

H 6326



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



Mitteilungen 1/2022 Ausgabe Januar - Februar - März

PVST. Deutsche Post AG Entgelt bezahlt. H6326

Inhaltsverzeichnis

Impressum	3
Sportangebot	5
Adressliste	6
Mitgliedsbeiträge	7
Vorstand	8
Vorstand	10
Vorstand	12
Vorstand	18
Karate	26
Karate	28
Rad	29
Schwimmen	34
Schwimmen	39
Schwimmen	42
Schwimmen	44
Schwimmen	45
Ski	47
Tischtennis	51
Vorstand	52

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

Sportwart:

Niklas Lingl,
E-Mail: niklas_lingl@web.de

Schriftwart:

Bernd Lange, Tel.: 34256
Lisztstr. 16
E-Mail: Jan.Abbes@gmx.de

Jugendwartin:

Lina Ujvari, Tel. 33597 E-Mail:
linauj11@aol.com

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Manfred Abbes, Frank Berg, Gerd Brandes, Hannah Ehlers, Hilke Hauhut, Manfred Kuras, Heike Lessing, Franz Leffler, Wolfgang Wegele

Verantwortliche Redakteure + Layout

Heike Lessing, Gerd Brandes

E-Mails bitte an 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, 11. Mai 2022

 <p>Clio IV</p>		 <p>Scenic neu</p>
 <p>Kadjar</p>	RENAULT	 <p>Talisman Grandtour</p>
 <p>Espace</p>		 <p>Dacia Stepway II</p>
 <p>Dacia Dokker</p>	DACIA	 <p>Dacia Duster</p>
<h1>AUTO KLEMENT KG</h1> <p>Ihr RENAULT- und DACIA-Partner in Cuxhaven Am Querkamp 23-25 · 27474 Cuxhaven Telefon 0 47 21 / 73 44-0 · www.auto-klement.de</p> <p>RENAULT und DACIA ...im Autocentrum am Fernsehturm</p>		

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
Eltern-Kind-Turnen
Erwachsenen-Freizeitsport
Faustball
Fitness für alle
Gerätturnen
Gymnastik in allen Altersgruppen
Gymnastik und Tanz
Karate
Latin Fitness
Leichtathletik
Osteoporose-Training
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

*) Schwimmkurs für Mitglieder kostenfrei!

Adressliste der Ansprechpartner/innen

Badminton

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

Karate

Inge Schwanke, Tel.: 554101,
E-Mail: ibscux@gmx.de
Frank Berg, Oxtter Flage 26, 27639
Wurster Nordseeküste, Tel.: 04741-
602859; E-Mail fdberg@freenet.de

Leichtathletik

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

Radsport

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

Schwimmen

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

Ski

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

Tischtennis

Klaus Rösner, 27476 Cuxhaven,
Joachim-Ringelnatz-Str. 21, Tel.:
04721-46661,
E-Mail: ankla-roesner@ewe.net

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

Volleyball

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

Sportlehrerinnen

Sabine Lenz-Breuer, 27472 Cuxhaven,
Rohdestr. 3c, Tel.: 26798, E-Mail:
S.lenz-breuer@t-online.de
Ingeborg Steffens, 27476 Cuxhaven,
Rosenhof 5, Tel. 5406712, E-Mail: in-
geborg.steffens@yahoo.de

Mitgliedsbeiträge

Aufnahmegebühr (einmalig):		Berufsausbildung befinden; der Nachweis ist erforderlich.)	
Erwachsene	10,00 €		25,00 €
Kinder und Jugendliche	5,00 €		
Monatsbeiträge:		Auswärtige Mitglieder , die nicht am Sport teilnehmen	3,00 €
Erwachsene ab 18 Jahre	12,50 €		
Erwachsene ab 18 Jahre (in Berufsausbildung oder Schüler) Der Nachweis ist erforderlich!	8,00 €	Passive Mitglieder (ordentliche Mitglieder, die nicht (mehr) am Sport teilnehmen)	5,00 €
Ehepaare/Partnerschaften in häuslicher Gemeinschaft	23,00 €	Fördernde Mitglieder	5,00 €
Kind bis 4 Jahre (Voraussetzung: erziehungsberechtigte Person ist Mitglied)	beitragsfrei	Monatsbeitrag Radfahren (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden)	5,50 €
Erstes Kind/Jugendliche bis 18 Jahre	8,00 €	Zuschlag für Rechnungszahler Mahngebühr	1,50 € 2,00 €
Zweites Kind/Jugendliche bis 18 Jahre	6,50 €	Zusatzbeitrag (pro Monat): Schwimmen (inkl. Wassergymnastik)	1,00 €
Drittes und weitere Kinder/ Jugendliche bis 18 Jahre	beitragsfrei	Kursangebote: Schwimmkurs für Nichtmitglieder (Mitglieder kostenfrei)	65,00 €
Familien (Ehepaare/Partnerschaften in häuslicher Gemeinschaft mit Kindern bis 18 Jahre oder über 18 Jahre, sofern sich die Kinder in einer Schul- oder		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 und ATSCer,

war ich bei meinem letzten Gruß zum Ende des Jahres 2020 noch optimistisch, dass die Schließung der Sporthallen und Schwimmbäder im November nur von kurzer Dauer wären, so wurde ich eines Besseren belehrt. Bis Mitte Juni ruhte der Sportbetrieb, bedingt durch hohe Inzidenzwerte, fast vollständig. Damit hatte bestimmt niemand gerechnet.

So fiel auch ein Großteil aller Aktivitäten, die unser Vereinsleben bereichern, der Pandemie wieder zum Opfer. Die Weihnachtsfeiern in den Abteilungen, das Faschingsturnen, unsere Grünkohlwanderungen, das Laternelaufen und unser Dankeschön-Essen konnten nicht stattfinden. Leider musste auch die letztjährige Sportgala wieder abgesagt werden. Die Auflagen des Landkreises zur Benutzung der Rundturnhalle waren so hoch, dass die Umsetzung nicht realisierbar war. Besonders leid tut mir diese Maßnahme für unsere Mitglieder, die Teil des Programms der Sportgala waren. Die Proben waren bereits in vollem Gang, als die Entscheidung durch das Organisationsteam der Sportgala verkündet wurde.

Umso mehr freue ich mich, dass wir am 10. Oktober die **Ehrung unserer langjährigen Mitglieder für das Jahr 2020 und 2021** im Torhaus in Altenwalde durchführen dürfen. **Seit Juni letzten Jahres können wir nun unseren Sport, wenn auch unter Coronamaßnahmen, wieder regelmäßig und**

durchgehend betreiben.

Mit gemischten Gefühlen beobachte ich allerdings die derzeitige Entwicklung der steigenden Inzidenzwerte. Ich weise darauf hin, dass auch der ATSC sich an die Vorschriften der Landesregierung halten muss. Zurzeit gilt in den Hallen die **2G+-Regel für Erwachsene** und unsere Übungsleiter sind angewiesen, alle teilnehmenden Mitglieder zu kontrollieren. Ich bitte dafür um Verständnis. **An dieser Stelle möchte ich mich sehr herzlich bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Helferinnen und Helfern bedanken, für eure Einsatzbereitschaft und euer Engagement, die vorgegebenen Maßnahmen mitzutragen und umzusetzen.** Ebenfalls bedanken möchte ich mich aber auch bei allen Mitgliedern, die dem ATSC während der Hallenschließung treu geblieben sind bzw. bei denen, die jetzt neu dazukommen, denn ich freue mich sehr, dass wir gerade in den letzten Wochen wieder einen stetigen Mitgliederzuwachs beobachten können.

Zu guter Letzt begrüße ich die Entscheidung der Stadt und des Landkreises zum **Bau einer neuen Vierfeldhalle**, in der Hoffnung, dass die Vorschläge aus den Vereinen bezüglich der Ausstattung berücksichtigt werden.

Ich möchte mich nun bei meinen Vorstandskollegen für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken. Ebenso geht ein herz-

liches Dankeschön an die Stadt Cuxhaven, insbesondere Herrn Mirco Finck, und an unsere Sponsoren.

betrieb weiterhin wie gewohnt durchgeführt werden kann.

Euer

Ich wünsche allen ein gutes Jahr 2022 bei bester Gesundheit und größtmöglicher Normalität, in der Hoffnung, dass der übung-

Manfred Abbes

Vorstand

Heinz Marx im Alter von 96 Jahren verstorben

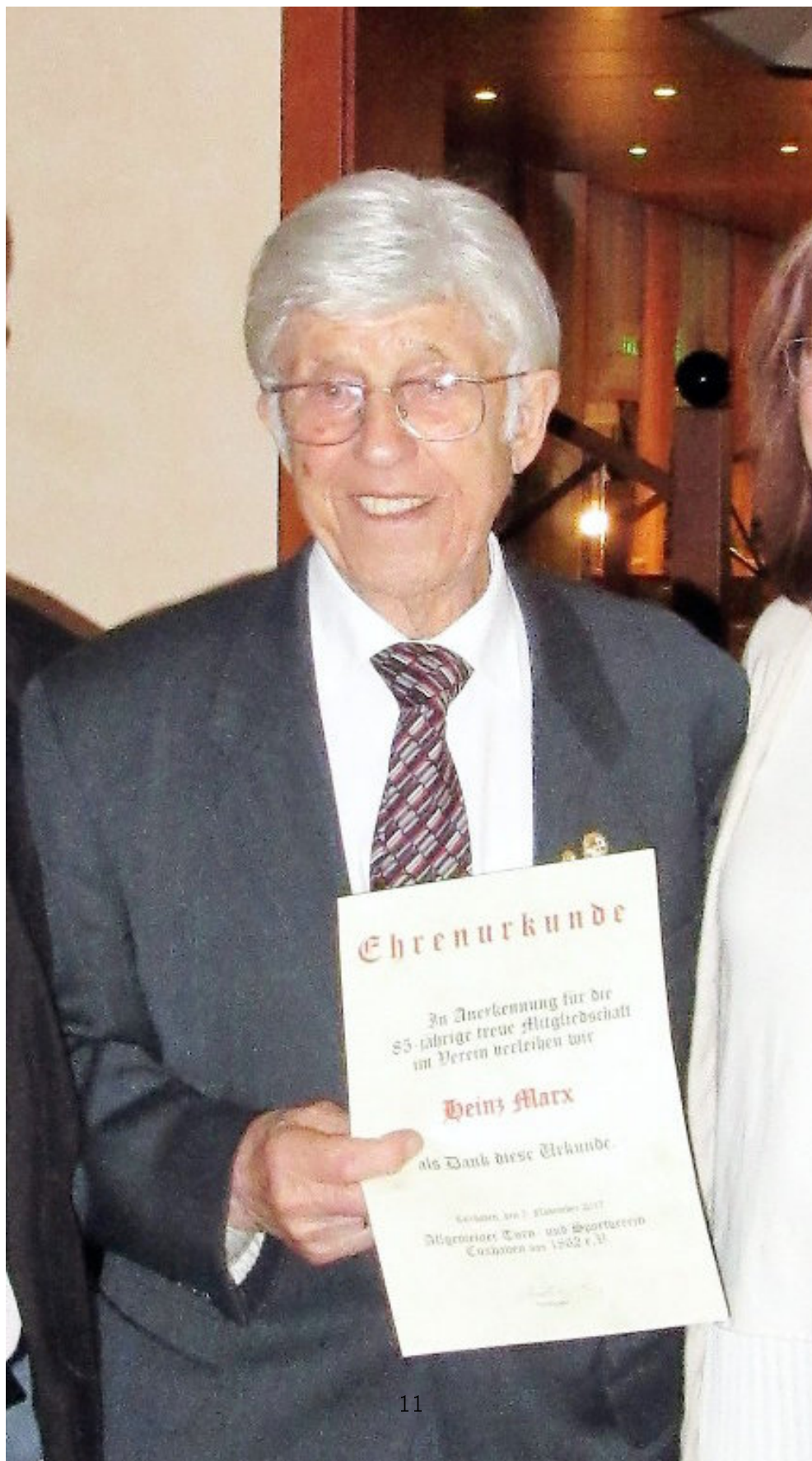
Mit großer Trauer haben wir erfahren müssen, dass unser ältestes und treuestes Mitglied Heinz Marx am 14. Januar plötzlich verstorben ist.

