

H 6326



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



Josefine Krooß am Schwebebalken

## Mitteilungen 2/2022 Ausgabe April - Mai - Juni

PVST. Deutsche Post AG Entgelt bezahlt. H6326

Alle sportlichen Ohren gespitzt.



Höranalyse mit modernster  
Messtechnik für alle  
**ATSC Mitglieder kostenfrei!**

Nordersteinstraße 62 • 27472 Cuxhaven

☎ 04721/69983-70

☎ 04721/69983-71

✉ [info@hoerakustik-holst.de](mailto:info@hoerakustik-holst.de)

🌐 [www.hoerakustik-holst.de](http://www.hoerakustik-holst.de)

HÖRAKUSTIK  
**HOLST** 



# 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>Karate</b>	<b>10</b>
<b>Rad</b>	<b>12</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>13</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>15</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>16</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>18</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>20</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>21</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>23</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>26</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>28</b>
<b>Turnen</b>	<b>30</b>
<b>Turnen</b>	<b>31</b>
<b>Turnen</b>	<b>33</b>
<b>Turnen</b>	<b>35</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

### 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:

Gerd Brandes, Sabine Lenz-Breuer, Katrin Eger, Petra Lingl, Gaby Lohrenz, Hannah Ehlers, Manfred Kuras, Heike Lessing

## 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, 10. August 2022**

 <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>
<h1><b>AUTO KLEMENT</b> KG</h1> <p>Ihr <b>RENAULT</b>- und <b>DACIA</b>-Partner in Cuxhaven Am Querkamp 23-25 · 27474 Cuxhaven Telefon 0 47 21 / 73 44-0 · <a href="http://www.auto-klement.de">www.auto-klement.de</a></p> <p><b>RENAULT</b> und <b>DACIA</b> ...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  
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

## Leichtathletik

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

## Radspport

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

## Schwimmen

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

## Ski

Dietmar Both, Tel. 0175-8834532

## 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:  
pedera@web.de  
Frederik Businski, E-Mail frede-  
rik.B103@gmail.com

## 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

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



# Karate

## ATSC mit neuem Karate-Trainer

Seit Mitte April trainiert **Sensei Michael Zarbel (5. Dan)** Karatekas jeder Graduierung und Kinder ab zehn Jahren, Jugendliche und Erwachsene, die sich für den Sport interessieren, für den ATSC im Shotokan-Karate.

Michael Zarbel betreibt seinen Karatesport inzwischen seit fast 40 Jahren, legte **bereits 1993 die Prüfung zum 1. Dan** ab und hat **inzwischen seine 5. Schwarzgurtprüfung absolviert**. Nach **mehreren Landesmeistertiteln im Kumite** und **zwei Jahren in der Bundesliga** hat er sich schon vor fast 30 Jahren dazu entschieden, seine langjährigen Praxiserfahrungen und sein in vielen Lehrgängen im In- und Ausland erworbenes Wissen weiterzugeben. **Seit fast 30 Jahren ist Michael nicht nur lizenzierter Übungsleiter, sondern auch Prüfer im Deutschen Karateverband (DKV).**

Seine Begeisterung für den Karatesport, den „Weg der leeren Hand“, also den Kampf ohne Waffen, was Karate direkt übersetzt bedeutet, und besonderes auch für dessen Vielfältigkeit

hält bis heute an. Karate spielt eine wichtige Rolle in Michaels Leben und diesen Enthusiasmus für den Sport möchte er gern an die ATSC-Karatekas und solche, die es werden wollen, weitergeben.

Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene trainieren wie folgt:

**Anfänger bis 6. Kyu:** montags und donnerstags jeweils 18.00 - 19.00 Uhr in der kleinen Süderwischhalle;

**Fortgeschrittene ab 5. Kyu:** montags und donnerstags jeweils 19.00 - 20.00 Uhr in der großen Süderwischhalle (Wer von den Fortgeschrittenen möchte, kann gern auch schon ab 18.00 Uhr mittrainieren.)

**Interessierte können ohne Anmeldung 2x unverbindlich am Training teilnehmen. Weitere Informationen bei der ATSC-Geschäftsstelle (Tel. 71 456 1), bei Michael Zarbel (Tel. 664 33 92) oder auf [www.ats-cuxhaven.de](http://www.ats-cuxhaven.de)**



Michael Zarbel, 5. DAN



# Rad



## ATSC-Radtreff Cuxhaven

Tourenleiterin: *Renate Kapp*,  
Höpckestr. 17 Tel: 04721/ 51307

Wir treffen uns dienstags jeweils auf dem Wochenmarkt:  
April bis Ende Juli 18.00 Uhr  
August bis September 17.00 Uhr

### **Radtouren 2022**

#### **Juli**

Im Juli	<b>Helgoland</b> (nach Absprache)	
Samstag, 2.7.	Start 14.00 Uhr	Nachmittagstour
Sonntag, 17.7.	Start 8.15 Uhr Bahnhof,	Bremerhaven-Himmelpforten ca. 80 km
Mittwoch 20.7.	Start 14.00 Uhr	Nachmittagstour

#### **August**

Sonntag, 14.8.	Start 7.45 Uhr Bahnhof	Wingst-Hamburg über die Elbefähre ca. 85 km
Samstag, 27.8.	Start 14.00 Uhr	Nachmittagstour

#### **September**

Sonntag 11.9.	Start 10.00 Uhr	nach Neuhaus und zurück , ca. 70 km
Samstag 24.9.	Start 14.00 Uhr	Nachmittagstour



# Schwimmen

## Arena Speed-Meet Hannover

Nach langer Wettkampfpause gingen Ende Januar zwölf SchwimmerInnen des ATS Cuxhaven beim Arena Speed-Meet in Hannover an den Start. Der zweitägige Wettkampf fand auf der 50m Bahn statt. Für den ATS Cuxhaven starteten: Adam (2011) und Rober (2005) Haji, Erik Heinemann (2008), Tim Lange (2007), Kevin Lee Sabin (2006), Lazar (2010) und Antonina (2007) Schomburg, Hava (2011) und Emina (2010) Hrníc, Rieke Hinners (2008), Yosefina Deneff (2008) und Isabelle Teuber (2009). **Alle SchwimmerInnen hatten an dem Wettkampfwochenende jeweils sechs Starts.**

