konnte Antonina Schomburg mit 0:43,80 Min. überzeugen. **Die jüngste Teilnehmerin bei den Mädchen war Anna Douska. Anna wurde über 50m Brust und 50m Freistil Erste im Jahrgang 2011.**

Zum Abschluss gab es die mit Spannung erwartete 6x50m-Freistil-Staffel für die jüngeren Schwimmer. **Yosefina, Emma, Mareike, Tim, Kevin und Erik schlugen nach 3:19,11 Min. an und gewannen damit die Goldmedaille.**



Kevin auf dem Weg zur neuen Bestzeit.

## Gravuren

auf fast allen Materialien

20 JAHRE  
SPORT  
2000

1997 2017  
**CUX-SPORT**

## Bestickung

Textilveredelung

---

Leder, Glas, Stein, Kunststoff, Holz, Edelstahl \* auf Sport-, Arbeits-, Freizeitkleidung mit Wunschmotiv- oder Text \*\*

Stempelfertigung  
**Vereinsausrüstung**

Sportartikel aller Art  
Sportkleidung  
Sportschuhe  
u.v.m.

\* z.B. Handy, Laptop, Gläser, Besteck etc.

\*\* Arbeitskleidung, Handtücher, Decken, Hemden u.v.m.

Wir beraten Sie gerne!

Dein Text  
oder Logo

# CUX-SPORT

Cuxhaven - Poststr. 4 - 04721/22000  
info@cux-sport.de - www.cux-sport.de

Frägt nach den  
Teamsportverträgen!

Gerne  
machen  
wir Euch ein  
Angebot!



Paul auf der 50m-Sprintstrecke.



**»Fit im Sport  
und Alltag«**

**Nutrilo – Ihr Partner für hochwertige Nahrungsanreicherung  
und Nahrungsergänzung**

**Nutrilo GmbH**  
Heinz-Lohmann-Str. 8 · D-27472 Cuxhaven /Germany  
Telefon: +49 (0) 47 21/71 73-0 · [www.nutrilo.de](http://www.nutrilo.de)

**VITAMINE UND MEHR**

EIN UNTERNEHMEN DER **PHW**

# Schwimmen

## DMSJ 2019 in Cuxhaven

Ende September richtete die ATS Cuxhaven Schwimmabteilung im Cuxhavener Hallenbad die Bezirksstaffelmeisterschaften aus.

Vom ATS Cuxhaven nahmen insgesamt fünf Mannschaften am Wettbewerb teil. In der jüngsten Wertungsgruppe E der Jahrgänge 2010 und 2011 schickte der ATSC eine gemischte Mannschaft an den Start. Die Jüngsten mussten jeweils 4x50m Rücken, Brust, Freistil und Lagen schwimmen. Am Ende des Wettkampfes wurden alle geschwommen Zeiten der Staffeln addiert und zu einem Gesamtergebnis zusammengeschlossen. **Zur E-Jugend gehörten Hava und Emina Hrnica, Anna Douska, Adam Haji, Lazar Schomburg und Gerrit Weiß. Im Endergebnis konnte das Team die Bronzemedaille im Bezirk Lüneburg gewinnen.**

In der Wertungsgruppe D starteten die Cuxhavener mit einer weiblichen und einer männlichen Mannschaft. Zur Gruppe D gehören alle Schwimmer der Jahrgänge 2008 und 2009. Hier mussten Staffeln über 4x50m Schmetterling, sowie 4x100m Rücken, Brust, Freistil und Lagen geschwommen werden. Zur männlichen D-Jugend gehörten Andreas Qesku, Thomas Schmeer, Luis Thes, Erik Heinemann und Todor Bogdanovic. **Nach Abschluss al-**

**ler Wettkämpfe gewannen die Jungs die Silbermedaille. Die Mädchen erhielten die Bronzemedaille am Ende des Wettkampftages.** Zum Team gehörten Rieke Hinners, Liliana da Silva Ruela, Yosefina Deneff, Isabelle Teuber, Claire Douska und Mai Thi Phung.

