



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



Arielle mit ihrem Prinzen, Sebastian und jeder Menge fischiger Turnerinnen

Mitteilungen 4/2022 Ausgabe Oktober - November - Dezember

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

🌐 www.hoerakustik-holst.de

HÖRAKUSTIK
HOLST 



Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Sportangebot	6
Adressliste	7
Mitgliedsbeiträge	8
Vorstand	9
Vorstand	11
Vorstand	16
Vorstand	17
Vorstand	18
Vorstand	20
Vorstand	22
Rad	25
Schwimmen	26
Schwimmen	29
Schwimmen	31
Schwimmen	33
Tischtennis	35
Turnen	37

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:

Patrick Hehn
E-Mail: patrick.hehn@outlook.com

Beisitzer f. Öffentlichkeitsarbeit:

Günter Putz, Tel.: 6902412
E-Mail: g.putz@gmx.net

Schriftwart:

Bernd Lange, Tel.: 34256
Lisztstr. 16
E-Mail: cux.bernd@gmx.de

Jugendwartin:

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

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Manfred Abbes, Gerd Brandes, Dr.
Dieter Czapski, Hilke Hauhut, Patrick
Hehn, Petra Lingl, Hannah Ehlers, Hei-
ke Lessing, Günter Putz, Klaus Rösner,

Verantwortliche Redakteure + Layout

Heike Lessing, Gerd Brandes

E-Mails bitte an g.putz@gmx.net

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, 9. Februar 2023

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

Sportangebot

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

Badminton
Bodyforming
Eltern-Kind-Turnen
Erwachsenen-Freizeitsport
Faustball
Fitness für alle
Gerätturnen
Gymnastik in allen Altersgruppen
Gymnastik und Tanz
Latin Fitness (ab 16J.)
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

*) 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

Radsport

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:
frederik.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 Polley, 27476 Cuxhaven, Ro-
senhof 5, Tel. 5406712
E-Mail: ingeborg.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, ich freue mich sehr darüber, nun zu Beginn des neuen Jahres 2023 von einem fast normalen Sportjahr des ATSC berichten zu können. Trotz Corona liegt unsere Mitgliederzahl (Stand heute) wieder bei über 1600 Mitgliedern und darüber können wir uns sehr glücklich schätzen, wenn man bedenkt, dass die Zahlen in anderen Vereinen deutlich zurückgegangen sind.

Leider musste zu Beginn des letzten Jahres unser beliebtes Faschingsturnen noch coronabedingt ausfallen, aber Anfang Mai traten viele Lockerungen in Kraft und deshalb konnten alle anderen Aktivitäten des Vereins wie geplant stattfinden. **In letzten Jahr feierte der ATSC seinen 160. Geburtstag und das war Anlass genug ein grosses Fest für unsere Mitglieder auf dem Strichwegsportplatz auf die Beine zu stellen.** Zunächst kamen am Nachmittag etwa 400 Kinder und Eltern auf ihre Kosten. Zahlreiche Spielstationen mussten bewältigt werden und zwischendurch gab es Würstchen und Eis zur Stärkung. Auch die Getränkestände waren gut besucht. Als Attraktion wurde eine Hüpfburg mit Rutsche aufgebaut, die sehr gut angenommen wurde. Zum Abschluss gab es für jedes Kind einen gefüllten ATSC-Sportbeutel, über den sich alle sehr gefreut haben. Am Abend konnten wir dann etwa 200 Erwachsene begrüßen, die unserer Einladung gefolgt waren. Bei einem leckeren Essen, Cocktails und anderen süffi-

gen Getränken sowie flotter Musik wurde bis spät in die Nacht gefeiert.

Ein bisschen traurig bin ich darüber, dass unser jährlich stattfindendes Bergfest auf dem Strichwegsportplatz mangels Beteiligung abgesagt werden musste. Ich hoffe aber, dass die Resonanz in diesem Jahr wieder größer ist.

Beim **Tag des Sports am 2. Juli** war der ATSC mit einem Info-Stand auf dem Strichwegsportplatz vertreten. Außerdem war das große Trampolin aufgebaut. Sabine und Nathalie erfreuten das Publikum mit ihren Gruppen mit zahlreichen Darbietungen auf der großen Bühne am Fährhafen.

Unser traditionelles **Dankeschön-Essen** fand am 20. August nach dreijähriger Pause wieder auf dem Strichwegsportplatz statt, sehr zu meiner Freude.

Am 9. Oktober wurden 24 **langjährige Mitglieder des ATSC** im Torhaus in Altenwalde für ihre Treue geehrt und auch das Laternelaufen konnte wie geplant am 18. November bei kaltem, aber dennoch schönem Wetter durchgeführt werden. Auch bei der 17. Cuxhavener Sportgala war der ATSC stark vertreten. Sabine gestaltete zum 25. Mal mit etwa 100 Teilnehmern das Eröffnungsbild, die Gerätturnerinnen erhielten für ihren Auftritt „Arielle, die Meerjungfrau“ in tollen Kostümen grossen Applaus und auch das Aufbauteam sorgte wieder für einen reibungslosen Ablauf.

Ein Highlight des Abends war die Ehrung des Ehrenamtlichen des Jahres 2022, denn

in diesem Jahr wurde unser stellvertretende Vorsitzende für Finanzen und Verwaltung Gerd Brandes ausgezeichnet. Seit über 30 Jahren ist er ehrenamtlich tätig und hat damit diese Auszeichnung mehr als verdient.

Positives gibt es in Bezug auf den Neubau der Vierfeldhalle zu berichten. Im März soll die Baustelle nun wie geplant zwischen Rundturnhalle und neuem Hallenbad eingerichtet und anschließend mit dem Bau begonnen werden. Bis Ende 2025 muss die neue Halle fertig gestellt sein. Danach wird die Rundturnhalle abgerissen und an ihrer Stelle entstehen Parkplätze.

Das war ein kurzer Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr und ich hoffe, dass auch das neue Jahr 2023 viele schöne Momente in Be-

zug auf unser Vereinsleben mit sich bringen wird.

Zum Abschluss möchte ich mich nun sehr herzlich bei allen Übungsleiterinnen, Übungsleitern, Helferinnen und Helfern für eure geleistete Arbeit und euer Engagement in unserem ATSC bedanken. Ein großes Dankeschön geht ebenfalls an meine Vorstandskollegen für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit sowie an die Stadt Cuxhaven, insbesondere Herrn Mirco Finck und auch an unsere Sponsoren.

Ich wünsche euch allen ein gesundes und glückliches Jahr 2023.

Euer
Manfred Abbes

Vorstand

Ehrung langjähriger Mitglieder

Am 9. Oktober 2022 durften wir 24 langjährige Mitglieder des ATSC im Torhaus in Altenwalde begrüßen und für ihre Treue zum Verein ehren. Zwölf Mitglieder und ihre Gäste konnte der Vorsitzende Manfred Abbes ebenso wie den Ältestenrat des Vereins persönlich willkommen heißen.