**Adam Haji erreichte auf den Lagen-, Rücken- und Freistilstrecken vier Mal den ersten Platz und jeweils einen zweiten und dritten Platz.** über 100m Rücken qualifizierte sich Adam für das Jahrgangsfinale. Hier starteten die acht schnellsten Schwimmer der Jahrgänge 2008 bis 2011. Als jüngster Startet konnte Adam seine im Vorlauf aufgestellte Bestzeit nochmals steigern und belegte am Ende in 1:27,57 Min. einen tollen siebten Platz. Sein **Bruder Rober** konnte bei allen Starts neue Bestzeiten verzeichnen. Während er sich über die Freistil- und Schmetterlingsstrecken TopTen-Platzierungen holte, gewann er **über seine Paradestrecke 200m Brust die**

**Goldmedaille. Platz Drei belegte er über die halbe Distanz 100m Brust.**

**Erik Heinemann** startete in allen Lagen. **Platz Zwei ging in 2:47,10 Min. an ihn über 200m Lagen. über 100m Rücken** gewann Erik seinen Jahrgang und zog als Vorlaufschleunster in das Jugendfinale ein. Hier konnte er seine im Vorlauf aufgestellte Zeit bestätigen und das Finale **mit deutlichem Vorsprung gewinnen.** Sechs Starts und sechs neue Bestzeiten verbuchte Tim Lange. Besonders groß war die Freude über 50m Freistil. Endlich fiel die magische 30-Sekunden Marke. In 0:29,76 Min. belegte Tim den 10. Platz. **Kevin Lee Sabin** startete nach längerer Pause und wusste auf seinen Paradestrecken Brust zu überzeugen. In neuer Bestzeit belegte er den **zweiten Platz auf 200m Brust. Lazar Schomburg** verbesserte sich auf allen sechs Strecken, wurde jedoch auf den 50m Freistil disqualifiziert, sodass hier keine neue Zeit zu verbuchen war. Die anderen **fünf Strecken beendete er als Erster, Zweiter und drei Mal Dritter.**

Gleich vier von vier möglichen Finals mit neuer Bestzeit erreichte **Yosefina Deneff.** Als ältester Jahrgang im Jugendfinale gewann sie **über 100m Brust, 100m Freistil und 100m Rücken die Silbermedaille. Bron-**

ze gab es über die 100m Schmetterling. Im Jahrgang gab es einen ersten Platz und fünf zweite Plätze. Eine Finalteilnahme sicherte sich **Rieke Hinners** über 100m Freistil. Im Finale selbst steigerte sich Rieke nochmals um fast eine Sekunde auf 1:06,65 Min. und belegte damit den vierten Platz. **In der Jahrgangswertung konnte sie sich eine Gold-, zwei Silber-, und zwei Bronzemedailles holen.** Die beiden Schwestern Emina und Hava Hrnac starteten erstmals auf der 50m Bahn. Beiden schwammen alle 50m Strecken (Schmetterling, Rücken, Brust und

Freistil), sowie 100m Rücken und 100m Freistil. Hava und Emina konnte beide auf allen Strecken tolle neue Bestzeiten schwimmen und sich mehrfach unter die Top Ten ihres Jahrgangs schwimmen. Ebenfalls neue Bestzeiten und Top-Platzierungen sicherten sich Antonina Schomburg und Isabelle Teuber. Antonina verbesserte sich über 100m Freistil um mehrere Sekunden auf 1:17,15 Min., Isabelle steigerte sich auf 1,19,88 Minuten.



Die 12 ATSCer beim Arena Speed Meet in Hannover  
(von links nach rechts Yosefina, Adam, Rober, Erik, Rieke, Emina, Hava, Tim, Kevin, Antonina, Lazar, Isabelle)



# Schwimmen

## Vergleichswettkampf Bremerhaven

Ende Februar hat der OSC Bremerhaven seinen ersten Vergleichswettkampf ausgetragen. Im Vormittagsabschnitt starteten die Jahrgänge 2009 und jünger. Am Nachmittag durften die Jahrgänge 2008 und älter an den Start gehen. **Vom ATS Cuxhaven nahmen insgesamt neun SportlerInnen teil.**

Einzigster männlicher Teilnehmer der Cuxhavener war **Luca Strothmann (2011)**. Er startete über 50m Freistil, Rücken, Brust sowie 100m Freistil. Auf allen vier Strecken verbesserte er sich und schwamm neue Bestzeiten. **über 50m Rücken gewann er die Jahrgangswertung.**

Ebenfalls im Jahrgang 2011 startete Hava Hrnica. Sie konnte neue Bestzeiten über 50m Freistil und Rücken sowie 100m Freistil schwimmen. Ihre Schwester **Emina Hrnica (2010)** startete fünf Mal und erreichte fünf neue Bestzeiten. Die 50m Schmetterling schwamm sie erstmals unter einer Minute (0:59,43 Min.) und **wurde mit dem dritten Platz belohnt.** Die „alten“ Hasen bei den Jüngeren, **Isabelle Teuber und Liliana da Silva Ruela (beide 2009)**, starteten beide jeweils fünf Mal. Liliana konnte ihre Zeiten alle deutlich - teil-

weise um mehrere Sekunden - steigern. **über 50m Rücken belegte sie in 0:51,82 Min. den dritten Platz. Isabelle schwamm drei neue Bestzeiten; sie wurde Dritte über 50m Schmetterling.**

Bei den Größeren schwamm ihre Schwester **Nicole Teuber (2003)**, die die Jahrgangswertung über 200m Rücken gewann. **Zwei zweite Plätze belegte sie über 50m Rücken und 100m Freistil. Abgerundet wurden ihre Starts von einem dritten Platz über 50m Rücken. Emma-Louisa Bieshaar (2007)** steigerte sich auf der 50m Bahn auf 1:06,13min **über 100m Freistil und belegte damit den dritten Platz. Ebenfalls Dritte wurde sie über 50m Freistil. Zwei zweite Plätze erschwamm sie sich über ihre Hauptstrecken 50m und 100m Rücken. Vier Bestzeiten bei fünf Starts erreichte Rieke Hinners (2008).** Sie wurde **Zweite über 50m Freistil und Dritte über 50m Rücken. Josefina Deneff (2008) konnte sich bei fünf Starts fünf Siege holen.** Mit 0:28,93 Min. schwamm sie erstmals unter 29 Sekunden auf der langen Bahn über 50m Freistil.