In der offenen Wertung war der ATSC ebenfalls mit einer männlichen und einer weiblichen Mannschaft am Start. Hier müssen alle Staffeln über 4x100m geschwommen werden und es gibt keine Endwertung aller geschwommenen Staffeln. Denise Matter, Nicole Teuber, Emma Feldmann, Janne Paulsen, Leonie Krüger und Zoe Röfer gehörten zum Team. In unterschiedlichen Besetzungen wurden die Staffeln geschwommen. **Über die Freistil- und Rücken-Staffeln konnte jeweils eine Bronzemedaille gewonnen werden.**

Bei den Jungs schwammen Anton Plath, Vasilios Qesku, Nick Laris Junge, Mika Harms und Paul Feldmann. In jeder Staffel konnte eine Medaille erschwommen werden. Es reichte zu zwei Mal Bronze über die Brust- und Lagenstaffel. In der Freistil-, Rücken- und Schmetterlingsstaffel konnte jeweils der **Vize-titel** erschwommen werden.



Anna, Hava, Emina, Lazar und Adam



# ***„Die Fahrschule“***

**Cuxhaven · Altenwalde · Nordholz · Dorum**

**Spaß am Fahren... mit Sicherheit!**  
**Führerscheinausbildung vom Mofa bis zum LKW**  
**Aufbauseminar für Fahranfänger**  
**BKF Weiterbildung**  
**Zeitgemäßes Lernen**  
**mit dem „Theo“ oder der Fahrschul-App**

**Inhaber: Rüdiger Schwarze - Dirk Engeler - Harald Junge**

**Cuxhaven**  
Elfenweg 25

**Altenwalde**  
Hauptstr. 69

**Nordholz**  
Schulstr. 6

**Dorum**  
Poststr. 3b

**[www.rd-die-fahrschule.de](http://www.rd-die-fahrschule.de)**

**Info:**  
04741-  
**8531**



Emma, Denise, Janne und Nicole. Es fehlen Zoe und Leonie.



Nick, Paul, Mika und Vasilios. Es fehlt Anton.



# Schwimmen

## Bezirkssprint und Kurzbahnmeisterschaften in Uelzen

Anfang November nahm der ATS Cuxhaven mit einem kleinen Team an der Bezirkssprint- und Kurzbahnmeisterschaften in Uelzen teil. Die Veranstaltung wurde über zwei Tage auf der 25m-Bahn ausgetragen.

**Zu den jüngsten Starterinnen gehörte Isabelle Teuber (2009). Über 50m und 100m Freistil konnte Isabelle jeweils neue Bestzeiten schwimmen.** Über die längste angebotenen Distanz 400m Freistil konnte Isabelle gleich auf ihren ersten Meisterschaften eine Bronzemedaille mit nach Hause nehmen.

Bei den Jungs waren Thomas Schmeer und Andreas Qesku (beide 2009) die Jüngsten. **Andreas konnte sich bei sieben Starts fünf Mal verbessern. Er wurde über 50m Rücken, 200m Freistil, 50m Freistil, 50m Schmetterling Bezirksvizemeister.** Über 100m Freistil schwamm er zu Platz Drei. **Thomas ging acht Mal ins Wasser und verbesserte sich auch fünf Mal. Er wurde Bezirksmeister über 100m Rücken,** Bezirksvizemeister über 50m und 100m Brust, sowie Dritter über 50m Freistil, 50m Rücken, 100m Lagen und 100m Freistil.

Denise Matter (2005) konnte sich über 50m Freistil auf 0:31,01 Min. verbessern. Ebenfalls

schwamm sie über 200m Freistil in 2:29,55 Min. zu einer neuen Bestzeit.

Auf ihrer Nebenstrecke erreichte **Nicole Teuber (2003)** über 50m Schmetterling eine neue Bestzeit. Über 100m Rücken wurde sie Dritte. **Auf den 200m Rücken konnte sie den Bezirksvizetitel erreichen und sich gleichzeitig für die Landesmeisterschaften qualifizieren.**

Emma Feldmann (2004) steigerte sich über 100m Freistil auf 1:07,60 Minuten. Auf ihren Paradestrecken 50m und 100m Schmetterling gewann sie die Silbermedaille.