Am 1. April wäre Heinz unglaubliche 90 Jahre im ATSC gewesen, aber das hat nicht mehr sollen sein. Seit 1997 im **Ältestenrat** und darüber hinaus schon seit vielen Jahren **Ehrenmitglied** im ATSC war Heinz Marx im Verein bekannt wie ein bunter Hund. Man kannte ihn in den Turngruppen von Sabine Lenz-Breuer, früher auch beim Prellball, beim Wandern und bei den Radfahrern ebenso wie heute noch bei der Wassergymnastik und den Frühschwimmern, die freitags schon um 7.00 Uhr losschwimmen, und Heinz war mit dabei. Bis zu seinem Umzug nach Göttingen ins Seniorenheim seiner Frau Ursula zuliebe war er mehrmals die Woche im Verein aktiv und so manchem ein Vorbild, wenn er erzählte, dass er gleich nach dem Aufstehen auf das Trampolin neben seinem Bett ginge, um den Tag mit Frühsport zu beginnen. Früher war Heinz nämlich ein hervorragender Geräteturner: 1932

kam er in die Kinderabteilung des Vereins, betrieb Kinder- und später Leistungsturnen und 1943 wurde er sogar Gebietsmeister im turnerischen Zwölfkampf im Bereich Ost-Hannover. Gerade viele ältere kennen Heinz auch noch als **Festwart**, denn er hat fast 40 Jahre lang unsere ATSC-Bälle organisiert. Ihm war es zu verdanken, dass diese Bälle viele Jahre lang DAS gesellschaftliche Ereignis in Cuxhaven darstellten und auch bei der Organisation und Durchführung des ATSC-Jubiläumsballs 2012 zum 150-jährigen Bestehen des Vereins stand er dem Vorstand mit Rat und Tat zur Seite.

Der Tod von Heinz reißt eine große Lücke in unsere Vereinsfamilie und wir werden ihn an vielen Stellen und zu vielen Gelegenheiten vermissen. Ihm zum Gedenken wird der Vorstand noch eine Anschaffung machen, die zu ihm passt und die ihn sicher gefreut hätte, wenn er auch bestimmt bescheiden abgelehnt hätte.

Heinz, du wirst uns fehlen!



Vorstand

ATSC-Mitgliederversammlung 2021

Im zweiten Corona-Jahr 2021 fand die ATSC-Hauptversammlung ebenfalls wieder im September statt und wurde trotz entsprechenden Auflagen (mit 3 G) gut besucht.

Auch die Vertreter der Stadt und verschiedener sportlicher Institutionen kamen der Einladung des Vereins nach und sprachen entsprechende Grußworte. **Bürgermeister Ingo Grahmann** dankte allen Übungsleitern, Helfern, Fahrern und allen Mitwirkenden, die zum Erfolg des Sports beitragen, denn Sport in der Gemeinschaft mache doch viel mehr Spaß als allein. Auch **Melanie Eitzen-Fischer (Sport in Cuxhaven e.V.)** und **Mirco Finck** überbrachten dem Verein die besten Wünsche und der Sportreferent der Stadt Cuxhaven berichtete, dass es zurzeit viel Bewegung in vielen Themen wie dem Strichwegsportplatz, der geplanten Vier-Feld-Halle und verschiedener Förderprogramme z.B. für den Umbau der Umkleieräume im Süderwisch etc. gäbe. **Juliane Schattauer, Vorstandsmitglied des KSB**, wies auf verschiedene Aktionen wie „Ehrenamt überrascht“ und den „Tag des Sports 2022“ in Cuxhaven und ehrte den langjährigen ATSC-Vorsitzenden Otto-Heinz Schunk für sein 50. Deutsches Sportabzeichen. Als Vorsitzende des Turnkreises Cuxhaven bot sie ihre Unterstützung im Dialog mit den Vorstän-

den an und kündigte für den 10.-12.6.22 den NTB-Kongress in Osnabrück an. Ein besonderes Augenmerk legte sie auf den „Tag des Kinderturnens“ am 12.-14.11.21, der bundesweit für die Kinder als „Verlierer der Pandemie“ veranstaltet wird.

Der **Vorsitzende Manfred Abbes** bedauerte, dass sich die Hoffnungen, im Jahr 2021 wieder Sport in gewohnter Art und Weise treiben zu können, leider nicht erfüllt haben, da es einen zweiten Lockdown gab und die Pandemie noch immer Einschränkungen mit sich bringt. Seit 14. Juni, sobald die Sporthallen wieder geöffnet waren, hat der ATSC jedoch seinen kompletten Sportbetrieb wieder hochgefahren und bietet unter Beachtung der jeweiligen Corona-Vorschriften wieder sämtliche Sportarten an! Manfred Abbes freut sich außerdem, dass der Bau der neuen Vier-Feld-Halle nun doch beschlossen wurde und diese bis 2025 fertiggestellt sein soll.

Hilke Hauhut lobt als Verantwortliche für den Sportbetrieb vor allem das Engagement der Übungsleiter, die teilweise online und teilweise improvisiert auf dem Sportplatz oder auf der Wiese trainiert haben, und auch jetzt jede Woche in der Sporthalle und im Bad bereitstehen. Gleichzeitig bittet sie um Beachtung der

Corona-Regeln in der Halle und um Fairness gegenüber den Übungsleitern, die diese Regeln beachten und durchsetzen müssen, aber nicht verantwortlich dafür sind. Die Pandemie bringt Unannehmlichkeiten für alle mit, aber nur, wenn wir die Regeln beachten, dürfen wir Sport treiben und möglichst bald wieder unser gewohntes Leben führen. Besonders stolz ist die stellvertretende Vorsitzende dagegen auf das neue Angebot Kinderyoga, das der ATSC im Juli mit ins Programm genommen hat.

Der Haushaltsabschluss 2020 ist lt. dem **stellvertretenden Vorsitzenden für Finanzen und Verwaltung Gerd Brandes** sehr erfreulich, da im letzten Jahr kaum Austritte zu verzeichnen waren und die Einnahmen daher etwa so wie in den Vorjahren waren. Auf der Kostenseite gab es deutlich weniger Ausgaben, da durch den pandemiebedingt fehlenden Übungsbetrieb deutlich weniger Gehälter, weniger Reisekosten und Kosten für den Spielbetrieb angefallen seien. **Aus dem entstandenen Überschuss wurden bisher u.a. bereits die Beitragssenkung finanziert und verschiedene Sportgeräte wie ein neues Airtrack, ein Balancier-Parcours, Weichbodenmatten etc. für die Sportstunden angeschafft.**

Nach der Kassenprüfung wurde der Vorstand einstimmig entlastet.

Vereinsarzt Dr. Czapski appellierte an alle Teilnehmer, sich impfen zu lassen und dies auch im Bekannten- und Verwandtenkreis weiterzutragen. Die Pandemie könne nur beendet werden, wenn 85-90 Prozent der Bevölkerung geimpft seien, und nur dann sei es möglich, zum normalen Leben zurückzukehren. Momentan seien es aber nur etwa 63 Prozent, obwohl genug Impfstoff zur Verfügung stünde.

Für den Vorstand wurden gewählt: Gerd Brandes (Stellv. Vors. für Finanzen+ Ver-

waltung), Hilke Hauhut (Stellv. Vors. für Sportbetrieb), Bernd Lange (Schriftwart) und Lina Ujvari (Jugendwartin) sowie Heinz Marx, Hildburg Peyn und Wolfgang Schneider für den Ältestenrat und als Kassenprüfer Gerhard Schultjan und Friedhelm Logemann (Ersatz).

Der Haushaltvoranschlag konnte lt. Gerd Brandes nicht zuverlässig erstellt werden, da Anfang des Jahres die Auswirkungen der Pandemie noch nicht abgeschätzt werden konnten. So seien die Einnahmen deutlich niedriger als geplant, da es weitere Austritte und durch den fehlenden Sportbetrieb weniger Zuschüsse gab. Gleiches gelte allerdings für die Ausgaben. Der Haushaltvoranschlag wurde von der Versammlung genehmigt. Der Mitgliedsbeitrag bleibt zunächst gleich, da er bereits zum 1.1.2021 gesenkt wurde.

Für sportliche Erfolge 20/21 wurden ausschließlich einige Schwimmer geehrt, da pandemiebedingt kaum Wettkämpfe stattfanden: Yosefina Deneff als Landesmeisterin sowie Paul und Emma Feldmann, Thomas Schmeer, Julia Thurau, Vasilios Qesku, Erik Heinemann, Adam Haji, Emma-Louisa Bieshaar und Nicole Teuber als Bezirksmeister/innen.

Für viele Jahre ehrenamtliches Engagement und Tätigkeit als Übungsleiter im ATSC wurden geehrt: für 2020: Heike Hebeln (35 Jahre) und Ingeborg Steffens (40 Jahre), für 2021: Alina Lingl und Patrick Hehn (10 Jahre), Katrin Eger und Inge Lore Schröder (15 Jahre), Manfred Abbes (20 Jahre), Silvia Sander (25 Jahre), Anke Franckenstein (30 Jahre) und Jens Holy (45 Jahre). Der Verein sagt „Vielen, vielen Dank!“

Außerdem gab es noch zwei besondere

Ehrungen:

Claus Hebbeln wurde für sein „Lebenswerk“ geehrt, hat er doch gut 30 Jahre lang gemeinsam mit seiner Frau Heike die ATSC-Schwimmabteilung aufgebaut und zu dem gemacht, was sie heute ist. Als Übungsleiter mit C- und B-Lizenz und mehr als 25 Jahre als Abteilungsleiter verbrachte er jahrzehntelang Tage und Wochenenden in Schwimmbädern.