# Schwimmen

## Landesmeisterschaften Lange Strecke

Im Februar richtete die SGS Hannover die Landesmeisterschaften der Langen Strecke in Hannover aus. **Vom ATS Cuxhaven nahmen Tim Lange (2007), Yosefina Deneff (2008) und Adam Haji (2011) teil.**

Aufgrund fehlender Qualifikationsmöglichkeiten wurden in den Wochen zuvor regelmäßig Tests über die angebotenen Wettkampfstrecken geschwommen. Hier konnten sich die drei SportlerInnen mit ihren Zeiten empfehlen.

**Tim Lange** hatte sich über die 800m Freistil qualifiziert. Es war seine erste Teilnahme auf der langen Strecke. Am Ende belegte er den 8. Platz im Land Niedersachsen in seinem Jahrgang mit einer tollen Zeit von 10:30,59 Minuten.

**Yosefina Deneff** unterbot im Training alle drei auf den Meisterschaften angebotenen

Strecken. Den sechsten Platz belegte sie in 5:43,32 Min. über 400m Lagen. Fünfte wurde sie über 800m Freistil in 10:23,86 Minuten. Erstmals schwamm sie die 1500m Freistil und belegte mit einer Zeit von 20:15,71 den dritten Platz und gewann somit die **Bronzemedaille in ihrem Jahrgang.**

**Gleich zwei Bronzemedailles gewann der jüngste Teilnehmer Adam Haji.** Er hatte sich für die 400m Lagen und 800m Freistil im Training empfohlen. Beide Strecken schwamm er erstmals im Wettkampf. Für die 400m Lagen benötigte er 7:19,10 Min. und die 800m Freistil 12:26,37 Minuten.

Für alle drei SportlerInnen bedeuteten die geschwommenen Zeiten neue Bestzeiten.



Yosefina und Adam freuen sich über ihre Bronzemedailien.

# Schwimmen

## üLAS beim ATS Cuxhaven und TSV Otterndorf

Ende Februar nahmen 19 Übungsleiter und Trainer des ATS Cuxhaven und TSV Otterndorf an einem üLAS-Lehrgang in Cuxhaven teil. Hinter dem Begriff üLAS verbirgt sich „**Übungsleiter/-In-Anfängerschwimmen**“. Es handelt sich um einen eintägigen **Lehrgang/ Crash-Kurs, um anschließend Anfängerschwimmkurse leiten zu können**. Alle TeilnehmerInnen aus Cuxhaven und Otterndorf (14 bis über 60 Jahre alt) sind schon in Schwimmkursen aktiv unterwegs. Viele der jüngeren TeilnehmerInnen wurden erst im letzten Jahr als Helfer für die Schwimmkurse gewonnen, um die durch die Corona-Pandemie entstandenen langen Wartelisten abzarbeiten. Dadurch kam der Lehrgang passend, um eine offiziell anerkannte Ausbildung/Qualifizierung zu erhalten.

Um das bisherige Wissen zu vertiefen und Neues zu lernen wurde Kontakt mit dem Landesschwimmverband Niedersachsen (LSN) aufgenommen. Der Ansprechpartner Dennis Yaghobi teilte mit, dass als Referent für das üLAS-Team Cuxland Matthias Michaelson nach Cuxhaven kommen würde. Matthias ist selbst erfahrener Schwimmer und zu-

gleich in der Ausbildung im Bereich Breitensport des LSN sowie des Bezirksschwimmverbands Lüneburg tätig. Unter Matthias' Leitung konnten die TeilnehmerInnen zunächst in einem **Theorieblock Kenntnisse in den Bereichen Wassergewöhnung/-bewältigung, Rettungsschwimmen, Grundfertigkeiten im Schwimmen, Mini-Schwimmabzeichen und Erstschwimmart** erlangen. Ein besonderer Dank gilt hier dem Lichtenberg-Gymnasium, welches die Räumlichkeiten für den Unterricht zur Verfügung stellte.

Im Anschluss an den Theorieunterricht ging es ins nahegelegene Hallenbad. Hier wurden **die in der Theorie gelernten Inhalte praktisch umgesetzt**. Des Weiteren hatten alle Teilnehmer eine kleine praktische Übung vorzustellen. Nach Abschluss der Praxiseinheit konnte Matthias allen Teilnehmern das üLAS-Zertifikat aushändigen. Ebenfalls bekommen alle TeilnehmerInnen eine tolle Materialsammlung, um diese in den nun folgenden Praxiseinheiten einsetzen zu können.



Neue Ideen und Materialien machen die Kurse immer wieder interessant.



# Schwimmen

## Norddeutsche Masters-Meisterschaften in Berlin

Mitte März fanden nach zwei Jahren Pause die Norddeutschen Masters-Meisterschaften im Schwimmen in Berlin statt. **Vom ATS Cuxhaven hatten sich Julia Thurau und Kirsten Dietz qualifiziert.**

**Julia Thurau** nahm das erste Mal an einem Masters-Wettkampf teil. Sie startete in der jüngsten Altersklasse, der AK 20. In der Altersklasse sind alle Schwimmerinnen der Jahrgänge 2002 bis 1998 vertreten. Am ersten Tag startete Julia über 50m Freistil und 50m Schmetterling. über die Freistilstrecke belegte sie in 0:31,23 Min. einen Platz im Mittelfeld. An den TopTen-Platzierungen kratzte sie über die Schmetterlingsdistanz: Hier belegte sie in 0:33,22 den elften Platz. Am zweiten Tag standen Julias Hauptstrecken auf dem Programm. Zunächst sprang Julia über die **200m Lagen** ins Wasser. In einer guten Zeit von 2:50,27 Min. belegte sie den **dritten Platz**. Nach relativ kurzer Pause startete sie **über 800m Freistil**. Trotz der geringen Erholung schwamm Julia auch hier in 11:05,43 Min. auf **den dritten Platz und sicherte sich eine**

**weitere Bronzemedaille in der AK 20.**

**Kirsten Dietz (AK 55)** startete am ersten Tag über die 50m und 100m Brust. In 0:48,26 Min. und 1:44,34 Min. konnte sie persönliche Bestzeiten für ihre Altersklasse erschwimmen. **über beide Strecken wurde sie mit dem dritten Rang belohnt.** Am Tag Zwei startete sie wie Julia über die 200m Lagen. In 3:37,06 Min. belegte Kirsten hier den undankbaren vierten Platz. Ihr Augenmerk lag an diesem Tag ohnehin auf ihrer **Paradestrecke 200m Brust**. Zum Tagesabschluss standen diese auf dem Programm. Hier sollte sich das Training der vergangenen Wochen auszahlen. **In 3:39,75 Min. konnte sich Kirsten gegen die Konkurrenz durchsetzen und belegte den ersten Platz.**

Unterstützt wurden beide von Gerd Dietz, der im Namen des Norddeutschen Schwimmverbandes an diesem Wochenende als Kampfrichter mit dabei war.