**Julia Thuraus (2000) schwamm ihre letzte Jahrgangsmesterschaft, bevor sie im nächsten Jahr bei den Masters startberechtigt ist. Sie wurde Bezirksmeisterin über 400m Freistil.** Die Vizemeisterschaft erreichte Julia über 100m Schmetterling, 200m Lagen und 100m Freistil. Über 50m Schmetterling wurde Julia Dritte.

**Mit neun Bezirksmeistertiteln war Yosefina Deneff (2008) erfolgreichste Athletin. Sie gewann die 50m und 100m Brust, 50m und 100m Schmetterling, 100m und 200m Lagen, sowie die 50m, 100m und 200m Freistil.** Sehr gute Bestzeiten erreichte Yosefina über 200m Freistil in 2:25,15 Min.



und 200m Lagen in 2:49,36 Minuten. Aber auch über 50m Brust und 50m Schmetterling schwamm Yosefina zu neuen Bestzeiten.

**Erfolgreichster männlicher Teilnehmer war Paul Feldmann (2002). Paul schwamm bei acht Starts zu sechs neuen Bestzeiten.** Hierbei konnte er über 100m Schmetterling Bezirksmeister werden. Vizemeister wurde Paul über 200m Freistil, 50m Brust und 100m Lagen. Platz Drei erreichte er über 200m Lagen.

Drei Vizetitel nahm Tim Lange (2007) mit nach Hause. Diese erreichte er über 100m und 200m Rücken sowie 50m Schmetterling. Über die 200m Rücken konnte er sich auf 3:06,60 Min. steigern.

Vasilios Qesku (2003) erreichte über 100m Schmetterling in 1:13,96 Min. eine neue Bestzeit. Zu einem dritten Platz schwamm er über 100m Rücken.

**Fünf neue Bestzeiten gingen auf das Konto von Nick Laris Junge (2005). Über 50m**

**Freistil blieb er in 0:28,86 Min. erstmals unter 29 Sekunden.** Über seine Hauptlage Schmetterling gewann Nick auf den 50m und 100m den Vizetitel. Einen weiteren zweiten Platz belegte er über 100m Rücken.

**Mit acht Starts und acht Bestzeiten wusste Kevin Lee Sabin (2006) zu überzeugen.** Als Brustschwimmer verbesserte es sich auf den 50m, 100m 200m deutlich und **konnte sich somit für die Landemeisterschaften qualifizieren.** Über 200m Brust gewann Kevin die Bronzemedaille. Aber auch auf den Freistil und Lagenstrecken konnten Kevin neue Bestzeiten erreichen.

In der Besetzung Thomas Schmeer, Andreas Qesku, Tim Lange und Kevin Lee Sabin wurden zwei Staffeln geschwommen. Über 4x50m Lagen und 4x50m Freistil konnten die Jungs in der Jahrgangswertung 2006-2009 jeweils den Bezirksvizetitel erschwimmen.



Kevin mit acht Starts und acht neuen Bestzeiten



Nicole beim Rückenschwimmen auf dem Weg zur Qualifikation zur Landesmeisterschaft

# Schwimmen

## Landeskurzbahnmeisterschaften der Jahrgänge in Hannover

Am dritten Wochenende im November fanden die Landeskurzbahnmeisterschaften der Jahrgänge in Hannover statt. Startberechtigt waren auf der 25m Bahn die Jahrgänge 2007-2009 weiblich und 2006-2009 männlich.

**Der ATS Cuxhaven schickte mit Yosefina Deneff, Thomas Schmeer, Andreas Qesku, Tim Lange und Kevin-Lee Sabin fünf Starter ins Wasser.**

Kevin-Lee Sabin (2006) gehörte zu den ältesten Sportlern. Er hatte sich über die drei Brustdisziplinen 50m, 100m und 200m qualifiziert. Über 50m und 200m konnte er seine vor zwei Wochen bei den Bezirksmeisterschaften erzielten Zeiten nochmals verbessern und landete im Mittelfeld seines Jahrgangs.