Otto-Heinz Schunk, ehemaliger ATSC-Vorsitzender und langjähriger Leichtathletiktrainer, absolvierte 2020 nicht nur sein 50. Sportabzeichen, sondern ist gemeinsam mit seiner Frau Ingrid schon seit mehr als 40 Jahren ATSC-Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen. Seit 1994 zeichnen die beiden auch für die gesamte ATSC-Sportabzeichenaktion verantwortlich. Ein herzliches Dankeschön !



Vielen Dank an Otto-Heinz Schunk (2.v.l.) und Claus Hebbeln (2.v.r.).



Die erfolgreichen Schwimmer hatten immerhin ein paar Wettkämpfe.



Ehrung ÜL 2020: Ingeborg Steffens (M) lehrt seit 40 Jahren, Heike Hebbeln (r) seit 35 Jahren



Ehrung ÜL 2021: Manfred Abbes (20 Jahre), Jens Holy (45), Anke Franckenstein (30), Katrin Eger und Ingelore Schröder (15), Silvia Sander (25)

Vorstand

Ehrung langjähriger Mitglieder

Am 10. Oktober 2021 durfte der ATSC 21 Mitglieder für 2020 und 22 Mitglieder für 2021 im „Alten Torhaus“ in Altenwalde für ihre Treue zum Verein auszeichnen. Fünfzehn Mitglieder und ihre Gäste sowie Vertreter des Ältestenrats konnte der Vorsitzende Manfred Abbes persönlich willkommen heißen.

Ein herzliches Dankeschön geht an Stefan Kopf und sein Team für die nette und gute Bewirtung. Beim zunächst stattfindenden Kaffeetrinken und Tortenessen wurden schon zahlreiche Erinnerungen ausgetauscht. Auch während der anschließenden Ehrungen hatte man sich viel zu erzählen.

Für 2020 wurden folgende Mitglieder geehrt:

Für 25-jährige Vereinszugehörigkeit:

Manfred Abbes, Hannelore Poppinga, Adelheid Röhler, Reinhard Kuse, Edith Hammer, Maren Rüsck, Sirka Logemann, Marco Nolte, Julia Hinck und Kerstin Krooß

Für 40-jährige Vereinszugehörigkeit:

Dr. Torben Prieß, Elisabeth Kähler und Michaela Raschkowski

Für 50-jährige Vereinszugehörigkeit:

Erika Kratzmann und Petra Lingl

Für 60-jährige Vereinszugehörigkeit:

Jens Holy und Christa Oben

Für 65-jährige Vereinszugehörigkeit:

Dietmar Both und Rolf Oelssner **Für 70-jährige Vereinszugehörigkeit:**

Dieter Sprenger und Werner Thomas

Der Vorstand bedankt sich bei all seinen Mitgliedern sehr herzlich für diese Verbundenheit und Treue und hofft, dass man sich in ein paar Jahren bei den nächsten Ehrungen wieder sieht.

25 Jahre im ATSC:

Edith Hammer und Adelheid Röhler

Edith Hammer trat eigentlich schon vor 30 Jahren in den ATSC ein, zog aber kurze Zeit nach Berlin. Vor 25 Jahren kehrte sie nach Cuxhaven zurück und meldete sich wieder im ATSC an. Da sie der Meinung war, dass ihrer Arbeitskollegin Adelheid Röhler ein bisschen Sport auch guttun würde und die Tochter von Frau Röhler ebenfalls der Meinung war, ihre Mutter müsste etwas für ihre Gesundheit tun, überredeten beide sie, ebenfalls in den ATSC einzutreten. Deshalb verlief die „ATSC-Karriere“ bei beiden identisch: Sie nahmen zunächst an den Gymnastikstunden im Lichtenberg-Gymnasium, damals noch Gymnasium Schulstraße, bei Ingeborg Steffens teil. Außerdem besuchten sie die Übungsstunden bei Christa Radünz in der Abendrothhalle, wel-

che später Irmgard Szubrich übernahm und anschließend Ingelore Schröder. Seit 2007 gehören sie zum festen Stamm von Ingeborg Steffens in der Süderwischhalle. Zehn Frauen treffen sich regelmäßig, um gemeinsam Sport zu treiben. Ab und zu finden diese Treffen auch privat statt. Frau Hammer und Frau Röhler schwärmen von einer tollen Truppe.

Reinhard Kruse begann am 01.04.1995 mit dem Karatesport bei Ali Nesper und blieb dieser Sportart bis Mitte 2001 treu. Aus gesundheitlichen Gründen musste er diesen Sport dann leider kurz vor der Prüfung zum 1. DAN aufgeben. Anschließend war er viele Jahre mittwochs bei Sabine bei der Rückenschule und nimmt nach wie vor dienstags am Gesundheitssport teil.

Mit fünf Jahren trat **Manfred Abbes** erstmals in den ATSC ein und nahm am Kinderturnen bei Wolfgang Schneider teil. Wolfgang erkannte sein Talent und förderte ihn, so dass aus ihm ein guter Leistungsturner wurde. Weitere Trainer waren Klaus Both und Werner Lappöhn. Als diese aufhörten, übernahm Manfred selbst die Leistungsgruppe und führte sie bis er zur Bundeswehr eingezogen wurde. Deshalb kündigte er zunächst seine Mitgliedschaft im ATSC. 1995 trat er dann wieder in den Verein ein, um seine beiden Kinder zum Sport zu begleiten. Seit ca. 2000 war Manfred **Betreuer und Mitorganisator des Zeltlagers in Müggendorf** und 2001 erwarb er die C-Lizenz im Kinder- und Jugendbereich. Seitdem ist er als **Übungsleiter** vieler Gruppen sowohl im Kinder- als auch im Erwachsenenbereich tätig. Er hat neben anderen Kinderturngruppen u.a. zusammen mit Jens Holy die Trampolinleistungsgruppe und die motorisch eingeschränkten Trampolinturner geleitet. Außerdem übernahm er 2009 von Friedhelm Logemann die Jedermänner und die Er&Sie-Gruppe. Letztere hält er bis heute

montagabends in der kleinen Döser Sporthalle fit. Das Turnen allein reichte ihm aber nicht, deshalb übernahm er 2015 ebenfalls in Döse das Badmintontraining und baute die Gruppe wieder auf. Man kann sagen, dass die Sporthalle nach wie vor sein zweites Zuhause ist, denn an vier Tagen in der Woche ist Manfred dort zu finden.

Die Übungsleitertätigkeit war ihm allerdings noch nicht genug und so ließ er sich 2003 von Friedhelm Logemann überreden, den **Posten des Sportwartes** zu übernehmen. Während dieser Zeit war er Mitglied im **Aufbaukommando der Sportgala** unter der Leitung von Wolfgang Schneider, der ihm 2007 die Leitung übertrug. Bis heute ist er für den Geräteaufbau der Künstler verantwortlich. Das Amt des Sportwartes bekleidete er bis 2010. Anschließend wurde er zum **stellvertretenden Vorsitzenden für den Sportbetrieb** gewählt und in dieser Funktion plante und moderierte er 2012 die ATSC-Jubiläumssportschau "150 Jahre ATSC". Für sein unermüdliches Engagement für den Verein wurde er ebenfalls 2012 **mit der goldenen Ehrennadel ausgezeichnet**. Als Otto-Heinz Schunk 2013 nicht wieder für den Vorsitz kandidierte, übernahm Manfred nach reiflicher Überlegung den Posten als **Vorsitzender des ATSC**, den er bis heute innehat.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Hannelore Poppinga, Marlen Rüsck, Sirka Logemann, Marco Nolte, Julia Hinck und Kerstin Krooß

40 Jahre im ATSC:

Michaela Raschkowski nahm im Alter von fünf Jahren zunächst an den Turnübungsstunden bei Rolf Fischer teil, bevor sie mit 12 Jahren zwei Jahre lang Basketball bei Jörg Carstens spielte. Anschließend nahm sie mittwochs an den Fitness-Stunden von Sabine und von

1984 bis 1997 außerdem an der Kinder- und Jugendskifreizeit des ATSC teil. Aus beruflichen Gründen verließ Michaela für einige Jahre Cuxhaven, kam aber wieder zurück und schloss sich dienstags der Bodyforming-Gruppe von Sabine an, der sie bis heute angehört. Diese Stunde und auch die Osteoporoseprophylaxe-Stunde vertritt sie im Bedarfsfall, wenn Sabine verhindert ist. Seit 2013 tanzt sie außerdem beim Eröffnungsbild der Sportgala mit.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Dr. Torben Prieß und Elisabeth Kähler

Für **50-jährige Vereinszugehörigkeit** hätten wir gerne Erika Kratzmann und Petra Linggeehrt. Beide konnten leider nicht anwesend sein.

60 Jahre im ATSC:

Bei **Jens Holy** kann man von einer typischen ATSC-Laufbahn sprechen. Er begann mit dem Mutter-Kind-Turnen bei Wolfgang Schneider. Schon bald stellte sich heraus, dass er turnerisch sehr begabt war und so wurde er bereits mit sechs Jahren **Leistungsturner**. Er nahm an vielen Wettkämpfen und Meisterschaften teil; seinen größten Erfolg feierte er beim Landesturnfest in Emden, wo er unter 142 Teilnehmern **Landesvizemeister** wurde.

Auch als Lehrender nahm Jens im Laufe der Jahre einige Funktionen wahr. Drei Jahre lang übernahm er die **Leitung des Turnstützpunktes Cuxhaven**. Leider löste sich dieser auf, denn es wurde kein Nachfolger gefunden. Seit vielen Jahren ist Jens nun neben Petra Lingge **stellvertretender Leiter der Turnabteilung**, mehr als zehn Jahre hat er als **Ausbilder in der Kreisturnschule** mitgewirkt, er war **Jugendwart im Turnkreis Cuxhaven**, seit vielen Jahren ist er **Bürgermeister im Zeltlager Müggendorf** und aktiv an der Betreuung be-

teiligt, zehn Jahre lang fuhr er als Betreuer mit auf die **Kanufreizeiten in Schweden** und sechs Jahre hat er diese Fahrten geleitet. **Seit nunmehr 45 Jahren ist er als Übungsleiter für das Kinderturnen im Verein tätig** und hat einige Leistungsturner sowohl beim Turnen als auch beim Trampolinspringen hervorgebracht. Seine erste Lizenz machte er 1976 in Melle in der Landesturnschule. Seit einigen Jahren gibt es im ATSC auch eine Trampolingrouppe mit motorisch eingeschränkten Personen, die Jens betreut. Es ist toll, zu sehen, was diese Trampolinspringer für Fortschritte machen und mit welcher Begeisterung sie dabei sind.

Lieber Jens! Wir hoffen, dass du dem Verein noch lange erhalten bleibst und wünschen dir auch für deinen gerade eingetretenen Ruhestand alles Liebe!