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

Geehrt wurden

für 25-jährige Vereinszugehörigkeit: Gerrit Breuer, Daniel Pascal Görlich, Carina Grothe, Christiane Koenemann und Marek Thormählen

für 40-jährige Vereinszugehörigkeit: Bernhard Beutin, Ole Grabbe, Maria Kock, Nico Kramer, Gisela Meinheit, Hermann Meinheit, Otto-Heinz Schunk und Gerda Toll

für 50-jährige Vereinszugehörigkeit: Edda Bartels, Karin Berg, Helga Dzialas, Birgit Krockert, Franz Leffler, Uwe Maass und Barbara Wagner

für 70-jährige Vereinszugehörigkeit: Mari-

anne Biegler und Rüdiger Oben

für 80-jährige Vereinszugehörigkeit: Waltraud Haack und Wolfgang Schneider

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen unseren langjährigen Mitgliedern für diese Verbundenheit und Treue zum ATSC und hoffen, dass wir uns in ein paar Jahren bei den nächsten Ehrungen wiedersehen.

25-jährige Mitgliedschaft im ATSC:

Gerrit Breuer war bereits als Kind Mitglied im ATSC. Er turnte in Döse bei Friedhelm Logemann. Als alle seine Freunde dann Fußball spielten, musste er sich zwischen dem Turnen und Fußball entscheiden. Natürlich fiel die Entscheidung zugunsten des Fußballvereins, da er verständlicherweise mit seinen Freunden zusammen sein wollte. Deshalb trat er damals vorübergehend aus dem ATSC aus. **1997 lernte Gerrit dann unsere Sabine kennen und lieben.** Wahrscheinlich wusste er zu dem Zeitpunkt noch nicht, worauf er sich da einlässt, denn unsere Sabine ist in fast allen Sporthallen Cuxhavens zu Hause. Um sie häufiger sehen zu können, trat er wieder in den ATSC ein und nimmt bis heute an einigen ihrer Sportstunden (vornehmlich Power-Fitness) teil. 2001 traten die beiden vor den Traualtar und Sabine mach-

te ihm klar, dass er damit in die Großfamilie des ATSC eingehiratet hat. Beide fühlen sich der Vereinsfamilie sehr verbunden und sind glücklich darüber, viele Sportstunden gemeinsam verbringen zu dürfen.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Daniel Pascal Görlich, Carina Grothe, Christiane Koenemann und Marek Thormählen

40-jährige Mitgliedschaft im ATSC:

Zusammen blicken **Gisela und Hermann Meinheit** auf 80 Jahre Vereinszugehörigkeit im ATSC zurück. Bevor es sie 1976 nach Cuxhaven verschlug, sorgte **Hermann** lange Zeit in der Jugend und in den Herrenmannschaften des TSV Dorfmark als Torwart dafür, dass sein Tor möglichst sauber blieb. 1982 trat er dann zusammen mit seiner Frau in den ATSC ein. Er nahm an den Übungsstunden der Jedermänner (damals unter der Leitung von Dieter Sprenger) teil. Später bildete sich dann zusätzlich die Gruppe der Montagsmänner, Übungsleiter sind Bernd Lange und bis vor kurzem Bernd Alzer, dessen Donnerstagsstunde jetzt von Lina Ujvari übernommen wurde. Die Sportstunden am Montag und Donnerstag sind bei ihm fest verankert, da muss alles andere zurückstehen. Im Sommer bei gutem Wetter wird die Sportstunde am Montag auch für Fahrradtouren genutzt. Die Geselligkeit kommt in dieser Gruppe auch nicht zu kurz, denn Weihnachtsfeiern, Grünkohlouren etc. fördern den Zusammenhalt.

Gisela begann ihre „ATSC-Karriere“ mit der Gymnastik bei Helga Meyer. Die Gruppe wurde später von Ingrid Mundt und anschließend von Sabine übernommen. Sie besteht seit nunmehr über 30 Jahren. Außerdem hat sie sich einige Jahre bei Sabine mit Aerobic fit gehalten. Seit ca. 1,5 Jahren ist Gisela Mitglied der ü50-Wettkampftanzgruppe von Sabine. Diese

Gruppe übt mit viel Spaß und Freude für die zahlreichen Auftritte und auch hier kommt, wie wir wissen, die Geselligkeit nicht zu kurz. Gisela hofft, dass sie noch viele Jahre aktiv an den Übungsstunden teilnehmen kann.

Otto-Heinz Schunk hat, wenn man seine Aufzeichnungen liest, fast sein ganzes Leben lang in irgendeiner Weise mit dem Sport zu tun gehabt. Er hat als aktiver Trainer und Übungsleiter fungiert und war als Funktionär im Leichtathletikverband, im Kreis- und Landessportbund sowie in verschiedenen Vereinen tätig. Außerdem sind ihm diverse Ehrungen zu teil geworden. 1982 trat er in den ATSC ein und war insgesamt über 22 Jahre als Trainer tätig, **ist seit 1970 Sportabzeichenprüfer und -betreuer und seit 1994 zusammen mit seiner Frau Ingrid Sportabzeichenobmann.**

Neben vielen weiteren Ämtern im Leichtathletikverband war Otto unter anderem von 1979 bis 2002 Vorsitzender des Kreis-Leichtathletik-Verbands Cuxhaven. Als Funktionär auf Kreis- und Landesebene hat er viel für die Sportjugend Niedersachsen getan, war dort von 1992 bis 1994 Vorsitzender der Sportjugend und danach vier Jahre Vizepräsident im Landessportbund. Außerdem hat er 2003 bis 2004 die Kasse von Sport in Cuxhaven e.V. geprüft. **Im ATSC war Otto von 1995 bis 1999 im Vorstand als Sportwart tätig und von 2003 bis 2013 hat er den Verein als Vorsitzender geführt.**

Immer wieder wurde er für seine Tätigkeiten ausgezeichnet, so unter anderem mit der silbernen Ehrennadel des Deutschen Leichtathletikverbands, der Goldenen Ehrennadel des DLV und des Landessportbunds sowie der Goldenen Jugendleiter- Ehrennadel der Sportjugend Niedersachsen.

Im Jahr 2003 erhielt Otto die goldene Ehrennadel des ATSC und seit 2013 ist er Ehrenmitglied. Ebenfalls wurde er in diesem

Jahr mit dem Ehrenpreis des Landkreises Cuxhaven ausgezeichnet.

Seit 2015 steht Otto dem Vorstand als **Vorsitzender des Ältestenrats** mit Rat und Tat zur Seite. Darüber sind wir sehr froh und hoffen, dass wir noch lange auf sein Wissen und seine Unterstützung zurückgreifen können.