Tim Lange (2007) gehörte zu den Vielstärtern. Insgesamt acht Mal sprang Tim an dem Wochenende ins Wasser. Während der Samstag nicht ganz optimal verlief, konnte Tim sich am Sonntag deutlich steigern. So konnte er sich über 50m Freistil (0:31,93 Min.) und 50m Schmetterling (0:35,86 Min.) um jeweils eine Sekunde steigern. Den größten Sprung schaffte Tim zum Abschluss über die 200m Freistil. Am Ende blieb die Uhr bei 2:33,15 Minuten stehen, was eine Verbesserung von sechs Sekunden bedeutete.

Thomas Schmeer und Andreas Qesku (beide 2009) starteten das erste Mal bei einer Landesmeisterschaft. Trotz der beeindruckenden Kulisse und der Größe des Wettkampfes ließen sich die Jüngsten nicht aus der Ruhe bringen. Andreas sprang vier Mal ins Wasser. Über 100m Rücken wurde Andreas mit Platz 15 belohnt. Die 100m Lagen (1:38,44 Min.) und 100m Freistil (1:26,16 Min.) beendete er mit neuen persönlichen Bestzeiten. Thomas startete fünf Mal. Hierbei konnte er sich drei Mal gegenüber den Bezirksmeisterschaften steigern. Dies bedeutete neue Bestzeiten über 50m und 100m Brust (0:50,20 Min. und 1:51,29 Min.), sowie 100m Lagen (1:38,18 Min.).

**Erfolgreichste Athletin aus Cuxhaven war Yosefina Deneff (2008).** Yosefina war über neun Strecken gemeldet. Von den neun Starts konnte sie sechs Mal Edelmetall mit nach Hause nehmen. Durch gute Rennen erreichte Yosefina über 50m und 100m Freistil (0:30,34 Min. und 1:05,67 Min.) neue Bestzeiten und wurde jeweils mit der Bronzemedaille belohnt. Zwei weitere dritte Plätze erreichte Yosefina über 200m Lagen und 50m Brust, ebenfalls mit neuer Bestzeit. Über 50m Brust kam ein weiterer Erfolg hinzu. In der jahrgangsüber-

greifenden Wertung (2007-2009) erreichte Yosefina einen Platz unter den ersten acht und hatte sich somit für das Finale qualifiziert. Im Finale schwamm sie mit 0:38,60 Min. nur drei Hundertstel langsamer als im Vorlauf und wurde damit in der Endwertung mit einem tollen fünften Platz belohnt. **Die Vizelandesmeisterschaft erschwamm sich Yosefina über 200m Freistil und 100m**

**Schmetterling (1:19,97 Min.).** Durch die sehr guten Leistungen hat Yosefina sich ebenfalls für den 10-Ländervergleichswettkampf qualifiziert, der Berlin stattfand. Hier treten die besten Schwimmer der jeweils teilnehmenden Bundesländer gegeneinander an.



von links nach rechts: Yosi, Andreas, Thomas, Tim und Kevin



## Turnen

### **Döser Frauen feierten am 30. August 2019 ihr 30. Gymnastik Jubiläum**

Seit mehr als drei Jahrzehnten turnen, tanzen, spielen und feiern die Döser Frauen in ihrer wöchentlichen Gymnastikstunde in Döse.

**Sabine Lenz-Breuer ist nun seit weiteren 30 Jahren Herz und Kopf der Gruppe und leitet diese mit ihrem typischen Elan.**

In den letzten Jahren kam mit dem neuen Programmpunkt, dem sogenannte Gesundheitssport, immer mehr frischer Wind in die Stunden. Zum Glück der Döser Frauen, denn gemeinsam älter werden macht ja am meisten Spaß.

**nen regelmäßig an den Sportstunden teil.**

Doch nicht nur die Gymnastik-Gruppe der Döser Frauen ist so gut besucht, die Damen turnen und tanzen mit viel Freude auch in weiteren Stunden bei Sabine. Am letzten Donnerstag im August wurde also zum ersten Mal nicht nur geturnt, sondern vor allem gemeinsam gefeiert. Die Gruppe hofft, bei bester Gesundheit, auf viele weitere gemeinsame Jahre mit Sabine.

**So nehmen immer noch 46 Teilnehmerin-**



30 Jahre Döser Frauengymnastik mit Sabine



## Turnen

### ATSC-Team rutscht auf Platz 6

Am ersten Wochenende im November traten zehn Mannschaften aus dem Turnbezirk in der 2. Landesliga die Rückrunde im Gerätturnen an. Für den ATS Cuxhaven starteten die Turnerinnen der Altersklasse 2009 und älter in der Leistungsklasse (LK) 3.