# Schwimmen

## Zahlreiche Qualifikationen bei Wettkampf in Kiel

Im März nahmen **zehn Schwimmer:innen des ATS Cuxhaven** am Neptun-Schwimmfest in Kiel teil. Der Wettkampf wurde auf dem 50m-Bahn ausgetragen und diente als Qualifikationswettkampf für die anstehenden Bezirks-, Landes- und Norddeutschen Meisterschaften.

Mit angereist aber nach einem Start verletzungsbeding aufgeben musste der jüngste Teilnehmer **Adam Haji**. Er konnte das Team nur noch als Zuschauer unterstützen. Sein **Bruder Rober (2005)** startete über die Freistil- und Brust-Strecken. Insbesondere auf den längeren 200m Strecken wusste Rober an diesem Wochenende zu überzeugen. Die 200m Freistil beendet er in 2:23,05 Min. mit neuer Bestzeit. über 200m Brust wurde Rober mit einer **Bronzemedaille** belohnt. Diese beendete er in 3:03,21 Minuten. Der ebenfalls auf den Bruststrecken beheimatete **Kevin Lee Sabin (2006)** machte es Rober gleich und gewann über 50m Brust in 0:36,38 Min. die **Bronzemedaille**. Weitere Top-Zeiten erreichte er auf den Sprintstrecken 50m Freistil, 50m Rücken und 50m Schmetterling. Gleich sechs Mal verbesserte sich **Tim Lange (2007)** über die verschiedenen Disziplinen und Strecken. Er freute sich über **Silber (200m Freistil) und Bronze (100m Schmetterling)**. **Lazar**

**Schomburg (2010)** startete nach längerer Wettkampfpause und nutzte dies gleich aus. **Sieben Starts, sieben Bestzeiten und die Qualifikation für die Landesmeisterschaften** konnte er verbuchen. Belohnt wurde dies mit **zwei Goldmedaillen (50m Freistil und 50m Rücken), sowie einer Silbermedaille** über 200m Freistil.

**Sieben Starts und sieben Bestzeiten verbuchte auch Liliana da Silva Ruela (2009)**. Sie erreichte über alle Strecken vordere Platzierungen. Erstmals schwamm sie auf der langen Bahn 200m Brust und belegte hierbei einen tollen fünften Platz. Der Trainingsfleiß wurde mit der **Qualifikation für die Bezirksmeisterschaften** belohnt. **Hava Hrnicek (2011)** konnte sich wie Liliana auch **für die im Juni anstehenden Bezirksmeisterschaften qualifizieren**. Erstmals überhaupt startete Hava auf zwei 200m Strecken. 200m Freistil und 200m Rücken. **In 3:44,87 Min. siegte Hava in ihrem Jahrgang auf der Rückenstrecke**. Die drei Jahre ältere **Rieke Hinners (2008)** startete ebenfalls über die beiden Mittelstrecken (200m Freistil und 200m Rücken). über beide Strecken schwamm Rieke neue Bestzeiten und erreichte eine **Qualifikation für die Landesmeisterschaft**. Eine **Bronzemedaille** gab es für Rieke über die

Sprintstrecke 50m Freistil. Ebenfalls im Jahrgang 2008 startete **Yosefina Deneff**. Mehrfach stand Yosefina in ihrem Jahrgang auf dem Podest. In 1:23,97 Min. schwamm Yosefina die 100m Brust und konnte sich hier sogar für das offene Finale qualifizieren. Im Finale steigerte sie sich erneut und holte in 1:23,12 Min. den fünften Platz. Auf ihrer Nebenstrecke 50m Rücken sicherte sich Yosefina die **Qualifikation für die Norddeutschen Meisterschaften**. Die letzte Starterin im Bunde

war **Emma-Louisa Bieshaar (2007)**. **Emma startete sieben Mal und erreichte bei allen Starts einen Platz auf dem Podest in ihrem Jahrgang**. über ihre Paradedstrecke 100m Rücken schwamm Emma in 1:16,11 Min. eine neue Bestzeit. Damit qualifizierte sie sich für das offene Finale. Im Finale steigerte sie sich erneut und erreichte in 1:15,34 Min. den fünften Platz.



Viele Bestzeiten, Medaillen und Qualifikationen für unsere ATSCer in Kiel.



# Schwimmen

## Kreismeisterschaften Cuxhaven mit Gewinn im Elimination Race

Am ersten Osterferienwochenende fanden im Cuxhavener Hallenbad die Kreismeisterschaften des Kreisschwimmverbandes Cuxhaven statt. Aufgrund der beginnenden Ferien und vieler Krankheitsfälle gingen lediglich 14 SchwimmerInnen des ATS Cuxhaven an den Start.

Es war nach knapp einem halben Jahr der erste Wettkampf auf der kurzen 25m- Bahn sowie für viele kleine SchwimmerInnen der erste Wettkampf überhaupt.

Mit **Jonas Hartig, Jarno Lammers, Finn Reymers und Mortasa Ahmadi (alle 2013)** nahmen die vier Jungen aus der Talentgruppe an ihrem ersten Wettkampf teil: Sie starteten über die Strecken Rücken, Brust und Freistil. Dabei schwammen alle tolle Zeiten und wurden **am Ende mit Medaillen für die unterschiedlichen Plätze belohnt. Gemeinsam durften alle vier noch eine 4x50m-Freistil-Staffel schwimmen und belegten dort den zweiten Platz.** Ebenfalls ihren ersten Wettkampf bestritt **Mara Hein (2014)**. **In den drei Disziplinen 50m Rücken, Brust und Kraul besiegte sie ihre Konkurrenz und wurde drei Mal Kreismeisterin in ihrem Jahrgang.** Ebenfalls aus der Talentgruppe mit Wettkampferfahrung war **Inneke Granz (2013)** dabei. Inneke konnte zwei ihrer al-

ten Zeiten verbessern und zwei neue Strecken schwimmen und **belegte die Plätze Eins bis Drei.**