Leider konnten folgende Jubilare nicht an der Ehrung teilnehmen: Bernhard Beutin, Ole Grabbe, Maria Kock, Nico Kramer und Gerda Toll

50-jährige Mitgliedschaft im ATSC:

Edda Bartels ist 1972 von Otterndorf nach Cuxhaven gezogen und hat sich zuvor zusammen mit ihrer Freundin im dortigen Sportverein schon sportlich betätigt. Da zwischenzeitlich auch ihre Freundin schon in Cuxhaven wohnte, beschlossen sie gemeinsam in den ATSC einzutreten. So nimmt sie bis heute gern an der Übungsstunde bei Sabine in Döse teil. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Wolf trat sie auch der „Er & Sie-Gruppe“, damals unter der Leitung von Friedhelm Logemann und heute bei Manfred Abbes, montags abends ebenfalls in Döse, bei. Außerdem hält sie sich dienstags und freitags in der Nordic Walking-Gruppe, die von ihrer Tochter Stefanie geleitet wird, im Wernerwald fit. Wie man von anderen Mitgliedern dieser Gruppe hört, fällt es ihnen schwer, mit Edda mitzuhalten, da sie ein enormes Tempo drauf hat. Im Laufe der 50-jährigen Mitgliedschaft hat Edda **37 Mal erfolgreich ihr Sportabzeichen abgelegt**.

Karin Berg hat gemeinsam mit ihrer Schwester in der Deichturnhalle der Wichernschule an der Gymnastikübungsstunde bei Frau Strathmann teilgenommen. Als eines Tages Helga Meyer mit Irmgard Szubrich in der Deichhalle auftauchte, wechselten beide zu Irmgard in die Abendrothturnhalle, denn die Übungszei-

ten von 18.00 bis 19.00 Uhr gefielen ihnen besser. Lotti Boeth führte zu damaliger Zeit die Riegenbücher. Diese Aufgabe übernahm Karin Berg eines Tages und ist bis heute dafür zuständig. Diese Gruppe übernahm dann Ingelore Schröder und Frau Berg ist ganz begeistert von der Gesundheitsgymnastik und der anschließenden Stuhlgymnastik, außerdem fühlt sie sich in dieser Gruppe sehr wohl und spricht von einem tollen Zusammenhalt.

Helga Dzialas begann ihre sportliche Laufbahn im ATSC ebenfalls mit der Gymnastik bei Frau Strathmann in der Deichhalle der Wichernschule. Später wechselte sie in die Gymnastikgruppe von Irmgard Szubrich, die heute von Ingelore Schröder geleitet wird. Zwischenzeitlich hat Frau Dzialas von 1983 für ca. zwei Jahre am Mutter- und Kind-Turnen unter der Leitung von Anita Stiewe teilgenommen und außerdem bis heute 16 Mal das Deutsche Sportabzeichen abgelegt.

Birgit Krockert turnte schon als kleines Mädchen bei Frieda Gade im ATSC. Als sie zur Schule kam und dort Schulsport hatte, meldete ihre Mutter sie im Verein ab. Als junge Frau trat sie aber am 1.10.1972 wieder in den ATSC ein. Zunächst nahm sie 10 Jahre an der Gymnastikstunde bei Irmgard Szubrich in der Süderwischhalle teil. Als Frau Krockert dann nach Döse umzog, wechselte sie zu Helga Meyer und ist jetzt schon seit über 30 Jahren bei Sabine aktiv. Dreimal in der Woche treibt sie nach wie vor in unterschiedlichen Gruppen Sport.

Barbara Wagner begann, wie viele andere im Verein, mit dem Kinderturnen damals bei Elke Goßmann. Danach wechselte sie zum Tanzen zu Heike Heims. **Seit 30 Jahren findet man sie regelmäßig jedes Jahr auf dem Strichwegsportplatz, wo sie sowohl selbst ihr Sportabzeichen absolviert als auch seit**

25 Jahren mit Begeisterung das Sportabzeichen von anderen Teilnehmern abnimmt. Barbara geht des Weiteren regelmäßig zur Rückenschule zu Sabine. Sie nimmt auch an dieser Übungsstunde schon seit ca. 30 Jahren teil und ebenso lange stept sie bei Ingeborg; zuvor hat sie zusätzlich noch bei Friedhelm Logemann Jazz-Dance gemacht. Außerdem hat Barbara viele Male als Betreuerin die ATSC-Kinder nach Müggendorf begleitet und sagt selbst, dass ihr alles im Verein großen Spaß macht: auch die jährlich stattfindenden Weihnachtsfeiern und Grünkohlwanderungen mit ihren jeweiligen Gruppen. Man kann feststellen, dass der Sport in den letzten 30 Jahren ein großer Bestandteil in Barbaras Leben war und wir hoffen, dass das auch noch lange so bleibt.

Leider konnten folgende Jubilare heute nicht an der Ehrung teilnehmen: Franz Leffler und Uwe Maass

70-jährige Mitgliedschaft im ATSC:

1952 trat **Rüdiger Oben** als Zehnjähriger in den ATSC ein und landete bei Walter Santjer in der aufstrebenden Tischtennisabteilung. Mit 16 Jahren war er zusammen mit Dieter Brandenburg, Peter Hartmann und Johnny Hagen Mitglied der 1. Herrenmannschaft. Im Laufe der Jahre errang er mehrere Kreismeistertitel im Einzel und Doppel sowie vordere Plätze bei Bezirksmeisterschaften und Titel im Doppel, unter anderem mit Dieter Weiß, Winfried Hummelt und Alex Rösner. Er nahm an Mannschaftswettbewerben bis hinauf in die Bezirksoberliga teil. **Seine größten Erfolge waren vor drei Jahren in der Altersklasse Ü75 der Landesmeistertitel (im Doppel mit W. Androssow) und zwei Landesmeistertitel im Dreier Mannschaftswettbewerb Ü70.**

Noch immer hat er großen Spaß beim Trai-

ning und bei den Wettkämpfen, aber nicht nur der Sport steht für ihn im Vordergrund, auch das Vereinsleben, das menschliche Verstehen und das sportliche und gesellige Miteinander spielen für ihn eine große Rolle.

Leider konnte folgende Jubilarin nicht an der Ehrung teilnehmen: Marianne Biegler

80-jährige Vereinszugehörigkeit:

Waltraud Haack begann mit dem Kleinkinderturnen bei Frieda Gade. Danach hat sie bei den Übungsleitern Steffens, Dittmer, Aha und Wewerka am Gerättturnen teilgenommen. Sie war schon sehr früh Vorturnerin und betrieb intensives Leistungstraining in der Riege. Weitere Stationen waren Gymnastik bei August Dittmer und ebenso gehörte sie zur Vorführgruppe von Gustl Domesle. Die Gymnastikstunden bei Helga Meyer und Ingrid Mundt sind ihr ebenfalls in Erinnerung geblieben. Gemeinsam mit ihrem Ehemann war sie Mitglied der „Er & Sie-Gruppe“ bei Friedhelm Logemann und nimmt nun seit über 30 Jahren begeistert an den tollen Gymnastikstunden bei Sabine teil.

Mit drei Jahren wurde unser lieber **Wolfgang Schneider** Mitglied im ATSC. Er begann mit dem Kleinkinderturnen bei Frieda Gade und das war der Anfang einer steilen Turnerkarriere. Im Kinder- und Jugendalter waren die Übungsleiter Steffens, Dittmer, Aha und Wewerka seine Lehrer. Bereits mit 12 Jahren war Wolfgang Vorturner. Als Leistungsturner erzielte er zahlreiche Erfolge auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene. Die Teilnahme an Deutschen und Landesturnfesten in diversen großen Städten bleiben ihm unvergessen. 1962 machte er sein Hobby zum Beruf: Er ließ sich in Frankfurt zum Turn- und Sportlehrer ausbilden, um dann zunächst hauptamtlich als Sportlehrer im ATSC zu arbeiten.