Leider konnte folgende Jubilarin nicht an der Ehrung teilnehmen: Christa Oben

Für **65-jährige Vereinszugehörigkeit** hätten wir gerne Dietmar Both und Rolf Oelssner geehrt. Beide konnten leider nicht anwesend sein.

70 Jahre im ATSC:

Dieter Sprenger sagt selbst, dass während seiner Jugend der ATSC sein Zuhause gewesen sei. Er begann mit dem Kinderturnen bei August Dittmer und entwickelte sich zu einem guten Leistungsturner. Jede freie Minute verbrachte er in der Deichhalle und das Geräteturnen war sein Ein und Alles. Er nahm an zahlreichen Wettkämpfen teil und war auch in der Mannschaft zusammen mit Wolfgang Schneider, Uwe Dahmke und Rüdiger Schmidt sehr erfolgreich. Den Höhepunkt bildete 1956 das Erreichen des **Jugendlandesmeistertitels** in Hannover trotz großer Konkurrenz und auch an der Bezirksmannschaft Stade hatte die vier

bei Vergleichskämpfen oft einen großen Anteil.

Während dieser Zeit lernte Dieter Sprenger seine Frau, ebenfalls Geräteturnerin im ATSC, kennen und die Familie wurde gegründet. Als **Männerturnwart** war er damals zwei Jahre für den ATSC aktiv. Nachdem er aus beruflichen Gründen Cuxhaven für ein paar Jahre verlassen musste, dem ATSC aber trotzdem verbunden blieb, kehrte er zurück und ersetzte das Gerätturnen durch die Jedermann-Gymnastik bei Hans Schuster. Es gefiel ihm sehr gut und als Hans Schuster aus gesundheitlichen Gründen aufhören musste, übernahm er als Übungsleiter diese Gruppe. 23 Jahre hat er sie geleitet und hatte zusammen mit den anderen Teilnehmern nach eigener Aussage eine wunderbare Zeit. Er ist sehr dankbar dafür, dass der ATSC ihm die Freude am Sport vermittelt und bis heute dazu beigetragen hat, dass er gesund geblieben ist.

Wir danken dir, lieber Dieter, dass du dem ATSC so lange die Treue gehalten hast und hoffen, dass noch viele weitere Jahre hinzukommen.

Leider konnte folgender Jubilar nicht an der Ehrung teilnehmen: Werner Thomas

Für 2021 wurden folgende Mitglieder geehrt:

Für 25-jährige Vereinszugehörigkeit:

Martina Paulsen, Christa Gumz, Claudia von Borstel, Jennifer Knittel, Fabienne Wolter und Karin Müller

Für 40-jährige Vereinszugehörigkeit:

Annegret Wichmann, Monika Wendler, Margrit Spychalla, Heike Jaskulski und Helmut Jaschke

Für 50-jährige Vereinszugehörigkeit:

Inge Barz, Ursula Denda, Regina Hera, Erna Lege, Ingelore Schröder und Anneliese Teigelmeister

Für 60-jährige Vereinszugehörigkeit:

Klaus-Detlev Schmidt und Siegfried Vooth

Für 70-jährige Vereinszugehörigkeit:

Anita Stiewe

Für 75-jährige Vereinszugehörigkeit:

Dorothea Beckmann und Ingrid Riekers

25 Jahre ATSC:

Christa Gumz, die selbst über ihren Werdegang im ATSC berichtete.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Martina Paulsen, Claudia von Borstel, Jennifer Knittel, Fabienne Wolter und Karin Müller

40 Jahre im ATSC:

Margrit Spychalla lebt seit 1968 in Cuxhaven. Ihre beiden Kinder nahmen bereits in den siebziger Jahren am Übungsbetrieb teil und seit 1981 ist auch sie Mitglied im ATSC. Frau Spychalla hielt sich zunächst in Döse bei Frau Mund mit Gymnastik fit. Später übernahm Sabine Lenz-Breuer diese Gruppe und bei ihr besucht sie heute die Rückenschule und ebenfalls die Gymnastikgruppe von Ingelore Schröder. Es macht ihr sehr viel Spaß und sie fühlt sich im Verein sehr wohl. Hoffen wir, dass es noch lange so bleibt!

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Annegret Wichmann, Monika Wendler, Heike Jaskulski und Helmut Jaschke

50 Jahre im ATSC:

Ingelore Schröder wäre eigentlich schon viel länger Mitglied im ATSC, so hat sie bei Frieda Gade mit dem Kinderturnen begonnen, um dann bis zum 16. Lebensjahr bei Rudi Werka zu turnen. Danach trat sie zunächst aus dem Verein aus. 1971 begann Ingelore dann bei Gerd Meyer wieder zu turnen, erst in der Deichhalle und später in der Rundturnhalle. Dann wechselte sie zur Gymnastik bei Irmgard Szubrich und nahm am Kinderturnen bei Irmi Müller teil. Sie besuchte die Rückenschule bei Martin Gojny, die dann Sabine übernahm. Als Birgit Hempel als Übungsleiterin für die Gesundheitsgymnastik ausfiel, übernahm Ingelore die beiden Stunden im LiG und in der Rundturnhalle. 2006 machte sie dann ihre **Übungsleiterausbildung mit Schwerpunkt Fitness und Gesundheit 50+**. Sie ist allerdings der Meinung, dass das nicht altersabhängig ist, denn Fitness ist in jedem Alter gut. Seit 2009 leitet sie nun fünf Übungsstunden in der Turnabteilung und zwei Stunden Wassergymnastik in der Schwimmabteilung. Dank der überaus netten Teilnehmerinnen und Teilnehmer macht ihr das viel Spaß.

Anneliese Teigelmeister meldete sich nach der Geburt ihrer Tochter 1971 im ATSC an. Sie begann bei Gerd Meyer mit der Gymnastik in der Deichturnhalle. Anschließend wechselte sie zu Hildburg Peyn und Christa Radünz in die Abendrothhalle. Sie gehörte einer Gruppe von zehn Frauen an, ebenso wie Frau Hammer und Frau Röhler, die 1997 unter der Leitung von Irmgard Szubrich in der Süderwischhalle trainierten. Heute leitet Ingeborg Steffens diese Gruppe und Frau Teigelmeister ist dort

nach wie vor sehr aktiv. Gerne hat sie an den Neuwerkwanderungen, den Boßeltouren, Weihnachtsfeiern und Jubiläumsveranstaltungen teilgenommen. Der Zusammenhalt ihrer Gruppe war ihr immer sehr wichtig. Gefehlt hat sie nur kurze Zeit nach der Geburt ihrer zweiten Tochter. Sofern ihre Gesundheit es zulässt, wird sie weiterhin aktiv dabei bleiben, denn sie fühlt sich in ihrer Gruppe sehr wohl.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Inge Barz, Ursula Denda, Regina Hera und Erna Lege

60 Jahre im ATSC:

Zunächst begann **Klaus-Detlev Schmidt** seine ATSC-Karriere in der Tischtennisabteilung, aber schon bald wechselte er zur Leichtathletik, um bei seinem damaligen Übungsleiter Kalle Horn sein Sprinttalent auszubauen. Er entwickelte sich zu einem der besten Sprinter des Vereins und hält bis heute zusammen mit Jan Wonszak, Hans Himmel und Rüdiger Horstkötter als Mannschaft der LG Cuxhaven in der 4x100m-Staffel den **Stadtrekord** in 42,2 Sekunden. Fast 15 Jahre nahm er an diversen Meisterschaftswettbewerben und Sportfesten teil und errang einige Titel. Von 1976 bis 1988 bekleidete Klaus-Detlev Schmidt das **Amt des Jugendwartes im ATSC**. Seinen Schwerpunkt legte er auf die internationalen Jugendbegegnungen und gründete die Kanu-Abteilung, mit der er viel unterwegs war. Bei der Sportjugend Niedersachsen war er im internationalen Austausch tätig und so war der ATSC 1978 Gastgeber einer japanischen Jugendgruppe und einer Gruppe von Hellas Drammen. Im Amt des Vorsitzenden im Stadtjugendring war Klaus-Detlev zwei Jahre lang tätig. Auch als er nach Stade gezogen war, hatte er weiterhin einen Leichtathletik-Startpass, so dass er für den ATSC an den Start gehen konnte. Während der Zeit lief er

auch einen Marathon in Hamburg.

Siegfried Vooth konnte sich während seiner Schulzeit nicht für den Sport begeistern, merkte aber irgendwann, dass er für seine Fitness und seine Gesundheit etwas tun musste. Deshalb beschloss er in den ATSC einzutreten. Im Februar 1961 besuchte er als 22-jähriger die Übungsstunden der Jedermänner unter der Leitung von Rudi Wewerka, die zwischen 40 und 60 Jahre alt waren. So war er der „Benjamin“ dieser Gruppe. Wechselnde Übungsleiter übernahmen im Laufe der Jahre die Gruppe und zwischenzeitlich wurde auch Prellball, Basketball und Faustball gespielt. Unter Dieter Sprenger spielten sie ebenfalls Fußballtennis, turnten an Geräten und machten intensive Gymnastik. Ende 1990 übernahm Bernd Lange die Montagsgruppe und wenn dieser verhindert war, vertrat Siggie ihn. Nach seiner Pensionierung schloss er sich zudem der Seniorengruppe von Friedhelm Logemann an, die sich donnerstags in der Rundturnhalle traf. Zwischenzeitlich hat Manfred Abbes die Gruppe übernommen und heute wird sie von Bernd Alzer trainiert. Neben der sportlichen Aktivität ist für ihn die Geselligkeit in der Gruppe wichtig. Grünkohlwanderungen, BoBel- und Fahrradtouren sowie Weihnachtsfeiern steigern das Zusammengehörigkeitsgefühl und gehören ebenso zum Sport dazu.

70 Jahre im ATSC:

Anita Stiewe hat im Alter von neun Jahren im ATSC mit dem Kinderturnen in Döse begonnen. Arthur Koal war ihr erster Turnlehrer, später dann Erich Finke. Er verstand es, aus den Mädchen gute Gerätturnerinnen zu machen, die auch akrobatische Talente zeigen mussten. Die Turngruppe nahm an zahlreichen Vorführungen und Wettkämpfen auf Bezirks- und Landesebene teil. Ihre nächsten Trainer waren August Dittmer, Gustl Domesle und

Rudi Wewerka, die dafür sorgten, dass aus ihr eine erfolgreiche Turnerin wurde. Gerne erinnert sie sich an die vielen Auftritte und Fahrten u.a. zur Winkelmoosalm oder zu den deutschen Turnfesten in Berlin und München. Mit erst 17 Jahren übernahm sie das Kinderturnen in Döse. Ihr damaliger Chef Julius Karstens, Oberturnwart im ATSC, beurlaubte sie für die Übungsstunden und brachte sie selbst mit dem Auto zur Halle. Nachdem Dieter Kirchner dann das Kinderturnen in Döse übernommen hatte, trat sie etwas kürzer und kümmerte sich in erster Linie um ihre Familie. Gymnastik betrieb sie allerdings weiter bei Helga Meyer. Als ihre Kinder größer waren, wollte sie es noch einmal wissen. Sie erwarb die **Übungsleiterlizenz und leitete 25 Jahre lang Übungsstunden im Eltern-Kind- und Kinderturnen** in Döse und Süderwisch.