**Jüngste Teilnehmerin war Amelie Maikowski (2015).** Da Amelie noch keine acht Jahre alt ist, durfte sie aufgrund der bestehenden Jugendschutzregeln nicht am offiziellen Wettkampf teilnehmen. Um den ganz kleinen Schwimmer:innen dennoch die Möglichkeit der Teilnahme zu bieten, gab es eine Einlage mit einem kindgerechten Wettkampf. Hier startete Amelie über 25m Rücken, Brust und Freistil. Alle Strecken absolvierte sie mit Bravour. **Am Ende erhielten alle Teilnehmer:innen des kindgerechten Wettkampfs eine Urkunde und eine Medaille.**

Von den ganz Kleinen zu den ganz Großen: ältester Teilnehmer war **Michael Sander (Altersklasse 35)**. Michael, selbst aktiver Trainer am Beckenrand, startete gegen seine eigenen Schwimmer. Am Ende konnte er den einen oder anderen Schwimmer mit seinem Können überraschen und zeigte sich zufrieden mit seiner Leistung.

Die Geschwister **Nicole (2003)** und **Isabelle (2009) Teuber** gehören ebenfalls zu den alten Hasen. **Nicole** zeigte ihr Können bei den Juniorinnen in den Freistil- und Rückenstrecken. **Drei Mal hieß es am Ende Kreis-**

**jahrgangsmeisterin. Isabelle** wusste mit vier neuen Bestzeiten zu überzeugen. Nur denkbar knapp schrammte sie an der Qualifikation für die Landesmeisterschaften vorbei. In der Summe wurde sie **drei Mal Kreismeisterin in ihrem Jahrgang, sowie drei Mal Vizemeisteri. Drei Mal Kreisjahrgangsmeister wurde Luca Strohtmann (2011)**. Luca startete insgesamt fünf Mal über 50m Rücken und 50m Freistil konnte er sich mehrere Sekunden verbessern. Aber auch drei neue Strecken galt es für ihn zu schwimmen: 100m Rücken, 100m Freistil und die 100m Lagen. Hier wurde er für seinen Trainingsfleiß belohnt und schwamm tolle Zeiten. Gleich fünf neue Bestzeiten schwamm **Tim Lange (2007)**. Mit seinen Zeiten schaffte er die **Qualifikation für die Landesmeisterschaften. Außerdem konnte er sich fünf Mal Kreisjahrgangsmeister nennen.**

**Zu den Schnellsten gehörten Yosefina Deneff und Rieke Hinners.** Beide gingen im Jahrgang 2008 an den Start. Dies war zugleich der stärkste Jahrgang auf der Veranstaltung. Trotz der starken Konkurrenz setzte sich **Rieke über 50m und 100m Rücken** durch und wurde mit persönlichen Bestzeiten **Kreisjahrgangsmeisterin. Yosefina konnte sich mit ihren geschwommen Zeiten für das abschließende Elimination Race qualifizieren.** Hier wurden die Strecken 50m Rücken, Brust, Freistil und Schmetterling in ausgeloster Reihenfolge geschwommen. Nach jeder geschwommenen Strecke musste die langsamste Schwimmerin das Feld verlassen. Im entscheidenden Finale über 50m Rücken konnte Yosefina sich gegen die letzte Konkurrentin durchsetzen und wurde somit **Kreismeisterin aller Lagen.**



Yosefina wird im Elimination Race Kreismeisterin aller Lagen (Foto: Patrick Wallbaum)



# Schwimmen

## Landesmeisterschaften Braunschweig mit drei Qualis für die NDM

Ende April fanden die Landes- und Landesjahrgangsmesterschaften in Braunschweig auf der 50m-Bahn statt. **Vom ATS Cuxhaven hatten sich sechs Schwimmer:innen für die Meisterschaften qualifiziert.**

Über 50m und 100m Brust startete **Kevin Lee Sabin (2006)**. Auf den 50m bestätigte er seine bisherige Zeit und belegte Platz 11. Eine neue Bestzeit errang er über die 100m in 1:22,11 Min. und kam damit auf Platz 12 in seinem Jahrgang. **Erik Heinemann** startete drei Mal. Mit 0:30,02 Min. schrammte er denkbar knapp an der 30 Sekunden-Marke über 50m Freistil vorbei. Eine deutliche Steigerung konnte er über 50m Schmetterling verzeichnen und belegte Platz 17. Unter die Top Ten schwamm Erik über 200m Lagen. Am Ende belegte er Platz Acht. Dritter männlicher Teilnehmer in der Runde war **Tim Lange (2007)**. Tim wusste das ganze Wochenende auf all seinen Strecken zu überzeugen. Bei sechs Starts erzielte Tim sechs neue Bestzeiten, welche er teilweise um einige Sekunden verbessern konnte. Mit 0:31,14 Min. über 100m Schmetterling (Platz 10) und 1:11,09 Min. (Platz 6) wurde er mit zwei Top Ten-Plätzen belohnt. Weitere tolle Zeiten erreichte er über 50m Brust, 50m Rücken, 50m und 100m Freistil. Hier landete er mehrfach unter

den Top 20 seines Jahrgangs.

Ebenfalls im Jahrgang 2007 ging **Emma-Louisa Bieshaar** in der weiblichen Konkurrenz an den Start. Bei sechs Starts sicherte Emma sich drei Bestzeiten und ebenfalls drei Platzierungen unter den Top Ten im Jahrgang 2007. Platz Sieben erreichte sie in 1:16,63 Min. über 100m Rücken. Die Plätze Acht und Neun gab es über 50m Brust und 50m Freistil. Die ein Jahr jüngere **Rieke Hinners (2008)** sicherte sich bei sechs Starts vier neue Bestzeiten. Ganze drei Sekunden steigerte sich Rieke mit veränderter Renneinteilung über 200m Freistil. Am Ende bedeutete dies Rang 9 in 2:26,84 Minuten. Ihre beste Platzierung erreichte sie über 50m Rücken mit Platz 8 und ebenfalls neuer Bestzeit. Ganze neun Mal durfte **Yosefina Deneff (2008)** ins kühle Nass springen. über all ihre Strecken von 50m bis 200m in den verschiedenen Lagen platzierte sie sich ganz vorne in ihrem Jahrgang. Eine 1:03,34 Min. über 100m Freistil bedeute neue persönliche Bestzeit, sowie Platz Vier in ihrem Jahrgang. Eine weitere deutliche Zeitsteigerung über 200m Lagen (2:39:00) sicherte Yosefina den Gewinn der **Bronzemedaille in ihrem Jahrgang.**

**Mit ihren geschwommenen Zeiten konnten**

sich die drei Mädchen für die im Mai statt- ren.  
findenden Norddeutschen Meisterschaften  
in Hannover auf der 50m Bahn qualifizie-



Tim schwimmt auf 100m Schmetterling in die Top Ten.