Zusätzlich unterrichtete er ab 1965 Sport an der Grodener Schule. Währenddessen wurde das Amandus-Abendroth-Gymnasium auf ihn aufmerksam und bis zu seinem Ruhestand arbeitete Wolfgang dort als Sportlehrer.

Aber sein Engagement für den Sport sollte auch auf Funktionärssebene stattfinden: 1961 wurde er Vereinsjugendleiter, **1972 übernahm er einige Jahre die Leitung der Turnabteilung und war bis 1982 Beisitzer im Vorstand**. Von 1980 bis 1995 begleitete Wolfgang die Skifreizeiten des ATSC und betätigte sich gleichzeitig als Skilehrer.

Ebenfalls war er auf überregionaler Ebene tätig: Seit 1964 leitete er die Lehrarbeit des Turnkreises Land-Hadeln/Cuxhaven, war also viele Jahre für die Übungsleiterausbildung auf Kreisebene verantwortlich. Darüber hinaus war er 12 Jahre Lehrwart für Ferienlehrgänge im NTB Kunstturnen und wurde für seinen lang-

jährigen erfolgreichen Einsatz zu Recht mit dem Ehrenbrief des Deutschen Turnbundes ausgezeichnet.

Er selbst hat als Mitglied der Männer-Gymnastikgruppe des NTB an zahlreichen Vorführungen aktiv teilgenommen.

Nicht unerwähnt bleiben soll aber auch Wolfgang's **33jähriger Einsatz als Leiter des Aufbaukommandos der Sport- und Pressefeste**. Von Anfang an war er Mitwirkender und war auch am 12. November 2022 bei der 17. Sportgala als Ehrengast wieder mit dabei.

2021 ist er in den Ältestenrat des ATSC gewählt worden und steht nun dem Vorstand mit Rat und Tat zur Seite.

Wolfgang, wir danken dir sehr herzlich, dass du über viele Jahre die Geschicke des Vereins mitgelenkt und immer zum Wohle des ATSC gehandelt hast. Wir hoffen, dass du uns noch sehr lange erhalten bleibst.



Elf treue ATSC-Jubilare mit Hilke Hauhut (r).

Vorstand

Liebe ATSCerinnen und ATSCer,
auf der letzten Mitgliederversammlung im
September wurde ich als **Sportwart** gewählt.
Deshalb möchte ich mich nun kurz vorstellen.

Mein Name ist **Patrick Hehn**, ich bin 35
Jahre alt und wohne in Cuxhaven-Altenwalde.
Ich bin schon seit vielen Jahren Mitglied im
Verein und habe als Übungsleiterhelfer bei der
Kindertrampolingrouppe und bei den Trampolinturnern der motorisch eingeschränkten Mitglieder mitgewirkt. Außerdem leitete ich eine Zeit lang die Volleyballgruppe donnerstags in der Rundturnhalle. Auch im Zeltlager in Müggendorf war ich bis zum Schluss als Begleiter dabei und ebenso bin ich Mitglied im Aufbauteam der jährlich stattfindenden Sportgala.

Da ich den Vorstand schon länger bei seinen
Aktivitäten unterstütze, sei es als Diskjockey,
Barkeeper, Fotograf oder auch beim Zelt-Auf-
und -Abbau auf dem Strichwegsportplatz, ha-
be ich mich entschlossen, für den Posten des
Sportwartes zu kandidieren und somit offiziell
im Vorstand des ATSC mitzuarbeiten.

Während meiner Freizeit widme ich mich mit
großer Begeisterung der Fotografie, spiele ger-
ne Volleyball und Badminton und bin gerne
mit dem Fahrrad unterwegs.

Ich freue mich auf die neue Aufgabe und hoffe
sehr auf eure Unterstützung.

Herzliche sportliche Grüße
Patrick Hehn



Patrick Hehn

Vorstand

Günter Putz

Eigentlich wollte ich ja nur mal schauen, wie der ATS Cuxhaven so gemanagt wird. Deshalb hatte ich kurzentschlossen die Jahreshauptversammlung besucht. Es kam ein bisschen anders, weil ich mich spontan **für den vakanten Posten des Beisitzers für Öffentlichkeitsarbeit gemeldet hatte.**

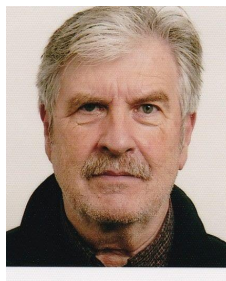
Spontan geht bei mir immer. Schließlich hat der Verein mir ja auch schon viel gegeben.

Vor gut fünf Jahren waren meine Frau und ich noch „Pottis“. Da Wasser, ob mit Salz oder ohne, uns schon immer gelockt hat, stand mit dem Ruhestand, wie bei vielen Nordrhein-Westfalen, der Umzug an die Küste an.

Wenn man praktisch alles hinter sich lässt,

ist ein Verein sicherlich nicht die schlechteste Wahl, um frische Bekanntschaften zu schließen. Das hat geklappt. Für mich beim Schwimmen und beim Recken und Strecken der „Montagsmänner“. Und selbst bei Gegenwind macht das tägliche Radfahren hier viel mehr Spaß als zwischen Rhein und Ruhr.

Ach ja, durch meinen Beruf sollte mir der Einstieg in die Vereinsöffentlichkeitsarbeit mit Hilfe der erfahrenen ATSC-Riege wohl auch einigermaßen gelingen. **Ich bin Journalist und habe lange Jahre bei der niederrheinischen Schwester der WAZ (heute Funke Medien) in Städten wie Essen, Düsseldorf und vor allem Duisburg gearbeitet.**



Günter Putz

Vorstand

Schlaf und Gesundheit

Schlaf dient der Regeneration, dem Energiesparen, dem Verarbeiten und Abspeichern von Erlerntem. Darüber hinaus ist er bedeutsam für das Immunsystem. Die Schlafzeit und -dauer ist individuell sehr unterschiedlich und wird von unserer genetisch angelegten inneren Uhr gesteuert. Die meisten Erwachsenen haben eine Schlafdauer von sechs bis acht Stunden. Für den Erholungswert ist aber nicht nur die Dauer, sondern auch die Qualität entscheidend. Diese kann körperlich oder psychisch bedingt, beeinträchtigt sein.

In einer in diesem Jahr veröffentlichten Studie zeigten sich Hinweise, dass zu viel oder zu wenig Schlaf mit einer geringeren Aufmerksamkeitsspanne sowie einer schlechteren Merk- und Problemlösungsfähigkeit am Folgetag einherging. (1)

Unzureichende Schlafdauer und schlechte Schlafqualität werden langfristig mit erhöhter Sterblichkeit, Gewichtszunahme, Diabetes und Stoffwechselstörungen, Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen der Hirnfunktionen und psychischen Störungen in Verbindung gebracht. (2)

Tipps für einen gesunden Schlaf:

**** Tagsüber sollte auf regelmäßige körper-**

liche Aktivität/ Sport geachtet werden.