Die Er&Sie-Gruppe besuchte sie gemeinsam mit ihrem Mann, bis es ihnen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich war, mittwochs nahm sie allerdings weiter am Übungsbetrieb bei Irmgard und später Ingelore teil. Das musste sie vor einem Jahr aufgrund von Rückenproblemen aufgeben, will aber dem ATSC immer verbunden bleiben.

Seit 2006 ist Anita Stiewe im **Ältestenrat** des Vereins tätig und steht dem Vorstand mit Rat und Tat zur Seite.

75 Jahre im ATSC:

Dorothea Beckmann hat eine typische ATSC-Karriere durchlaufen: Sie begann mit dem Kleinkinderturnen bei Frieda Gade, um dann bei August Dittmer im Kinder- und anschließenden Leistungsturnen weiterzumachen. Sie besuchte zahlreiche Wettkämpfe und erhielt für ihre Mithilfe in den Übungsstunden die goldene Vorturnernadel. Später wirkte Frau Beckmann in verschiedenen Vorführgruppen zunächst bei Gustl Domesle, später bei Helga Meyer mit. Sie wurde Übungslei-

terin sowohl im Kinderturnen als auch in der Frauengymnastik, als der damalige Sportlehrer Helmut Kaufmann aufhörte. Längere Zeit war sie ebenfalls mit viel Freude in der Leichtathletik aktiv. Während dieser Zeit errang sie einen 4. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Kugelstoßen. Auch im Handball war Frau Beckmann sehr erfolgreich, 1955 wurde sie mit der Mannschaft Landesmeisterin. Sie

spielte Prellball und schloss sich der Radlergruppe an. Außerdem nimmt sie am „Wasserballett“ von Ingelore Schröder teil. Von 1974 bis 1997 arbeitete sie als Sportlehrerin in der Abendrothschule.



Viele Jahrzehnte aktiv im ATSC, die Jubilare der Jahre 2020 und 2021



Sportliche Jubilare inkl. drei Übungsleiter



Karate

DAN-Prüfungen im Dojo ATS Cuxhaven

Am 23. September war es endlich soweit: nach langer und intensiver Vorbereitung stellten sich fünf Karatekas vom ATSC sowie zwei Karatekas aus Otterndorf der **lang ersehnten Schwarzgurt-Prüfung unter den Augen der Prüfer Bernhard Keller (8. DAN) und Frank Berg (5. DAN)**, die darüber hinaus von Marco Schwarz (3. DAN) als Beisitzer unterstützt wurden.

Die ATSCer Parisa Akbary, Jaroslav Dronov, Julian Dufner, Nikolas Kühn und Benjamin Schwanke hatten monatelang trainiert, waren Katas gelaufen und haben Zweikämpfe geübt und ausgetragen.

Geprüft wurde von der Prüfungskommission als erstes die Grundsschule Kihon (Technik und deren Kombination). Dann folgten verschiedene Katas (Schattenkampf gegen imaginäre Gegner) unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade und die Jiyu-Ippon-Kumite, der freie Einschrittkampf.

Alle Prüflinge demonstrierten ihr Können eindrucksvoll und überzeugten durch ihre guten Leistungen.

Am Ende der spannenden Prüfung hatten alle sieben Karatekas das große Ziel erreicht und bekamen von den Prüfern ihre DAN-Urkunde.



Wir gratulieren allen stolzen frischgebackenen Schwarzgurten sehr herzlich!



Karate

Karate-Trainer dringend gesucht !

Da unser beliebter Karate-Sensei Frank Berg (5. Dan) sein Traineramt **ab 1.4.22** aus privaten Gründen aufgeben wird, sucht der ATSC dringend einen Nachfolger für die Karate-Abteilung, welche schon seit gut 50 Jahren besteht.

Von den kleinen **Bonsais ab vier Jahren über Kinder und Jugendliche bis hin zu den Erwachsenen** trainieren Karatekas jeden Alters und jeder Gürtelfarbe im ATSC. Bisher wurde immer **Shotokan-Karate** gelehrt, gewürzt mit einer Prise Selbstverteidigung.

Die Kosten für eine C-Lizenz übernimmt gerne der Verein, ist aber für das Training keine Voraussetzung.

Wer also Lust und Zeit hat, den „Weg der leeren Hand“ im ATSC zu trainieren und zu lehren, meldet sich gern in

der ATSC-Geschäftsstelle (Tel. 71 456 1), per Mail (ats-cuxhaven@t-online.de) oder bei unserer stellvertretenden Vorsitzenden für Sportbetrieb Hilke Hauhut unter Tel. 04723-5358.

P.S.: Bei Frank möchten wir uns ganz herzlich für sein jahrelanges Engagement und die vielen tollen Jahre mit unzähligen Trainingsstunden, Lehrgängen und Meisterschaften bedanken. Wir wünschen dir und deiner Rita viele schöne Reisen und alles Liebe für die Zukunft! Oss!

P.P.S: Sollten wir keinen Nachfolger für Frank Berg finden, haben die Mitglieder der Karate-Abteilung im März (mit schriftlicher Kündigung) ein Sonderkündigungsrecht zum 31.03.2022.



Rad

ATSC-Radfreizeit in Schneverdingen vom 08.08.-13.08.21

Letztes Jahr fand die 33. Radfreizeit statt; nicht einmal Corona hat die ATSCer gehindert und es musste kein einziges Jahr pausiert werden seit Ehrenmitglied Heinz Marx und seine Frau Ursel vor 33 Jahren den Anstoß für die Radfreizeit gegeben haben.

In diesem Jahr sollte die Heideblüte einmal ausgiebig genossen werden und man einigte sich als Ausgangsort auf Schneverdingen.

Sieben Personen hatten sich angemeldet und Manfred Kuras hatte das Infomaterial vom Tourismusverband gesichtet: Die vorgeschlagenen Strecken waren den ATSCern als Tagestour etwas kurz und so musste Manfred neue Strecken planen. Dann konnte es losgehen:

Die Anreise hat gut geklappt, die Zimmer im „Haus Hubertus“ wurden bezogen und nach einer kurzen Mittagspause ging es direkt zum **Heidegarten**, einer wunderschönen Anlage mit vielen Heidesorten, wobei die Heide leider noch nicht richtig blühte. Im „Cafe Heidegarten“ wurde eine Kaffeepause bei toller Country-Musik eingelegt und Annette und Manfred ging der Rhythmus in die Beine. Es gab leckeren Flammkuchen mit Ananas und Rosinen und danach ging es weiter durch

die Heide: schöne Wege und insgesamt 15km durch die herrliche Landschaft, ganz wie man sich die Lüneburger Heide vorstellt. Abendessen im Hotel mit Pizza, Nudeln usw., danach ein kleiner Spaziergang zum Theeshof, gegenüber vom Hotel, eine schöne historische Hofanlage.

Am Montag, 9.08.21, ging es nach dem Frühstück um 9.30 Uhr los: Noch war es etwas frisch, aber dann kam die Sonne. Rundkurs zur Wassermühle, schöne Wege durch viel Wald: über Zahresen und Lünzen bis zur Mittagspause am **Eurostrand in Fintel** mit seinem schönen Badensee. Dann ging es weiter über Osterheide, Westerwede, Insel zurück nach Schneverdingen. Bei der Stadtbäckerei Hoppe gab es leckeren Kaffee, Buchweizentorte, Heidelbeer Kuchen und allerlei Leckereien. Nun ging es noch das Pietzmoor, eine interessante Landschaft, wo in den 1970er Jahren begonnen wurde, den ursprünglichen Zustand durch Wiedervernässung und Renaturierung wiederherzustellen. Heute bietet es wieder ein einmaliges Naturerlebnis. Nach 60 Tageskilometern schmeckte das Abendessen im Adria-Grill besonders lecker, ein wunderschöner Tag ohne Pannen.

Für Dienstag, 10.08.21, musste umdisponiert

werden, denn das Wetter machte dem Plan einen Strich durch die Rechnung und so wurde die **Tour nach Soltau** vorgezogen. Start um 9.30 Uhr bei bestem Wetter nach einem ordentlichen Schauer: es geht durch den Walter-Peters-Park, eine sehr schöne Parkanlage in Schneverdingen, dann weiter nach Süden über Hasselhof, Wieckhorst, Langeloh und Wolterdingen nach Soltau. Mittagspause im Stadtpark, um anschließend die Innenstadt mit der Fußgängerzone inkl. einem tolles Eiscafe zu erkunden. Nach einem heftigen Regenschauer traten die Radler bei bestem Sonnenwetter den Rückweg auf teilweise abenteuerlichen Wege über Ahlfthen, Surbostel, Heber und Mohr an. Die einmalige Heidelandschaft mit ihrer wunderschön blühenden Heide entschädigte die Fahrradfahrer für den beschwerlichen Weg. An diesem Abendessen geht es nach 58 Tageskilometern ins Chinarestaurant „Jasmin“ und anschließend ins Hotel zu einem gemütlichen Beisammensein mit Wein, „Dooleys“ und Knabberzeug, ausgegeben von Monika und Renate.

Undeloh, Wilsede und der Wilseder Berg stehen am Mittwoch auf dem Fahrplan bei bestem Wetter. Die Batterien der E-Bikes sind aufgeladen, denn es wird eine anspruchsvolle Tour: Das erste Stück durch die nun schöne blühende Heide ist schon toll und bei Niederhaverbeck quert ein junger Schäfer mit seiner Heidschnuckenherde den Weg. Weiter geht es durch eine riesige Heidelandschaft nach Wilsede und Undeloh, wo der Dorfteich zur Mittagspause einlädt und man in aller Ruhe das Treiben mit viele Kutschen, Radlern und Wanderern beobachten kann. Weiter geht es zum Wilseder Berg, dessen Wege die Cuxhavener

nun aber mit einigen Steigungen, Abfahrten mit Sand und Schotter fordert, aber oben mit einer herrlichen Aussicht bei bestem Wetter belohnt. Weiterfahrt durch die wunderschöne Heidelandschaft, gute Waldwege und im Ort „Einem“ im Garten des Forsthauses Kaffeepause mit köstlicher Buchweizentorte, die neue Kraft für die restlichen Kilometer gegeben hat: Es geht über Barrl und Höpen nach Schneverdingen, wo es im „Schnitzelhaus“ ein leckeres Abendessen gibt. Diesmal zwar nur 35 Tageskilometer, aber die hatten es in sich.