**Acht Mädchen dürfen pro Mannschaft starten, von denen fünf ans Gerät gehen.** Die drei besten Ergebnisse fließen in das Gesamtergebnis ein, zwei werden gestrichen. Die sehr guten Punkte aus der Vorrunde wurden am Schwebebalken und Barren nicht erneut erreicht.

**Lina Hoffmann und Lucy Jarratt (beide 2004) waren die besten Turnerinnen am Balken.** Beide erreichten 11,350 Zähler. Jule Reichenbach (2002) steuerte 10,950 Punkte bei.

Am Boden überzeugte vor allem Lucy Jarratt mit 13,200 Punkten neben Nathalie Arns (2002) mit 12,400 Punkten. Jule Reichenbach (2002) ergänzt die Bodenpunkte mit 12,200 Zählern.

**Am 1,20 m hohen Sprungtisch hatte Nathalie Arns die Nase vorne.** 12,400 Punkte bekam sie für einen sauber gezeigten Yamashita (Überschlag mit Bücke in der 2. Flugphase).

Jule Reichenbach erturnte 12,300 Zähler, Alexandra Mavrova (2006) sowie Charlotte Neumann (2006) je 12,000 Punkte mit ihrem Überschlag.

Jule Reichenbach und Charlotte Neumann machten am Barren den Anfang. Beide blieben unter den gewohnten Leistungen an diesem Gerät.

**Gerettet haben die Mannschaft Nathalie Arns mit 11,500 Punkten, Jara Kugele (2000) mit 11,400 Punkten und Lucy Jarratt, die 11,350 Zähler beisteuerte.**

**Mit 291,500 Punkten landete die Mannschaft am Ende auf dem 6. Platz.**



Auf dem Bild von links hinten: Lina Hoffmann, Nathalie Arns, Jule Reichenbach, Jara Kugele, vorn von links: Alexandra Mavrova, Lucy Jarratt und Charlotte Neumann



## Reparatur und Wartung Ihres Daches

Speziell für kleinere Aufträge haben wir ein eingespieltes Team, das sich schnell und flexibel um Ihr Anliegen kümmert. Rufen Sie uns einfach an: 04721 26600.

Einen Beratungstermin bei Ihnen vor Ort können Sie auch mit wenigen Klicks online vereinbaren: [www.ddm-sowade.de](http://www.ddm-sowade.de)



**So soll ein Dach sein.**

Dienstag	Donnerstag
08:00	08:00
09:00	09:00
10:00	10:00
11:00	11:00
12:00	12:00
13:00	13:00

Meyerstraße 35 b  
27472 Cuxhaven



# Turnen

## Kreis-Gerätturn-Mannschaftsmeisterschaften 2019

Am letzten Wochenende im Oktober richtete der ATS Cuxhaven wie in jedem Herbst die Kreis-Gerätturn-Meisterschaften aus. Die Mannschaften der Vereine des Turnkreises Cuxhaven traten in der Rundturnhalle gegeneinander an. **Am Vormittag starteten 45 Mädchen von sechs bis 19 Jahren in der Leistungsklasse in Pflicht und Kür.**

Die Turnerinnen vom TV Gut Heil Spaden, TV Loxstedt und des ATS Cuxhaven erwärmten sich gemeinsam, Kampfrichterwartin Liliane Heinsohn begrüßte alle Turnerinnen sowie die zahlreichen Zuschauer.

Für den ATS Cuxhaven traten drei Mannschaften an: **Die jüngsten Turnerinnen starteten in der Bezirksklasse 2 in den Jahrgängen 2010/2011.**

Hier erreichte die Mannschaft mit Charlotte Bittner, Alina Ensuleit, Charlotte Heitsch, Madleen Katt und Tessa Lübke mit 164,85 Punkten den 3. Platz. Knapp ein Punkt trennt die Cuxhavener Mädchen von den Spadener Turnerinnen, die den ersten Platz belegten.