**** Der Schlafraum sollte angenehm temperiert und abgedunkelt sein. Das Bett sollte bequem sein.**

**** Wenn möglich sollte auf einen Mittagschlaf verzichtet werden. Falls dieser doch benötigt wird, sollte er nicht länger als 30 Minuten dauern.**

**** Der Schlafbereich sollte nicht gleichzeitig der Ort für Arbeit, Fernsehen, PC und Social Media sein.**

**** Auf Alkohol, Rauchen und schwere Mahlzeiten am Abend sollte verzichtet werden. Ab Mittag sollten koffeinhaltige Getränke gemieden werden.**

**** Entspannende Rituale helfen beim Einschlafen.**

**** Man sollte möglichst immer zur gleichen Zeit aufstehen und schlafen gehen, wenn man wirklich müde ist.**

Wer länger als einen Monat lang drei Nächte oder mehr pro Woche keinen erholsamen Schlaf findet, was sich z.B. durch Müdigkeit, Gereiztheit und Kraftlosigkeit am Tag zeigt, sollte sich medizinische Hilfe holen.

Quellen:

(1) <https://www.nature.com/articles/s43587-022-00210-2>

(2) https://www.dgsm.de/fileadmin/dgsm/leitlinien/s3/S3_LL_Nicht-erholsamer_Schlaf_Kap_Insomnie_Somnologie_2017.pdf

Dr. med. Dieter Czapski

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Umwelt-, Palliativ- & Sportmedizin

Vorstand

Ingeborg Steffens heißt jetzt Polley!

1000 mal berührt.... Ingeborg und Klaus kennen sich schon ewig und haben vor Kurzem Nägel mit Köpfen gemacht, denn der schönste Weg ist der gemeinsame.

Am Freitag, den 21. Oktober 2022, haben sich die beiden im Cuxhavener Rathaus das Jawort gegeben und sind nun Eheleute.

Nach einem kleinen Sektempfang und ganz vielen Fotos hielten die Geräteturner rund um die Trainerinnen Katrin Eger und Petra Lingl gleich den ersten Ehetest bereit, den die bei-

den frisch Getrauten bestehen mussten: Mit Nagelscheren bewaffnet und unter viel Gelächter schnitten die beiden ein riesiges Herz aus einem Tuch, welches für ihre hoffentlich ein Leben lang dauernde Liebe stehen soll.

Der ATSC-Vorstand gratulierte mit einem tollen Blumenstrauß samt „geldigen“ Schmetterlingen und wünscht den Polleys alles Gute für ihr gemeinsames Leben mit viel Harmonie, Liebe und Humor!



Abbildung 1: Ingeborg und Klaus

Vorstand

Sportgala 2022 - Krönender Jahresabschluss

Am 12. November fand sie nach der Corona-Pause endlich wieder statt, die Cuxhavener Sportgala! Zum 17. Mal wurde dieses sportliche aber auch unterhaltsame und gesellschaftliche Event, das vorher „Sport- und Pressefest“ hieß, organisiert und Sport in Cuxhaven e.V. hat wieder ein tolles und vor allem buntes Programm mit lokalen, aber auch professionellen Sportlern und Künstlern auf die Beine gestellt.

Vor fast ausverkaufter Halle führte in altbekannter Manier Kristian Klement souverän durch den Abend und auch 2022 war Werner Momsen, der dem Publikum so manchen Lacher entlockte, zu Gast.

Der ATSC war wieder einmal stark vertreten:

Unsere hauptamtliche Turn- und Sportlehrerin Sabine Lenz-Breuer gestaltete zum 25. Mal mit etwa 100 Teilnehmern das Eröffnungsbild und von den Eltern-Kind-Gruppen über die Dance Kids, die Jugend-Wettkampfgruppen, die Damen-Tanz- und Vorführgruppen bis hin zu den Rückenschülern waren wieder einmal alle dabei. Von der rhythmischen Sportgymnastik über Aerobic-Elemente bis zur Band- und Bodengymnastik gab es 20 Minuten lang jede Menge zu sehen.

Den zweiten ATSC-Programmpunkt gab es erst nach der Pause, denn für das aufwändige Bühnenbild unserer **ATSC-Gerätturner** musste so einiges aufgebaut werden. Kein Wunder, spielte es doch unter dem Meer! **Disneys Klassiker „Arielle, die Meerjungfrau“** wurde mit unglaublich viel Liebe zum Detail vor allem von unseren Trainerinnen Katrin Eger und Petra Lingl mit Unterstützung von Ingeborg Steffens, Lina Ujvari und vielen Eltern und Helfern monatelang geplant und umgesetzt: mit Fischschwanzleggings, Ursulas Meerhexen-Kostüm mit Tentakeln und den lebenswerten kleinen und großen Fischen mit ihren Hüten ging der Zuschauer völlig auf Tauchstation unter die Meeresoberfläche und konnte dabei auch noch unglaubliche Turnübungen und Kunststücke bewundern!

Dass das während der Show alles so gut klappte, ist nicht zuletzt dem **ATSC-Aufbauteam unter Leitung von Manfred Abbas** zu verdanken. Jeder Umbau war minutiös geplant, jeder wusste, wann er welchem Künstler eine Leiter anreichen oder ein Accessoire abnehmen sollte und auch der „Wischroller“ war dieses Jahr wieder im Einsatz, inzwischen von einigen auch als kleine Showeinlage verstanden.

Ein besonderes Highlight des Abends war dann die Ehrung des „Ehrenamtlichen des Jahres 2022“, denn in diesem Jahr wurde unser stellvertretender Vorsitzender für Finanzen und Verwaltung Gerd Brandes ausgezeichnet. Seit über 30 Jahren ist er ehrenamtlich tätig und hat damit diese Auszeichnung mehr als verdient.



Beim Eröffnungsbild von Sabine waren bis zu 100 Teilnehmer gleichzeitig in action.



Ehrenamtlicher des Jahres 2022: Gerd Brandes



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 2023

Februar 2023

Sonntag 5.2. Grünkohlwanderung (**Anmeldung erforderlich!**)

März 2023

Sonntag 26.3. Treffen 14.00 Uhr bei Cafe Schnapp Kaffeewandern
(**Anmeldung bis bis 12.03.!**)

Allgemeines:

Die **Radfreizeit** wird derzeit vorbereitet. Der Termin hängt von der jeweiligen Corona-Lage ab.

Ein **verkehrssicheres Fahrrad** nach der STVO ist Bedingung. Mitfahrt auf **eigene Gefahr (Haftungsausschluss)**.

Jeder Teilnehmer sollte einen **Fahrradschlauch** und ein **Getränk** mitführen.

Es werden immer **Pausen** eingelegt.

Wenn nicht anders angegeben, **mittags Päcktaschenverpflegung**.

Radtouren können nach Wetter und Windrichtung geändert werden.