Der Donnerstag hielt wieder sehr schönes Wetter bereit und diesmal wurde Richtung Höpen über Barrl durch schöne Wald- und Wiesenwege bis **Ehrhorn** geradelt. Weiter über Einem nach Niederhaverbeck und wieder durch die schönsten Heideflächen bis Oberhaverbeck, durch die Behringer Heide nach Behring. Hier im wunderbaren Dorfpark wurde ausgiebig pausiert, bevor es zur letzten gemütlichen Fahrt durch Wald und Heide nach Schneverdingen ging. Im Cafe „De Kaffeestuv“ waren die Tortenstücke so üppig, der Kaffee gut und das Ambiente herrlich, dass alle rundum zufrieden waren. Abendessen nach 40 Tageskilometern noch mal im Adria-Grill auf der Terrasse, bevor die Gruppe die Radfreizeit mit insgesamt 230 gefahrenen Kilometern im Hotel noch einmal Revue passieren lässt.

Manfred Kuras wurde von der Gruppe für seine Organisation und Planung mit einem Präsent bedacht. Er bedankte sich bei allen für gute Laune und die Disziplin bei den Fahrten, die allen großen Spaß gemacht haben.



Manfred Kuras kraxelt.



Wunderschöne Farbenpracht



Mitten in der Heide



Schwimmen

Bezirksschwimmfest in der Wingst

Anfang September fand für die Schwimmer des ATS Cuxhaven nach 1-1,5jähriger Wettkampfpause wieder der erste Wettkampf statt. Das von Juni auf September verschobene Bezirksschwimmfest des Bezirks Lüneburg wurde im Freibad in der Wingst (50m Bahn) ausgetragen. **Vom ATSC nahmen 17 SchwimmerInnen an der zweitägigen Veranstaltung teil: Jeweils am Vormittag wurden die Vorläufe über die 50m und 100m Strecken ausgetragen; nachmittags schwammen die sechs Schnellsten der Jugend (2009-2011) bzw. der offenen Klasse (2008 und älter) ein Finale.**

Mit **Julia Thurau, Nicole Teuber, Paul und Emma Feldmann** nahmen vier alte Hasen an der Veranstaltung teil. Die lange Trainingspause konnte bei ihnen noch nicht vollständig aufgeholt werden, sodass sie jeweils knapp über ihren Top-Zeiten blieben. **Besser lief es für Anton Plath: Er konnte sich über 50m Rücken sowie 100m Freistil ins offene Finale schwimmen. Diese beendete er als Fünfter und Dritter mit jeweils neuen Bestzeiten auf der langen Bahn.**

Zum ersten Mal auf der langen Bahn schwammen **Rieke Hinners und Hava Hrníc**. Beide überzeugten mit sehr guten Zeiten und Plat-

zierungen. Ebenfalls gute Bestzeiten und vordere Platzierungen konnten sich **Rober Haji, Erik und Mareike Heinemann, sowie Antonina Schomburg** sichern.

Im Jugendbereich sicherten sich **Adam Haji, Lazar Schomburg und Thomas Schmeier** Plätze in den Finals der Jungen. **Adam (2011) startete hier als jüngster Teilnehmer über 50m Schmetterling, 50m und 100m Rücken. Gegen die ein bis zwei Jahre ältere Konkurrenz konnte er sich dennoch durchsetzen und gewann zwei Silber- und eine Bronzemedaille.** Lazar (2010) stand über 50m Schmetterling und 100m Rücken im Finale. Hier konnte er seine am Vormittag aufgestellten Leistungen nochmals verbessern und wurde jeweils Fünfter. Thomas (2009) erreichte drei Finals über 50m Brust, 50m Freistil und 100m Brust. Wie Lazar konnte er sich zum Vormittag noch einmal steigern und belegte auf allen drei Strecken den fünften Platz. **Bei den Mädchen schaffte es Isabelle Teuber (2009) über 50m Rücken in die Endausscheidung, in der sie mit einer Zeitverbesserung von über einer Sekunde zum Vormittag die Silbermedaille gewann.**

Neben Anton schwammen sich **Emma-Louisa Bieshaar (2007) und Yosefina Deneff**

(2008) als jüngere Teilnehmer ins offene Finale. Beide schwammen nur Bestzeiten an dem Wochenende und konnte sich im Finale sogar nochmals zu ihren am Vormittag aufgestellten Zeiten verbessern. Emma sicherte sich ihre Finalteilnahmen über 50m Brust und 50m Freistil. Diese beendete sich als Sechste bzw. Fünfte. Yosefina erschwamm sich die Plätze Vier, Fünf und Sechs auf den Stre-

cken 50m Brust, 100m Brust, 100m Freistil. Yosefina und Emma konnten beide erstmals auf den 50m Freistil unter der 30-Sekunden-Marke bleiben.

Nach der langen Trainings- und Wettkampfpause war dies ein gelungener Einstieg für die SchwimmerInnen.



Emma-Louisa Bieshaar in 50m Freistil auf dem Weg zum fünften Platz.

Schwimmen

Otterndorfer Fünfkampf

Der TSV Otterndorf veranstaltete im September seinen Otterndorfer Fünfkampf. Coronabedingt wurde der Tag in zwei Abschnitte unterteilt: Am Vormittag schwammen die jüngeren TeilnehmerInnen (Jahrgang 2009 und jünger), am Nachmittag die älteren TeilnehmerInnen (Jahrgang 2008 und älter) um den Sieg.

Der Fünfkampf bestand jeweils aus den Disziplinen 50m Schmetterling, 50m Rücken, 50m Brust, 50m Freistil und 100m Lagen. Für den Weltrekord auf den einzelnen Strecken gibt es 1000 Punkte. Anhand der geschwommenen Zeit erhalten die SportlerInnen entsprechende Punkte. Bei den SchwimmerInnen der Jahrgänge 2011 und älter wurden alle fünf geschwommenen Strecken zusammengezählt. Bei den Kleinen der Jahrgänge 2012 und 2013 gab es eine Dreikampfwertung der Strecken Rücken, Brust und Freistil.

Vom ATS Cuxhaven nahmen 33 SchwimmerInnen teil. Mit Inneke Grantz, Carlo Nachtigall und Lea Plambeck waren drei neue SchwimmerInnen am Start. Insgesamt zeigte die gesamte Mannschaft sehr gute Leistungen: über 100 persönliche Bestzeiten wurden erzielt, die die Qualifikation der Bezirks- und Landesmeisterschaften sicherstellten.

Am Vormittag konnte sich bei den Jüngsten im Jahrgang 2013 Inneke Grantz bei ihrem ersten Wettkampf gleich in der Dreikampfwertung die Bronzemedaille sichern. Ebenfalls Bronze gewann Benett Hebbeln im Jahrgang 2012. Tamara Zschau und Anna Schneider belegten im Jahrgang 2012 die Plätze Vier und Fünf.

Im Jahrgang 2011 erschwamm Hava Hrníc im Fünfkampf die Silbermedaille, obwohl sie nicht einmal alle fünf Strecken schwamm. Ihre Schwester Emina belegte im Jahrgang 2010 den vierten Platz. Lea Plambeck konnte ihre erste Wertung als Sechste beenden.

Bei den männlichen Teilnehmern konnte Adam Haji überzeugen: Er siegte souverän in seinem Jahrgang, Luca Strothmann (beide 2011) wurde Dritter. Lazar Schomburg (2010) schwamm drei der fünf Strecken und sicherte sich damit den fünften Platz. Die ältesten im Vormittagsabschnitt waren die Mädchen und Jungen des Jahrgangs 2009: Isabelle Teuber verpasste als Vierte knapp das Podest. Mai Thi Phung wurde Achte und Lea Strothmann belegte Platz 13. Das Trio Thomas Schmeer, Andreas Qesku und Luis Thes belegte die Plätze Drei, Vier und Fünf.

Zum Abschluss des Vormittags wurden noch Staffeln geschwommen: über 4x50m Freistil der Jungs belegten Luis Thes, Lazar Schomburg, Thomas Schmeer und Andreas Qesku den zweiten Platz. Die erste Mädchenstaffel wurde wegen eines Startfehlers leider disqualifiziert. Die zweite Mannschaft mit Inneke Grantz, Anna Schneider, Tamara Zschau und Lea Plambeck wurde Vierte.

Am Ende der Siegerehrung durfte sich aber alle Teilnehmer über eine Urkunde und Teilnehmermedaille freuen.

Die älteren Teilnehmer am Nachmittag schwammen alle die fünf Strecken. In der Wertung des Jahrgangs 2008 belegte Yosefina Deneff den ersten Platz, Rieke Hinners wurde Dritte. Bei den Jungs belegte Erik Heinemann den zweiten Platz. Die Jahrgänge 2006 und 2007 wurde zusammen gewertet. Emma-Louisa Bishaar konnte sich sogar gegen die ein Jahr ältere Konkurrenz durchsetzen und siegte. Mareike Heinemann wurde Sechste. In der männlichen Wertung standen am Ende trotz einiger Disqualifikationen drei Starter des ATS Cuxhaven auf dem Podest: Kevin Lee Sabin siegte vor Tim Lange und Neueinsteiger Carlo Nachtigall. Die Jahrgangswertung 2004/2005

beendeten Nick Laris Junge Rober Haji als Siebter und Achter. **Emma Feldmann** setzte sich in der weiblichen Konkurrenz durch und belegte Platz Eins. Nicole Teuber und Zoe Röfer konnten verletzungsbedingt nur eingeschränkt starten, sodass es hier nicht für vordere Platzierungen reichte. In der Wertung 2003 und älter belegte Julia Thureau den zweiten Platz, Anton Plath wurde Dritter, Vasilios Qesku Fünfter und Paul Feldmann Sechster.

In der Gesamtwertung aller Mädchen siegte Emma-Lousia Bieshaar. Yosefina Deneff wurde Zweite.

Wie am Vormittag gab es am Nachmittag zum Schluss ebenfalls die 4x50m Freistil- Staffeln: Zoe Röfer, Emma-Lousia Bieshaar, Rieke Hinners und Yosefina Deneff belegten mit einer Gesamtzeit von weniger als zwei Minuten den ersten Platz. Die zweite Mannschaft mit Nicole Teuber, Julia Thureau, Emma Feldmann und Mareike Heinemann wurde Viertes. Ebenfalls Viertes wurden Kevin Lee Sabin, Rober Haji, Tim Lange und Erik Heinemann. Platz Zwei sicherten sich Nick Laris Junge, Anton Plath, Paul Feldmann und Vasilios Qesku.



Fünf große Wasserratten



Schwimmen

Bezirksmeisterschaften in Uelzen

Anfang Oktober richtete der Bezirksschwimmverband die Bezirksmeisterschaften in Uelzen aus. **Vom ATS Cuxhaven nahm ein kleines Team von zehn Sportlern teil. Um die Teilnehmerzahl gering zu halten, wurde die Veranstaltung auf zwei Tage aufgeteilt.**

Die jüngeren Jahrgänge mit Adam Haji (2011), Lazar Schomburg (2010), Isabelle Teuber (2009), Yosefina Deneff und Erik Heinemann (beide 2008) schwammen am Samstag.