# Schwimmen

## Mehrere Titel bei Landesjahrgangsmeisterschaften Hannover

Am letzten April-Wochenende fanden für die jüngeren Schwimmer die Landesjahrgangsmeisterschaften in Hannover auf der 50m Bahn statt. **Vom ATS Cuxhaven nahmen Adam Haji (2011) und Lazar Schomburg (2010) teil.**

Beide starteten sowohl über die qualifizierten Einzelstrecken, als auch den Schwimmerischen Mehrkampf, der aus 200m Lagen, 400m Freistil sowie den drei Strecken 50m Beinarbeit, 100m und 200m gesamte Lage in einer Schwimmart besteht.

Beide Jungs begannen das Wochenende mit den 400m Freistil. In einem Kopf an Kopf-Rennen konnte Lazar sich mit minimalem Vorsprung von wenigen hundertstel Sekunden gegen Adam durchsetzen. Dies bedeutete für Lazar in der Jahrgangswertung Platz 9 und für Adam Platz 7. Danach trennten sich die Wege der beiden. Während **Lazar** den Kraul-Mehrkampf schwamm, startete Adam in der Rücken-Wertung. Die 50m Freistil-Beine schwamm Lazar in starken 0.52,30 Minuten. über 100m Freistil verbesserte er seine Zeit um gleich eine Sekunde auf 1:15,08 Minuten. Aufgrund krankheitsbedingtem Trainingsrückstand liefen die 200m Freistil und 200m Lagen nicht ganz so wie erhofft, sodass Lazar hier

knapp über seiner Meldezeit blieb. Für jede geschwommene Strecke im Mehrkampf gab es anhand des Weltrekords gemessen entsprechende Punkte. Am Ende werden alle erschwommenen Punkte zusammengezählt. In der Endabrechnung der fünf Strecken belegte Lazar **in der Wertung Kraul-Mehrkampf Jahrgang 2010 den zweiten Platz und gewann somit eine Silbermedaille.** Weiterhin hatte Lazar drei Einzelrennen über 50m Freistil, 50m Schmetterling und 50m Rücken. Alle drei Strecken schwamm er in neuer persönlicher Bestzeit und platzierte sich unter den Top Ten seines Jahrgangs.

**Adam** schwamm seine Einzelrennen über 50m und 100m Freistil mit neuer persönlicher Bestzeit. Die beiden weiteren Einzelrennen 50m Schmetterling und 50m Rücken wurden sogar mit einer Top-Platzierung belohnt. **Mit Platz 2 über Schmetterling und Platz 3 über Rücken gab es die ersten von fünf Medaillen für Adam.** In der Rücken-Mehrkampfwertung, absolvierte Adam seine weiteren Starts. Diese flossen aber auch ganz normal in die Jahrgangswertung mit ein, sodass Adam mit 1:26,34 Min. **Landesvizemeister über 100m Rücken** wurde. **Ganz oben auf dem Podest und sogar Landesmeister im Jahrgang 2011** wurde Adam über 200m

Rücken in 3:00,47 Minuten. Nach den geschwommenen 200m Lagen sowie den 50m Rücken-Beine stand auch das Endergebnis im Rücken-Mehrkampf fest: **Erneut hieß das Landesmeistertitel für Adam, denn er holte**

**hier seine zweite Goldmedaille an diesem Wochenende.**



Adam hat in Hannover richtig abgeräumt.

# Turnen

## Endlich Gerätturnen für Jungs (6-12 Jahre)

Da es immer mehr Jungen gibt, die wie die Mädels nicht einfach nur so nebenbei „ein bisschen turnen“ sondern diesen Sport etwas intensiver trainieren möchten, hat der ATSC vor kurzem einen Extra-Turnstunde „Gerätturnen für Jungs“ eingerichtet.

**Gerätturnen besteht zunächst aus den vier Geräten Barren, Reck, Sprung und auch der Boden gilt als Gerät.** Später kommen noch Ringe und Pauschenpferd dazu.

Am Anfang stehen Kraft-, Haltungs- und Spannungsübungen auf dem Trainingsplan bevor man lernt, wie man auf dem **Boden** ein Rad schlägt, Handstand, Flick Flack oder Salto turnt.

Am Barren und am Reck beginnt man mit Stützübungen, Schwingen und Umschwüngen und später lernt man auch den Schulterstand.

Beim Sprung steht am Anfang eine Grätsche über den Bock auf dem Trainingsplan, bevor man am Tisch einen überschlag lernt.

**Mit Frederik Businski steht für die 6-12-Jährigen ein junger engagierter Trainer bereit, der selbst lange Jahre geturnt hat und richtig Lust hat, sein Wissen zu vermitteln.**

Wer also Freude an Bewegung habt und auf den Spuren von Fabian Hambüchen wandeln und richtig coole Sachen lernen möchte, sollte das unbedingt mal ausprobieren.

**Kommt gerne am Montag (16.30 bis 18.00 Uhr) und/oder donnerstag (15.45 bis 17.30 Uhr) zum Training in die Rundturnhalle und schnuppert ohne Anmeldung kostenlos und unverbindlich rein!**

# Turnen

## Turnerinnen des ATS Cuxhaven für das Bezirksfinale qualifiziert

Nach langer Zeit gingen die Gerätturnerinnen Anfang des Jahres erstmals seit 2019 bei einem Wettkampf an den Start. Mit Online-training, Joggingrunden und Training draußen vor der Halle hielten die Gerätturnerinnen sich leidlich fit.

Jeweils nach den Lockdown-Pausen wurde wieder Techniktraining betrieben, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainiert. Kurze Zeit später wurde erneut alles eingestellt und das Ganze begann von vorn. Seit Mai 2021 konnte dann kontinuierlich wieder trainiert werden.