Tourenleiterin: **Renate Kapp, Höpckestr. 17 Tel: 5 13 07**



Schwimmen

Otterndorfer Fünfkampf

Mitte September wurde vom TSV Ottern-dorf wieder einmal ein Wettkampf ausgerichtet. **Nach der Sommerpause war es für die SchwimmerInnen vom ATS Cuxhaven der erste Wettkampf und zugleich die einzige Möglichkeit sich für die Bezirks- und Landesmeisterschaften zu qualifizieren.**

21 SchwimmerInnen nutzten die Möglichkeit an dem Wettkampf teilzunehmen.

Ihren Abschied und somit vorerst letzten Wettkampf bestritten Denise Matter (2005) und Nicole Teuber (2003). Beide werden Cuxhaven zum Oktober verlassen, um ihre Ausbildung bzw. das Studium zu beginnen. Beide siegten auf ihren Paradestrecken. Denise gewann die 50m Freistil und Nicole die 100m Rücken.

Seinen ersten Wettkampf dagegen bestritt Anton Hartig (2010). Nach drei undankbaren vierten Plätzen konnte auch Anton das Siegereppchen besteigen: Er siegte über 100m Brust. Sein Bruder Jonas startete im Jahrgang 2013: Bei vier Starts verbesserte er seine Meldezeiten vier Mal und wurde drei Mal Dritter. Mortasa Ahmadi, ebenfalls Jahrgang 2013, siegte über 50m Rücken und holte noch drei zweite Plätze. **Verbesserungen um mehrere Sekunden schaffte Bennet Hebbeln, Platz Eins und die Qualifikation für die Landesmeisterschaft erreichte er über 100m Lagen. Auch Adam Haji (2011) und Lazar Schomburg (2010) erreichten die**

Quali für die Landesmeisterschaft. Beide konnten bei fünf Starts fünf neue Bestzeiten und jeweils den ersten Platz erzielen. Lazar konnte sich nach Abschluss der Einzelwettkämpfe noch für das Jugendfinale qualifizieren. Mit einer tollen Zeit und dem erstmaligen Start über 100m Lagen erreichte er hier den vierten Platz. Nach längerer Wettkampfpause startete auch Andreas Qesku (2009) fünf Mal. Auf allen Strecken konnte er sich über mehrere Sekunden verbessern. Er siegte in seinem Jahrgang über 100m Rücken.

Zu den alten Hasen gehören Tim Lange (2007) und Rober Haji (2005). Tim näherte sich über 100m Freistil der magischen Minutengrenze an. Das Rennen beendete er als Erster in seinem Jahrgang. Auch seine vier weiteren Starts beendete er mit neuer Bestzeit als Sieger. Rober schaffte es ebenfalls sich fünf Mal zu verbessern. Das Siegerpodest erreicht er über seine Paradestrecken 50m und 100m Brust. Der letzte Schwimmer aus den Reihen der alten Hasen, Erik Heinemann (2008), siegte über 50m Rücken. Gleich drei zweite Plätze belegte er über seine weiteren Strecken.

Nicht nur alte Hasen, sondern auch Schwimm-Senioren schickte der ATSC ins Wasser. Die Trainer Christian Plagge (AK 35) und Martin Ehlers (AK 30) nahmen es mit ihren Schützlingen im Wasser auf. Christian konnte in der

Wertung 2002 und älter bei drei Starts über die Brust- bzw. Freistilstrecken jeweils zweite Plätze erreichen. Martin schwamm über die Delphin- und Rückenstrecken insgesamt drei Mal. In der Jahrgangswertung 2002 und älter siegte er drei Mal. Auch in der offenen Wertung konnte er vorne mitmischen. So siegte er über 50m und 100m Rücken und belegte den dritten Platz über 100m Schmetterling.

Auch die Mädchen konnten in der offenen Wertung vorne mitschwimmen. Yosefina Deneff (2008) wurde bei fünf Starts fünf Mal erste in der Jahrgangswertung. Aber auch in der offenen Wertung belegte sie jeweils die Plätze Eins bis Drei. Platz Zwei und Drei sicherte sich auch Emma-Louisa Bieshaar (2007) in der offenen Wertung. In der Jahrgangswertung siegte sie fünf Mal. **Durch ihre gezeigten Leistungen in den Einzelstrecken konnte sich Emma für das Swim-Off qualifizieren.** Sie schaffte es in Runde drei von vier und belegte somit am Ende einen tollen dritten Platz.

Nicht in der offenen Wertung, dafür bei den kleinen Schwimmerinnen ganz vorne mit dabei war Inneke Grantz (2013). Sie schwamm

erstmal die 100m Freistil und belegte hier direkt den ersten Platz. Am Ende des Tages nahm sie drei erste und einen zweiten Platz mit nach Hause. Starke Konkurrenz hatte Anna Schneider (2012): Sie schwamm neue Bestzeiten über 50m und 100m Freistil sowie 50m Rücken und 50m Brust. Nach langer Trainingspause konnte Isabelle Teuber (2009) noch nicht ganz an ihre alten Leistungen anknüpfen, schaffte es aber dennoch aufs Treppchen. Die gleichaltrige Liliana da Silva Ruela zeigte hingegen, was mit fleißigem Training zu erreichen ist. Bei all ihren fünf Starts verbesserte sie sich jeweils über mehrere Sekunden. Belohnt wurde sie mit zwei zweiten Plätzen über 50m Schmetterling und 100m Brust. Im Jahrgang 2011 startete Hava Hrnica. Sie siegte über 100m Lagen und 50m Brust. Weitere Bestzeiten erreichte sie über 50m und 100m Freistil, sowie 50m Rücken.

Insgesamt sechs Staffeln schickte der ATSC über unterschiedliche Strecken an den Start. Die Staffeln belegten die Plätze Eins bis Sieben.



Anton Hartig (12) holt sich gleich bei seinem ersten Wettkampf einen ersten Platz



Schwimmen

Bezirkssprint- und Kurzbahnmeisterschaften in Lüchow

Im Oktober fanden die Bezirkssprint- und Kurzbahnmeisterschaften des Bezirks Lüneburg im Schwimmen statt. Die Meisterschaften wurden für die Jahrgänge 2009 und älter im Lübad in Lüchow ausgetragen.

Der ATS Cuxhaven schickte fünf TeilnehmerInnen nach Lüchow. Jüngste Starterin war **Isabelle Teuber (2009)**, die bei der zweitägigen Veranstaltung neun Starts absolvierte. Ihr bestes Ergebnis erzielte sie über 200m Rücken und belegte hier mit neuer Bestzeit den vierten Platz. Auf allen anderen Strecken hatte Isabelle Platz Sechs oder Sieben gebucht.

Als zweite weibliche Starterin ging **Yosefina Deneff (2008)** an den Start; Yosefina hatte insgesamt acht Starts. **In der Jahrgangswertung konnte sie sich am Ende sechs Mal Bezirksjahrgangsmeisterin nennen.** Und auch in der offenen Wertung konnte Yosefina sich vorne platzieren: Die Bronzemedaille gewann sie über 100m Freistil, Silber gab es über 200m Lagen und die erstmals bei einem Wettkampf geschwommenen 200m Schmetterling. Siegerin in ihrem Jahrgang und der offenen Wertung wurde Yosefina über 200m und 400m Freistil.