Adam durfte erstmals auf einer Bezirksmeisterschaft starten. über 50m Schmetterling, 50m Rücken und 100m Rücken wurde er Bezirksmeister, den Vizemeister sicherte er sich über 100m Freistil. Komplettiert wurde seine Bilanz durch zwei sechste Plätze. Lazar Schomburg startete viermal: Hierbei schwamm er drei neue persönliche Bestzeiten und belegte die Plätze Fünf, Sieben und Acht. **Erik Heinemann konnte zwei Mal als Drittplatzierter über 50m Schmetterling und 100 Rücken das Treppchen betreten.** Weitere vier Starts endeten auf den Plätzen Vier, Fünf und Sechs. **Isabelle Teuber** sprang fünf Mal ins kühle Nass: Sie belegte die Plätze fünf bis acht über die verschiedenen Strecken. Besonders groß war die Freude über die **Qualifikation für die Lan-**

desmeisterschaften. Abgerundet wurde das Feld am Samstag von **Yosefina Deneff, die bei sechs Starts zwei Vizetitel über 50m Schmetterling und 100m Freistil sowie vier Bezirksmeistertitel über 50m Freistil, 50m und 100m Brust, sowie 200m Lagen gewann.**

Am Sonntag stand das gleiche Wettkampfprogramm für die älteren Schwimmer auf dem Programm. Es starteten Tim Lange (2007), Kevin Lee Sabin (2006), Rober Haji (2005), Nicole Teuber (2003) und Emma-Louisa Bieshaar (2007).

Kevin und Rober, zwei Brustspezialisten, schwammen 50m, 100m und 200m Brust. **Kevin wurde über die lange Distanz Bezirksmeister. über die beiden anderen Distanzen gewann er die Silbermedaille. Der ein Jahr ältere Rober wurde Vizemeister über 200m.** Vierter und Zehnter wurde er über 50m bzw. 100m. Beide schwammen tolle Bestzeiten über die lange Distanz. **Nicole startete bei den Juniorinnen, bei denen die Jahrgänge 2002 und 2003 zusammen gewertet wurden: Silber gewann sie über 100m Rücken und den Titel holte sie sich über 200m Rücken und 200m Freistil.** Tim hatte sechs Starts zu absolvieren und konnte bei

allen sechs Starts neue Bestzeiten verbuchen. Dafür wurde **Tim drei Mal mit dem Vizetitel** belohnt.

Erfolgreichste Starterin an dem Wochenende war Emma-Louisa Bieshaar, die eben-

falls sechs Mal startete. Alle sechs Starts beendete sie als Bezirksmeisterin in ihrem Jahrgang, fünf sogar zusätzlich noch in persönlicher Bestzeit.



Unser Schwimmquintett war mit seinen Erfolgen in Uelzen zufrieden.



Schwimmen

Bestenkämpfe in Bremen

Ende September fanden in Bremen die internationalen Bestenkämpfe auf der 50m-Bahn statt, an denen vom ATS Cuxhaven acht SchwimmerInnen teilnahmen.

Jüngster Starter war auch hier Adam Haji (2011), der bei vier Starts über 50m Rücken, 100m Rücken, 50m Schmetterling und 100m Freistil vier Bestzeiten schwimmen konnte. Dabei erreichte er **einen dritten Platz und zwei zweite Plätze**. Sein Bruder Rober (2005) startete fünf Mal in der Jugend A. Hier wurden die Jahrgänge 2004 und 2005 zusammen gewertet. Trotz der älteren Konkurrenz konnte sich Rober in den Top Ten platzieren und neue Bestzeiten schwimmen. **Kevin Lee Sabin (2006)** und Tim Lange (2007) starteten in der männlichen Jugend B. Tim sicherte sich über die Sprintstrecken 50m Freistil, Brust und Schmetterling, sowie 100m Freistil neue Bestzeiten. Kevin zeigte auf den kurzen und langen Brust- und Freistilstrecken Zeit-

steigerungen von mehreren Sekunden. Damit **konnte er sich für die Landesmeisterschaften im November qualifizieren**.

In der Jugend C starteten die weiblichen Aktiven Claire Douska, Yosefina Deneff (beide 2008) und Isabelle Teuber (2009). Isabelle verbesserte sich bei drei Starts drei Mal. **Yosefina konnte sich zwei dritte Plätze, einen zweiten Platz und einen ersten Platz in der Wertung Jugend C sichern**. Claire schwamm nach der Corona-Pause ihren ersten Wettkampf. Sie startete über 50m und 100m Rücken sowie 50m und 100m Freistil. Auf allen vier Strecken konnte sie sich deutlich gegenüber ihren alten Zeiten verbessern. **Abgerundet wurde das Team durch Nicole Teuber (2003), die wieder bei den Junioren startete und dort auf ihren Parade Strecken 50m und 100m Rücken jeweils die Bronzemedaille gewann**.



Acht ATSCer bei den Bestenkämpfen in Bremen.



Schwimmen

Bezirksmastermeisterschaften der Master

Mitte Oktober fanden die Bezirksmeisterschaften der Master in Over statt und Julia Thureau (AK 20) und Kirsten Dietz (AK 50) nahmen vom ATS Cuxhaven an der Veranstaltung teil. Unterstützt wurden die beiden von Kampfrichter Gerd Dietz.

Julia Thureau startete erstmals bei den Masters. Obwohl sie wegen einer Handverletzung nur eingeschränkt trainieren konnte, startete sie an diesem Wettkampftag vier Mal. **über 100m Freistil belegte sie Platz Drei in**

der Wertung AK20, Zweite wurde sie über 50m Brust und 100m Lagen. Den Titel der Bezirksmeisterin sicherte sie sich über 50m Schmetterling.

Für Kirsten war es nach 2019 der erste Wettkampf. Auch sie startete vier Mal und erntete ebenfalls gleich mehrere Titel: **Gleich drei Bezirksmeistertitel gingen auf ihr Konto über 50m Freistil, 100m und 200m Brust. Außerdem wurde sie Vizemeisterin über 50m Brust.**



Schwimmen

Weihnachtsfeier Schwimmen 2021

Kurz vor Weihnachten fand für die Schwimmer/Innen der beiden Wettkampfgruppen und der Talentgruppe eine gemeinsame Weihnachtsfeier statt, aufgrund der Corona-Bedingungen in diesem Jahr nicht im Haus der Jugend, sondern während der Trainingszeit im neuen Hallenbad.

Zur Begrüßung und Einstimmung auf die gemeinsame Feier stand zunächst ein gemeinsames Erwärmen an und zwar am Beckenrand in Form eines Tanzes. Außerdem gab es eine **Polonaise durchs Schwimmbad**, natürlich mit entsprechender Beleuchtung. Bevor es anschließend ins kühle Nass ging wurden die **Sieger der Vereinsmeisterschaften** geehrt.

Folgende Platzierungen wurden erzielt:
Weiblich bis 12 Jahre: Platz 1: Isabelle Teuber, Platz 2: Mai Thi Phung, Platz 3: Hava

Hrnic

Männlich bis 12 Jahre: Platz 1: Adam Haji, Platz 2: Thomas Schmeer, Platz 3: Andreas Qesku

Weiblich ab 13 Jahre: Platz 1: Yosefina Deneff, Platz 2: Emma-Lousia Bieshaar, Platz 3: Rieke Hinnens

Männlich ab 13 Jahre: Platz 1: Anton Plath, Platz 2: Vasilios Qesku, Platz 3: Nick Laris Junge

Im Becken wurden anschließend Staffeln geschwommen, es wurde noch einmal getanzt, Memory gespielt und vieles mehr. Am Ende der zwei Stunden gab es für alle ein kleines Wichtelgeschenk sowie einen Weihnachtsmann.



Weihnachtsschwimmen 2021



Ski

Endlich wieder Ski fahren

Nach einer Corona-Zwangspause konnte dieses Jahr vom 15.01. bis 22.01.2022 **die 41. Erwachsenen-Skifreizeit des ATSC** stattfinden.

An der Reise nahmen diesmal **18 Personen** teil: **Wanderer, Langläufer und Alpine**, die sich zum 24. Mal im Hotel „Die Gewürzmühle“ bei der Familie Dreschl einquartierten.

Aufgrund der Corona-Pandemie war die **Skifreizeit 2021** ausgefallen. Bei der Planung für dieses Jahr waren im August die Voraussetzungen so gut, dass mit der Feinplanung begonnen werden konnte. Vom Hotel hatten wir wieder sehr gute Konditionen erhalten, nur bei der Bahn gab es einige Schwierigkeiten: **Der sonst übliche Gepäcktransport nach Österreich durch die Bahn wurde nicht mehr angeboten.** Bei möglichen alternativen Transporten wären die Transportkosten höher gewesen als der Fahrpreis. Also musste umdisponiert werden. Die ATSCer entschlossen sich daher, das Gepäck selbst mitzunehmen. Da durch frühere Reisen die schlechten Stellverhältnisse für Gepäck in der zweiten Klasse schon bekannt waren, wurde entschieden in die erste Klasse auszuweichen. Der Preis war wegen der frühzeitigen Buchung nur geringfügig höher und der Platz für das Gepäck großzügiger.

Bereits auf der Fahrt nach Hamburg-Harburg stellte sich heraus, dass die Entscheidung für die erste Klasse richtig war, denn so konnte man doch noch ganz entspannt reisen. Die Corona-Auflagen wurden von allen eingehalten und **am Vortag der Reise hatten sich alle Teilnehmer noch einmal zur eigenen Sicherheit testen lassen.** Die Umstiege in Harburg und München verliefen ruhig und entspannt. In Radstadt wurden **die Koffer wie immer vom Junior-Chef am Bahnhof abgeholt**, und so konnten die Cuxhavener ihren Winterurlaub gleich mit einer **Wanderung durch den Schnee** zum Hotel beginnen. Dort wurden sie von der Crew wieder herzlich begrüßt, denn alle kannten sich von den Vorjahren und man freute sich auf die Norddeutschen.

Das Wetter war gut und Schnee war auch im Tal ausreichend vorhanden. Die Alpinen betätigten sich auf den Pisten der Fageralm, Reiteralp und den Pisten von Radstadt. Am Nachmittag kamen sie glücklich zurück ins Hotel. Die Langläufer und Wanderer trafen sich mehrfach in Altenmarkt direkt an der Loipe beim „Krallinger“ zum Mittagessen.

Der **obligatorische Ausflug zur Gnadenalm** wurde am Mittwoch durchgeführt. Zwar war

es sehr kalt an dem Tag, aber es gab keine Wolke am blauen Himmel und so genossen die Urlauber die Mittagspause in der Sonne vor der Hütte in vollen Zügen. Am Freitag war dann wieder für fast alle ein **Wandertag** angesagt. Auf dem Hinweg zur geplanten Mittagsstation mussten die ATSCer noch durch ca. 10 cm Neuschnee stapfen, aber nach der Mittagspause war der Wanderweg bereits gewalzt, sodass man gut laufen konnte.