**In der Landesliga 2 (2009 und älter) stellte der ATSC zwei Mannschaften, die im Bezirk als eine Mannschaft starten.**

Da am Gerät immer vier Turnerinnen starten

dürfen, teilten die Trainer die Mannschaft in zwei Hälften.

Die Mannschaft ATSC 3 mit Nathalie Arns, Lucy Jarratt, Charlotte Neumann und Mona Schmitz-Elvenich war mit 147,45 Punkten lediglich einen Punkt von der Siegermannschaft des TV Gut Heil Spaden entfernt und turnte sich hier auf den 2. Platz.

Der 3. Platz ging an die zweite Mannschaft des ATSC: Jona und Jule Reichenbach, Lina Hoffmann und Alexandra Mawrova erturnten 144,35 Zähler.

**Diese beiden Mannschaften traten Anfang November in Hittfeld in der Rückrunde der Landesliga 2 an, wo sie zurzeit auf dem 4. Platz liegen.**

Am Nachmittag turnten 105 Mädchen und Jungen in der allgemeinen Klasse die vorgeschriebenen Übungen in Mannschaften zu je vier Turner/innen. Auch hier gibt es eine Streichwertung. Zu den Vereinen vom Vormittag kamen noch der TSV Altenwalde sowie die SG Beverstedt dazu.

**Wettkampf 1: 2011 und jünger**

Hier starteten zwei Mannschaften des ATS Cuxhaven. Der dritte Platz ging hier an Lilli Morgenstern, Lonni Seebeck und Anna Betz. Die Dreiermannschaft ohne Streichwertung

erreichte 145,50 Punkte und freute sich über die Bronzemedaille.

Kiara-Melina Martins, Anastasia Lindemann, Laura Krüger und Lionella Klettke wurden mit 143,30 Zählern Fünfte.

### **Wettkampf 2: 2008 bis â 2010**

Hier verpassten Fenna Theelke, Greta Schleyer, Yosefina Deneff und Hanna Petzold ganz knapp das Treppchen. Die Mädchen standen mit 161,85 Zählern auf dem 4. Platz.

Den 7. Platz erreichte die Mannschaft mit Clara Theelke, Estelle Kutzner, Mette Holst und Zoe Voigt mit 147 Punkten.

Den 8. Platz belegten mit 146,5 Zählern Melina Benecke, Sophia Wesjohann, Jenna Klee

und Leonie Marie Maier.

### **Wettkampf 3: 2007 und älter**

Hier war das Treppchen fest in ATSC-Händen: Helena Brihmani, Aliyah Bujak, Lina Jeschke und Anabell Struhs sowie Anna Esther Harnisch (aK) sind allesamt erfahrene Turnerinnen. Der erste Platz mit 185,25 war ihnen sicher.

Auf dem 2. Platz waren es noch 174,7 Zähler, deutlich weniger, aber immer noch viel mehr als bei den restlichen Mannschaften: Hermine Heße, Lina Behrens, Kim Ledrich und Jolina Wichmann bekamen die Silbermedaille.



Die Leistungsklasse startete in Pflicht und Kür



Viele Erfolge gab es in der allgemeinen Klasse.



## Wandern

### Wandern

Im **August**, zur schönsten Heideblütezeit, hatten wir während der Wanderung leider fast durchgehend Regenwetter.

Wir wanderten **von Holte-Spangen** aus auf einem kleinen Trampelpfad an der Westseite der ehemaligen Sandgrube entlang und kamen danach in das große Heidegebiet unterhalb der Höltjer Höhe. Dort oben angekommen machten wir wegen des Regens nur eine kurze Rast im Stehen. Bei Sonnenschein wäre der Blick über die großen Heideflächen, die in diesem Jahr besonders üppig blühten, natürlich noch schöner gewesen. Weiter ging es teils durch offene Heideflächen, teils am Waldrand entlang und teils durch den Wald auf einem Rundkurs wieder Richtung Holte-Spangen. Zum Ende hörte der Regen auf, so dass wir wenigstens noch unseren mitgebrachten Proviant trocken, wenn auch im Stehen, verzehren konnten. Als wir zum Abschluss noch bei der Bäckerei Itjen in Sahlenburg Kaffee tranken, kam doch tatsächlich noch die Sonne raus!