Jüngster männlicher Teilnehmer war **Tim Lange (2007)**. Tim startete ebenfalls acht Mal, wobei er seine Bestzeiten gleich sieben Mal verbesserte. Trotz starker Konkurrenz,

die zwei Mal täglich im Landeskader trainiert, konnte Tim sich gegen diese Schwimmer behaupten: Silber holte er in einem sehr guten Rennen über 200m Lagen. Drei weitere Silbermedaillen erhielt er über 50m und 100m Freistil, sowie 50m Rücken. Neben den vier Silbermedaillen, gewann Tim noch vier Bronzemedaillen.

Auch der ein Jahr ältere **Kevin Lee Sabin (2006)** sprang acht Mal ins kühle Nass. Kevin, der auf den Bruststrecken zu Hause ist, holte über alle drei angebotenen Brustdistanzen die Silbermedaille. **Bezirksjahrgangsmeister durfte er sich über 50m Rücken nennen.** Ein besonderes Erfolgserlebnis waren die 50m Freistil. Endlich durchbrach Kevin die magische Schallmauer von 30 Sekunden: In 0:29,89 Min. belegte er hier den vierten Platz. Zwei weitere Bronzemedaillen und einen vierten Platz erzielte er über seine weiteren Strecken. Neun Starts absolvierte **Rober Haji (2005)**. Nach einer unglücklichen Disqualifikation schwamm Rober eine neue Bestzeit über 200m Freistil und holte hier den dritten Platz in der Jahrgangswertung. Noch besser lief es für ihn über 200m Brust: Eine Verbesserung von über sieben Sekunden brachte ihm die Silbermedaille. Über seine weiteren Strecken belegte er die Plätze vier bis acht in seinem Jahrgang.



Der jüngste Teilnehmer Tim Lange holte sich bei acht Starts vier Silber- und vier Bronzemedailien



Schwimmen

Landessprint- und Kurzbahnmeisterschaften

Am letzten Oktoberwochenende fanden in Hannover die Landessprint- und Kurzbahnmeisterschaften statt.

Vom ATS Cuxhaven nahmen Emma-Louisa Bieshaar, Yosefina Deneff, Tim Lange, Rober Haji und Kevin Lee Sabin teil.

Erstmals für die Landesmeisterschaften qualifiziert hatte sich Rober und startete über 50m und 200m Brust im Jahrgang 2005. Nach intensiver Vorbereitung in den letzten Wochen konnte er seine Zeiten steigern und belegte die Plätze Zehn und Sechs.

Auch Kevin startete zwei Mal über die 50m und 100m Brust im Jahrgang 2006. Er beendete seine beiden Rennen auf den Plätzen 13 und 14.

Tim schwamm im Jahrgang 2007: Er sprang bei der zweitägigen Veranstaltung sieben Mal ins Becken. Auf allen Strecken konnte er seine bei den Bezirksmeisterschaften aufgestellten Zeiten bestätigen und landete im Mittelfeld seines Jahrgangs. Mit einem sehr guten Rennen über 200m Lagen belegte er den fünften Platz.

In der weiblichen Konkurrenz des Jahrgangs

2007 ging Emma-Louisa an den Start. Drei Mal verbesserte Emma ihre bestehenden Bestzeiten, knapp am Treppchen vorbei schrammte sie über 50m Freistil. Hier wurde sie mit wenigen Hundertstel Rückstand Fünfte. Eine weitere TopTen-Platzierung erreichte sie als Achte über 50m Brust.

Erfolgreichste Athletin war Yosefina, die neun Mal im Jahrgang 2008 startete. Ihr Ziel eine Medaille zu gewinnen, wurde deutlich übertroffen. Bei neun Starts erreichte sie fünf neue Bestzeiten, davon **zwei Vereinsrekorde** über 200m Lagen und 400m Freistil. Insgesamt fischte Yosefina **sechs Medaillen** aus dem Becken. Bronze gewann sie über 50m Freistil, 200m Freistil und 200m Schmetterling. Silber gab es über 200m Lagen und 50m Brust. **Landesmeisterin durfte sie sich über die 400m Freistil nennen.**

Yosefina, Emma, Tim und Rober starteten noch gemeinsam über die 4x50m-Lagen-Mixed-Staffel und belegten als Team Platz 12.



Yosefina ist in Hannover Landesmeisterin über 400m Freistil geworden



Schwimmen

Bezirkssprint- und Kurzbahnmeisterschaften

Am ersten Novemberwochenende richtet der ATS Cuxhaven die Bezirkssprint- und Kurzbahnmeisterschaften der Jahrgänge 2010-2014 aus. Im eigenen Bad schickte der ATSC selbst neun männliche und drei weibliche SchwimmerInnen an den Start.

Die 12 SportlerInnen hatten bei der zweitägigen Veranstaltung 83 Einzelstarts und fünf Staffelstarts. Hierbei wurden über 70 neue persönliche Bestzeiten erschwommen.

Erfolgreichster Athlet vom ATSC-Schwimmteam war Adam Haji im Jahrgang 2011. Er wurde sieben Mal Bezirksmeister und holte noch eine Bronzemedaille.

Ebenfalls im Jahrgang 2011 startete Luca Strothmann: Über 200m Rücken holte er sich ebenfalls eine Bronzemedaille. Die doppelte Ausbeute sicherte sich Alexander Sabin im Jahrgang 2013: Er holte Bronze über 100m Brust und 100m Freistil. Die drei weiteren Starter im Jahrgang 2013 Jarno Lammers, Jonas Hartig und Finn Reymers platzierten sich ebenfalls auf dem Treppchen. Jarno holte die Silbermedaille über 200m Rücken, Jonas Bronze über 200m Brust. Finn platzierte sich vor Jonas über 200m Brust und holte Silber. Zwei Mal Bronze gab es für ihn über 50m Rücken und 200m Freistil. Dass den Cuxhave-

nern die Rücken-Strecken liegen untermauerte Bennet Hebbeln. Im Jahrgang 2012 holte gewann er die Silbermedaille über 200m Rücken.