Am Rückreisetag schneite es bereits vor dem Frühstück sehr stark. Um aber trotzdem noch etwas Bewegung zu haben, bevor die lange Zugfahrt begann, wanderten die sportlichen Urlauber den 20-minütigen Weg bei starken Schneefall zum Bahnhof, denn das Gepäck war bereits wieder mit dem Hotelbus zum Bahnhof gebracht worden.

Der Zug kam bereits mit sechs Minuten Verspätung in Radstadt an und die reservierten Plätze konnten nicht belegt werden, da der Wagen wegen eines Defektes komplett gesperrt war. Aber alle fanden einen Platz und auch das Gepäck konnte gut abgestellt werden. In Salzburg hatte der Zug bereits zwölf Minuten Verspätung. Dann kam auch noch die Durchsage, dass wegen eines technischen Problems ein **Lokwechsel** durchgeführt werden müsse und sich die Abfahrt um ca. 30 Minuten verzögern würde. Spätestens jetzt wurden doch einige Reisende nervös, denn diese Verspätung war inzwischen genauso lang wie die Umsteigezeit in München. Bis München wurden allerdings 15 Minuten der Verspätung aufgeholt und der Zug lief dichter am Abfahrts-Bahnsteig ein als laut Plan vorgese-

hen. **Also doppelt Glück gehabt!** Alle machten einen kleinen Zwischenspurt - Schließlich handelt es sich bei diesen Urlaubern ja um eine Sportgruppe - und so erreichten alle den Anschlusszug knapp. Noch während sie ihre Plätze einnahmen fuhr der Zug ab. **Danach waren erst einmal alle erleichtert, genossen den Service der 1. Klasse und kamen pünktlich in Cuxhaven an.**

Alle Teilnehmer wurden heil und gesund in Cuxhaven abgeholt. Zur Sicherheit war beschlossen worden, dass sich alle zeitnah auf Corona testen lassen, damit niemand ein ungewolltes Souvenir mitgebracht hatte. Das Ergebnis: **alle Teilnehmer wurden auch nach dem Urlaub negativ getestet. Also wieder einmal eine schöne Skifreizeit!**

Für Wolfgang Wegele war es allerdings die letzte von ihm organisierte Skifreizeit, denn aus Altersgründen möchte er keine weitere Reise planen. Leider hat sich bisher niemand gefunden, der diese Aufgabe übernehmen möchte. Wolfgang hat aber angeboten, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

An dieser Stelle schon einmal vielen herzlichen Dank, lieber Wolfgang! Dafür, dass du unzählige Male die Skifreizeit der Erwachsenen organisiert hast, genau genommen, seit 1997, also 24 Mal!! Vielen Dank für dein Engagement, deine Zeit und dass du unseren ATSCer so einen schönen Winterurlaub im Schnee bereitet hast. Bleib wie du bist und bleib uns (u.a. beim Faustball) noch lange erhalten!



Coronakonform ausgestattete Winterurlauber



Mittagspause bei bestem Wetter auf der Gnadentalm

Tischtennis

Und wieder eine ATSC-Sportlerhochzeit

Bewegung tut gut aber heiraten ist besser, denn der schönste Weg ist der gemeinsame!

Dieses Motto nahmen sich die Leiterin unserer Latin Fitness-Gruppe Nathalie Martins de Sousa und der ATSC-Tischtennisspieler Justin Zeuke zu Herzen und heirateten am 10.09.2021 im Schloss Ritzebüttel. Durch

Jessica, die Schwester des Bräutigams, kamen die beiden vor sieben Jahren zusammen und darauf ist sie auch heute noch stolz.

Beim Verlassen des Schlosses bildeten die Tischtennisspieler ein Spalier für das Brautpaar mit Vor- und Rückhand.



Herzlichen Glückwunsch und alles Liebe und Gute für eure gemeinsame Zukunft



Vorstand

Gleichgewicht und Sport

Unser Gleichgewichtssystem ermöglicht es, uns gegen die Schwerkraft zu erheben. Als wesentlicher Teil der Koordination leiten dabei in der Regel die im Innenohr befindlichen Gleichgewichtsorgane (durch Bewegung des Kopfes) die Bewegungsabläufe ein. Neben dieser dynamischen Aufgabe bewirken sie ein statisches Gleichgewicht durch Tonisierung der Stützmotorik (1). Die Körperhaltung ist Voraussetzung für die Körperbewegung (2). Im Rahmen der Evolution wurden weitere Sinnessysteme wie die Augen zugeschaltet. Die dadurch erreichte Blickfeldstabilisierung ermöglicht dem Menschen, in der Bewegung scharf zu sehen. Sensoren in Muskeln und Sehnen geben dem Gehirn zusätzliche Informationen über die Position des Körpers im Raum. Klingt kompliziert - ist es auch!

Erlernen geht jedoch einfach: Das können schon Kinder im Mutterleib (3)! Jede Bewegung reizt Sinnesorgane und bedingt einen Lernprozess. Umso erstaunlicher waren die Ergebnisse des im Auftrag des Hessischen Kultusministeriums 2007 durchgeführten interdisziplinären Projekts „Schnecke - Bildung braucht Gesundheit“ (s. Abb.). **Dabei ergab sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen den auffälligen bis stark auffälligen Befunden in den Gleichgewichtstests und schlechteren Schulnoten in Mathematik, Deutsch und Sport.** Die Verfasser kamen

zu dem Schluss: **„Bewegung kommt nicht nur vom Kopf, Bewegung nutzt auch dem Kopf“ (4).** Andere Wissenschaftler haben herausgefunden, dass häufiges Nutzen von Monitoren zur Entkopplung der visuellen Reize von der Körperbewegung führt (5). Also: **Fernseher/Spielekonsole aus und raus oder in die Turnhalle!**

Derzeit ereignen sich in Deutschland jedes Jahr zwischen fünf und sechs Millionen unbeabsichtigte Stürze von älteren Menschen (6) - Tendenz steigend. In mehr als 400.000 Fällen kommt es dabei aufgrund eines Knochenbruchs zu einer Krankenhausbehandlung. Dies setzt häufig eine Spirale in Gang, welche die Lebensumstände der Betroffenen zunehmend verschlechtert. In Studien konnten eine nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit und eine Reduktion der Muskelkraft im Alter als wesentliche (intrinsische) Ursachen ausgemacht werden (7). Die Bundesinitiative Sturzprophylaxe leitet daraus die Empfehlung eines intensiven, individuell herausfordernden Trainingsprogramms, bestehend aus Gleichgewichts- und funktionellem Training (inklusive Kräftigungsübungen) ab. Menschen, die ihr Zuhause nicht verlassen können, um an Kursen von Vereinen teilzunehmen oder nicht gruppenfähig sind, stellen eine besondere Herausforderung dar, die es zu meistern gilt.

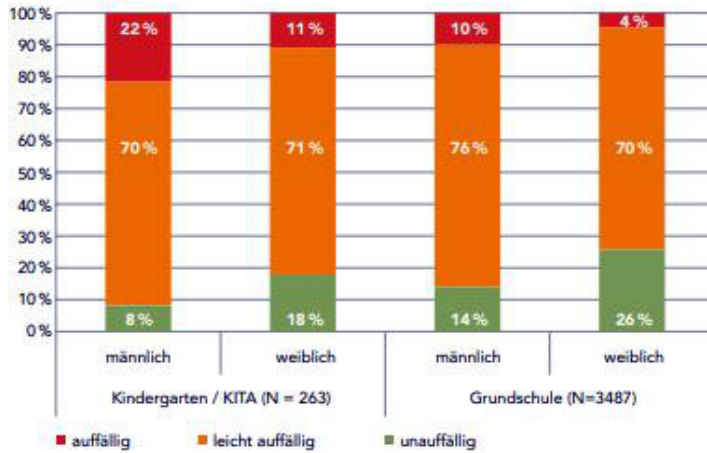
Sport und Bewegung bleiben zeitlebens die beste Medizin!

Dr. med. Dieter Czapski, Cuxhaven, 29.09.21
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Umwelt-, Palliativ- & Sportmedizin

Quellen:

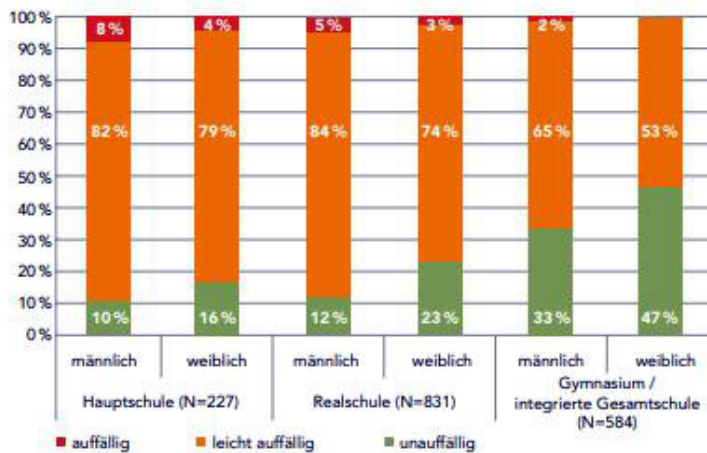
K.-F. Hamann „Training gegen Schwindel“ Springer-Verlag 1987,
J. Haase „Haltung und Bewegung und ihre spinale Koordination“ Urban & Schwarzenberg 1976,
A. Jean Ayres „Bausteine der kindlichen Entwicklung“ Springer-Verlag 1992,
[http://www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de/index_htm_files/
Broschuere_Schnecke_2010.pdf](http://www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de/index_htm_files/Broschuere_Schnecke_2010.pdf),
http://www.kidcheck.de/wiss_f09.htm,
[https://cdn.dosb.de/user_upload/Sportentwicklung/Demenz/
Infodienst_Sport_der_Generationen/
BIS_Empfehlungspapier_Gruppe_Endversion_Nov._2020.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/Sportentwicklung/Demenz/Infodienst_Sport_der_Generationen/BIS_Empfehlungspapier_Gruppe_Endversion_Nov._2020.pdf),
[https://www.researchgate.net/profile/Urs-Granacher/publication/
255177142_Assessment_and_training_of_strength_and_balance_for_fall_prevention_in](https://www.researchgate.net/profile/Urs-Granacher/publication/255177142_Assessment_and_training_of_strength_and_balance_for_fall_prevention_in)

Relative Häufigkeit



Ergebnis der Gleichgewichtstests in Kindergarten und Grundschule

Relative Häufigkeit



Ergebnis der Gleichgewichtstests bei Schülerinnen/Schülern der Klasse 5-10

Gleichgewichtstest