Im **September** war eigentlich eine Zugfahrt nach Hamburg-Blankenese geplant. Aber nach den ständigen Meldungen über Zugausfälle und eigenen schlechten Erfahrungen mit Start-Untereibe haben wir uns kurzfristig um entschieden und sind lieber nach **Bremen** ge-

fahren. Dort wollten wir den Bürgerpark und den Stadtwald erkunden. Am Bahnsteig wurden wir schon von Monika empfangen, die als Bremerin ortskundig ist und uns auf einem schönen Rundkurs durch den Park begleitete. Der Bremer Bürgerpark ist eine großzügige Parkanlage mit weitläufigen Rasenflächen, Büschen, vielen alten und großen Bäumen sowie zahlreichen Gewässern mit stilvollen alten Brücken. Man kann dort Ruderboote leihen, wovon während unseres Besuches auch viele Leute Gebrauch gemacht haben. Etwa in der Mitte befindet sich ein Tierpark mit vielen zumeist einheimischen Tierarten. Schließlich erreichten wir den Unisee, wo wir eine kleine Pause einlegten. Auf dem Rückweg kehrten wir noch im schön gelegenen Kaffeehaus am Emmasee ein, bevor wir uns wieder auf den Weg Richtung Bahnhof machten. Die Zugverbindung verlief übrigens absolut planmäßig!

Die **Oktoberwanderung** wurde von Erika geleitet. Ohne Regen, bei kühlem und etwas feuchtem Wetter, ging es von **Berensch aus in die Küstenheide zur Südheide**. Weiter führte die Wanderung zum Aussichtsturm, wo die Gruppe zahlreiche Heckrinder beobachten konnte. Nach einer Pause ging es zügig zurück zum Ausgangspunkt. Anschließend stärkte sich die Gruppe bei Itjen in Sahlenburg.

## **Wanderplan für Januar, Februar, März 2020**

### **19. Januar 2020 - Grünkohlwanderung**

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir fahren nach Oxstedt und parken beim Oxstedter Hof. Dort werden wir später auch essen. Wir wandern ca. 8,5 km im Gebiet zwischen Oxstedt, Altenwalde und Berensch. Das Essen ist für ca. 13.30 Uhr geplant. Für die Teilnahme am Grünkohllessen (ca. 14,20 Euro) bitte ich um Anmeldung bei mir bis zum 12.01.2020 (auch für Nichtwanderer!). Wer etwas Anderes essen möchte, sollte sich selber mit dem Oxstedter Hof in Verbindung setzen (Tel. 04723-5058 724).

Organisation: Annette Langhoff Tel. 04722-2400

### **23. Februar 2020 (nicht am 3. Sonntag,**

**denn da bin ich verreist)! Treffen: 10 Uhr** auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir wandern 8 bis 9 km im Wernerwald. Zum Abschluss ist Kaffeetrinken bei der Bäckerei Itjen geplant.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

### **15. März 2020**

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir fahren ans südliche Ende der Wingst und wandern dort eine Strecke von ca. 9 km. Da wir auch über den Silberberg gehen werden, sind einige An- und Abstiege zu bewältigen. Wasserdichte Wanderstiefel sind empfehlenswert! Zum Abschluss ist Kaffeetrinken im Gasthaus Zur Linde bei Krönke geplant.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400



Gewandert wird bei jedem Wetter!

Mein  
**VORPRUNG**

Ihr kümmert euch um  
die großen Sorgen!



**VGH Vertretung Oliver Bode e. K.**  
Poststr. 42 27474 Cuxhaven / Stadtmitte  
Tel. 04721 53601 Fax 04721 53602  
Lange Str. 20 27478 Altenbruch  
Tel. 04722 2969 Fax 04722 2965  
Sahlenburger Chaussee 16  
27476 Cuxhaven / Sahlenburg  
Tel. 04721 714171 Fax 04721 714172  
[www.vgh.de/oliver.bode](http://www.vgh.de/oliver.bode)  
[oliver.bode@vgh.de](mailto:oliver.bode@vgh.de)

fair versichert  
**VGH** 

 Finanzgruppe