In Loxstedt gingen dann insgesamt **17 Mädchen aus drei Vereinen** (TV-Gut Heil Spaden, TV Loxstedt und ATS Cuxhaven in den Kürklassen 1-3 an den Start:

### **LK 1 (1993 bis 2004)**

**Greta Pauline Günther (1996) 1. Platz, 50,75 Punkte**

Sie erhielt die meisten Punkte am Sprung (überschlag mit 1/1-Schraube, 13,30) und auch am Barren lag sie mit 13,10 Zählern weit vorn.

### **LK 2 (1993 bis 2004)**

**Jara Kugele (2000) 3. Platz, 49,40 Punkte**

Sie turnte am Sprung einen Yamashita, für den es 12,65 Punkte gab, und beeindruckte

dann am Boden trotz einer Leistenzerrung, die sie sich beim Einturnen zugezogen hatte, das Kampfgericht mit einer ausdrucksvollen Übung. Hier verbuchte sie 13,20 Zähler auf ihrem Konto.

**Alina Johanna Lingl (1993) 2. Platz 54,00 Punkte**

In ihrem letzten Jahr vor den Seniorenmeisterschaften konnte sie mit guten Leistungen überzeugen. Am Schwebebalken erhielt sie für eine saubere, sichere Übung 13,20 Punkte, konnte dann am Boden mit ihrer neuen Übung aber noch einige Punkte mehr einsammeln. Dort gab es 14,80 Zähler.

**Josephine Krooß (2000) 1. Platz 54,30 Punkte**

Am Schwebebalken holte sie die meisten Punkte des gesamten Wettkampfs (13,80). Nur am Boden konnte sie noch mehr Punkte einsammeln. Für ihre Leistungen dort gab es 14,45 Punkte.

### **LK 3 (1993-2004)**

**Lina Hoffmann (2004) 1. Platz 48,45 Punkte**

Mit ihrem Sprung konnte Lina das Kampfgericht überzeugen. 12,70 Punkte war der sichere Yamashita wert. Eine weitere Steigerung gelang der Turnerin am Boden. Hier gab

es 12,90 Zähler für eine sehr sichere Übung mit guter Akrobatik, sauberen Sprüngen und Drehungen.

### **LK 3 (2005 bis 2008)**

**Charlotte Neumann ( 2006 ) 1. Platz, 46,25 Punkte**

Sowohl für den Überschlag am Tisch, als auch für ihre neue Bodenübung gab es 12,40 Punkte. Am Barren konnte sie noch 12,30 Zähler für sich verbuchen. Bei diesen soliden Leistungen an drei Geräten konnte der nicht so perfekte Schwebebalken den Gesamteindruck nicht schmälern.

### **LK 3 (2005-2008)**

**Lina Jeschke (2008) 3. Platz, 42,65**

Für die junge Turnerin war es der erste Kür-Wettkampf. Besonders der Überschlag am Tisch gelang ihr sehr gut (12,45) Die Übung am Barren war ihr zweiter Punktegarant. Dort

konnte sie 10,55 Zähler einstreichen.

### **LK 3 (2009 bis 2011)**

**Leonie Packwitz 5. Platz, 36,55 Punkte**

Die mitten in der Coronazeit zugezogene Turnerin hat einen tollen Einstand in die Kürklasse geschafft. Trotz aller Aufregung waren die Leistungen am Sprung (12,05) und am Boden (13,20) solide. Mit etwas mehr Übung an den restlichen Geräten kann sie dem nächsten Wettkampf gelassen entgegensehen.

Die Turnerinnen auf den Plätzen 1-4 nahmen am **Bezirksfinale in Buchholz in der Nordheide am 27.03.22** teil. Dafür wurde in den nächsten Wochen noch fleißig weiter trainiert, um dort auch gute Leistungen zu bringen.



Sieben Turnerinnen qualifizierten sich fürs Bezirksfinale in Buchholz.

# Turnen

## Josephine Krooß holt den Bezirkstitel

Turnerinnen aus neun Vereinen des Turnbezirks Lüneburg trafen sich Ende März in der Nordheidehalle in Buchholz, um die Bezirksmeisterinnen in den verschiedenen Alters- und Leistungsklassen zu ermitteln. Die vier Besten aus den Turnkreisen wurden ins Rennen geschickt. **Sieben Turnerinnen des ATS Cuxhaven machten sich am frühen Morgen auf den Weg**, denn die erste Runde begann bereits um 9:30 Uhr. In der olympischen Reihenfolge ging es an die Geräte, wobei die LK 1/2 den Sprungtisch bei 1,25 m überwinden musste, LK 3 turnt über 1,20 m. Ansonsten gibt es keine unterschiedlichen Höhen an den Geräten.

**Greta Günther (1996/LK 1)** musste mit einer Oberschenkelzerrung antreten, um sich zu qualifizieren. Geschwindigkeit und Spreizwinkel waren ihr kaum möglich, so blieb sie an allen Geräten außer am Barren (12,90) unter ihrer sonst konstant guten Leistung. Bis zur Landesmeisterschaft im Mai sollte sie wieder fit sein.

**Josephine Krooß (2001/LK 2)**, die inzwischen ihr Studium in Münster absolviert, hatte Dank einer Verspätung ihres Zuges sofort Stress am Schwebebalken. Während die anderen Mädchen sich in Ruhe erwärmen konnten,

musste sie nach einer kurzen Erwärmung zur Einturnzeit an das Gerät, da sie die erste Turnerin der Riege war. Hochkonzentriert turnte sie ihre Übung, die sie durch einen sauberen Mennicelli noch aufwerten konnte. Mit 12,90 Punkten erturnte sie die höchste Balkenwertung in diesem Durchgang und **wurde Bezirksmeisterin mit 51,50 Punkten**, da es an den anderen Geräten ähnlich gut lief. Bleibt abzuwarten, ob sie im Mai in Einbeck im Land die Erfolgsserie fortsetzen kann.

Ihre Vereinskameradin **Alina Lingl (LK 2)** war aus Lübeck angereist, wo sie seit einem Jahr lebt und arbeitet. Beide Turnerinnen traten einzeln und in der Mannschaft noch für den Verein an. Sprung (Yamashita 1/2 Schraube) und Barren gelangen der 1993 geborenen Turnerin in diesem Wettkampf besonders gut. Sie bekam Bronze für die Leistungen und **qualifizierte sich ebenfalls für die Landesmeisterschaften**.

**Jara Kugele (2001/LK 2)** konnte an diesem Morgen nicht die gewohnt guten Leistungen abrufen. Nach einem holprigen Start am Schwebebalken konnte sie am Boden überzeugen (11,65), kam aber an den anderen Geräten nicht an ihre sehr guten Leistungen aus dem Kreiswettkampf heran. Trotz ihres unsi-

cheren Einturnens am Sprung gelang ihr dort ein sauberer Yamashita. (11,95) Die Punkte reichten am Ende leider nicht zur Qualifikation.

**Lina Hoffmann (2004/LK 3)** hatte ebenfalls keinen so guten Tag. Am Boden (11,20), sowie am Sprung (12,20) konnte sie gute Leistungen zeigen. Am Schwebebalken, sonst ihr bestes Gerät, gelang die akrobatische Verbindung nicht, was zu einem hohen Punktverlust führte. Hier reichten die Punkte ebenfalls nicht für eine Qualifikation.

Im zweiten Durchgang turnten die jüngeren Turnerinnen in der LK 3.

**Charlotte Neumann (2006)** hat schon mehrmals in Kreis sowie im Bezirk geturnt und verfügt somit über Wettkampferfahrung. Ihr

Wettkampf begann ebenfalls am Schwebebalken, an dem sie die meisten Punkte (12,15) des Durchgangs holte. Hochwertige, sauber ausgeführte Sprünge brachten ihr die gute Wertung. Durch souverän gezeigte Übungen an Boden und Sprung holte Charlotte den 5. Platz und somit die **Qualifikation fürs Land**.

**Lina Jeschke (2008)** ist zum ersten Mal im Bezirk angetreten. Ihre sichersten Übungen gelangen ihr am Sprung (11,20) und am Boden. Nervös ging sie an die Geräte und konnte ihre Leistungen aus dem Kreiswettkampf nicht abrufen. Auch wenn die Punkte zur Qualifikation hier nicht ausgereicht haben, kann sie in der Mannschaft in der Liga im Juli neue Erfahrungen sammeln.



Josephine Krooß beim Mennicelli auf dem Schwebebalken

# Turnen

Namaste,

**mein Name ist Gabriele Lohrenz und ich bin Übungsleiterin mit C-Lizenz und zusätzlich B-Lizenz für Prävention für Kinder und Jugendliche.**

Jeden Mittwoch biete ich in der kleinen Abendrothhalle Kinderyoga für 4 â 6 Jahren von 15:45 bis 16:30 Uhr und 7 bis 10+ Jahren von 16:30 bis 17:30 Uhr an.

Begleitet durch leise Klänge geht es durch die Yogastunde, ankommend mit dem Yogarad und zu unserer Begrüßung den Sonnengruß. Es folgen gehaltene Asanas und Yogaspiele bis

zur Entspannung durch Atemübungen, Fantasiereisen, Meditation und Massagen, aber auch der progressiven Muskelentspannung. Yoga ist aus der Beobachtung der Tiere heraus entstanden und daher haben auch die Asanas im Kinderyoga Tiernamen. Die Wirkung von Yoga ist vielschichtig: der Stresspegel wird körperlich durch Achtsamkeitsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit abgebaut und somit durch die allgemeine Stärkung auch das Selbstvertrauen gefördert.

Kinderyoga macht mutig, stark und sicher. Yogis, schaut einfach mal vorbei!



Gaby



Rund um das Yogarad



Liebevoll gestaltet ist das Yoga für die Kleinen auch wirklich kinderleicht.

# Turnen

## **ATSC-Vorführ- und Wettkampfgruppen wieder am Start - Stellvertretend für alle Vorführ- und Wettkampfgruppen: Dance-Kids I**

Nach überstandener Corona-Zeit haben sich endlich alle Teilnehmer:innen der ATSC-Wettkampfgruppen wieder in ihren Trainingsstunden eingefunden.

Die anstehenden Großveranstaltungen erfordern aufwändige Trainingsmaßnahmen, um den ATSC bei den Auftritten leistungsorientiert vertreten zu können.

Stellvertretend für alle Wettkampfgruppen stehen heute einmal die Dance-Kids I: Die Jungs und Mädels im Alter von acht bis elf Jahren sind voller Vorfreude auf die **Großveranstaltungen „Tag des Sports“ am 2. Juli 2022 in der Grimmershörn-Bucht und das Butt-Fest am 3. September 2022 auf dem Kaemmererplatz.**

Für diese Veranstaltungen wird eifrig in den Trainingsstunden trainiert. Dazu gehören ein

Technik-Training, ein Akro-Training sowie ein Haltungs- und Beweglichkeits-Training.

**Sehr erfreut sind alle Wettkampfgruppen, dass in diesem Jahr wieder eine Sportgala stattfindet, bei der Sabine Lenz-Breuer und ihre Teams erneut das Eröffnungsbild gestalten dürfen.**

Sehr dankbar ist Sabine Lenz-Breuer Daiva und Gunnar Stier vom Outfit Cuxhaven, die signalisierten, an bestimmten Wochenenden wieder Räumlichkeiten für Sondertrainings zur Verfügung zu stellen.

**Wer Lust hat mitzutanzten, kann gerne noch einsteigen. Die entsprechenden Stunden findet ihr in unserem Übungsplan auf unserer Homepage unter [ats-cuxhaven.de](http://ats-cuxhaven.de).**



#### Dance-Kids I

V.l. stehend Sportlehrerin Sabine Lenz-Breuer, Neele Heinsohn, Mats Fontein, Amelie Mehrens, Emily Mangels, Lenja Fontein; v.l. knieend Sherina Schaar, Paula Hanke, Sarah Ziepke, Yara Kaspari, Linda Ruprecht und im Spagat Anna Beez (Es fehlt Leni Greiff.)

## NACHRUF

### Gerhard Wurche

Wir erhielten die traurige Nachricht, dass eines unserer treuesten Vereinsmitglieder im März nach einem erfüllten Leben mit 88 Jahren verstorben ist.

Seit 1964 war Gerhard Wurche Mitglied in unserem Sportverein, davon 34 Jahre Organisator der Wandertouren in der ATSC-Wanderabteilung. Er hat dem Verein selbst nach seiner aktiven Zeit bis zu seinem Tod die Treue gehalten.

Wir werden ihn nicht vergessen und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.



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