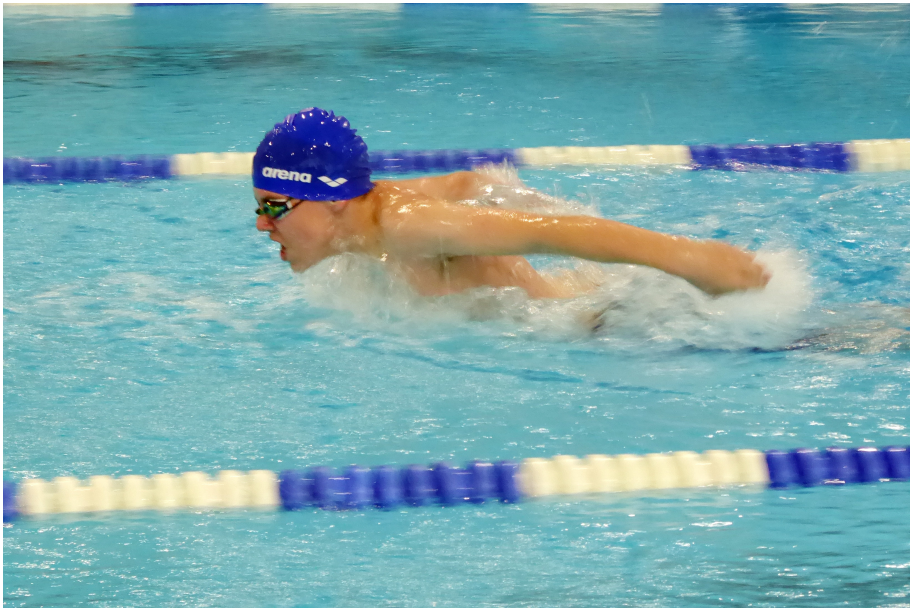
Erstmals an Bezirksmeisterschaften nahm Anton Hartig (2010) teil. Er zeigte sein Können über die Brustdistanzen, für das Treppchen reichte es aber noch nicht ganz. Dennoch verbesserte er alle seine Zeiten und belegte vordere Platzierungen. **Neben Adam Haji war Lazar Schomburg fleißiger Medailensammler.** Im ältesten Jahrgang, 2010, startete er sieben Mal. **Fünf Mal wurde Lazar Bezirksvizemeister** (200m Freistil, 200m Lagen, 100m Rücken, 50m Schmetterling, 100m Lagen). Sein Hauptaugenmerk lag dabei auf den kurzen Freistil-Sprintstrecken und hier wurde Lazar **über 50m und 100m Freistil Bezirksmeister.**

Jüngste Teilnehmerin des ATS Cuxhaven war Mara Hein (8). Erstmals durfte sie im Jahrgang 2014 an den Meisterschaften teilnehmen, aufgrund ihres Alters allerdings noch nicht an allen Strecken. Dennoch konnte sie sich nach dem Wochenende **Bezirksmeisterin über 200m Freistil** nennen. Inneke Grantz holte im Jahrgang 2013 über die gleiche Distanz die Bronzemedaille. Komplettiert wurde die Mannschaft von Hava Hrnica im Jahr-

gang 2011, der bei acht Starts acht TopTen-Platzierungen gelangen.

4x50m-Freistil-Staffel mit Adam, Lazar, Bennet und Luca Bezirksmeister.

In den Staffelwettbewerben wurde die



Lazar Schomburg: Zwei Mal Bezirksmeister und fünf Mal Bezirksmeister



Tischtennis

Hinserie ohne Coronabehinderung

Aufatmen bei allen Aktiven der Tischtennisabteilung: Ende November waren alle Punktspiele ohne Ausfälle beendet und die drei Herren- und fünf Jugendmannschaften spielten mit viel Freude die Hinserie zu Ende.

Die **1. Herren** als Aufsteiger in die Bezirksliga schlugen sich beachtlich. Nach der Hinrunde lagen sie auf Platz 7 in der Zehnerstaffel. Diesen Platz zu halten, ist das Ziel für die Rückrunde, damit ein Verbleib in der Liga gesichert ist.

Die 2. Mannschaft mit drei Frauen in der Aufstellung dominierte die Klasse, obwohl sie doch als Aufsteiger in die 1. Kreisliga gestartet waren. Ungeschlagen mit 16:0-Punkten wurde sie Herbstmeister. Lediglich das letzte Spiel gegen SC Hemmoor war hart umkämpft. Der 9:4-Sieg spiegelt nicht die Enge in einzelnen Spielen wieder. Nach dieser Vorrunde wird jetzt sogar der Aufstieg in die Kreisliga angepeilt.

Die **3. Herren** belegten einen sicheren Mittelplatz und dürften weder mit dem Auf-noch Abstieg etwas zu tun haben.

Im **Jugendbereich** hat die Jungenmannschaft in der Bezirksklasse West einen schweren Stand. Neben einigen weiten Fahrten innerhalb des Bezirks Lüneburg muss sie gegen starke Gegner kämpfen. In der sieben Mannschaften umfassenden Staffel belegt sie zurzeit Platz Fünf.

Die weiteren Jungenmannschaften in der Kreisklasse belegen jeweils einen Mittelplatz. Lediglich das neu formierte Jungen-Team mit Spielern zwischen zehn und 12 Jahren belegt nur Platz fünf in einer Sechserliga. Das größte Problem ist leider des öfteren, dass die Mannschaft häufig nur mit drei Spielern antreten kann. Das soll in der Rückrunde besser werden.



Die 2. Mannschaft mit (stehend v.l.) Ralf Kieselbach, Katrin Hein, Michael Klement, Alex Rösner, (kniend v.l.) Dana Loochhoff und Jessica Zeuke



Turnen

ATSC-Gerätturnerinnen steigen in die Landesliga auf

Lüneburg, 13.11.22 - Nach einem turbulenten Auftritt bei der diesjährigen Sportgala traten „Arielle, Sebastian & Co“ in Lüneburg zum Mannschaftswettkampf um den Bezirkstitel in der LK 3 an.

Insgesamt 15 Mannschaften mit bis zu acht Turnerinnen kämpften um den Titel.

Von den acht Turnerinnen gehen bei einem solchen Wettkampf jeweils fünf an den Start, die drei besten kommen in die Wertung. So kann jede der Turnerinnen ein nicht so beliebtes Gerät auslassen, dafür aber an den favorisierten Geräten Punkte für die Mannschaft holen.

Das jüngste Mannschaftsmitglied **Leonie Packwitz (2009)** unterstützte die Mannschaft mit ihrem Überschlag mit zwei halben Schrauben im An- und Abgang am Sprungtisch (1,20 m). Auch am Schwebebalken trat sie an und erturnte 12,55 Punkte mit einer sauberen Übung, in der tolle gymnastische Elemente sowie gute akrobatische Teile enthalten waren.

Lina Jeschke (2008) zeigte ebenfalls den geschraubten Sprung am Tisch, trat dann aber noch am Barren an. Das ungewohnt harte Gerät bereitete allen Turnerinnen einige Probleme. Trotzdem konnte Lina dort überzeugen.

Charlotte Neumann (2006) gelangte locker mit ihrem Sprung in die Wertung. Außerdem

holte sie am Barren und Boden wichtige Punkte für ihr Team. Besonders die Bodenwertung konnte sich sehen lassen, denn sie hatte einige gymnastische Passagen noch kurz vor dem Wettkampf erneuert. Zusammen mit sauberer Akrobatik war die Kür sehr sehenswert.

Lina Hoffmann (2004) turnte am Sprung als einzige einen Yamashita. Der Überschlag, der nach dem Abdruck gebückt und schnell wieder geöffnet wird, wird nicht oft gezeigt. Auch am Boden konnte sie mit ihrer Übung wichtige Punkte beisteuern.

Jara Kugele (2001) stieg erst nach dem ersten Gerät in den Wettkampf ein. Die erfahrene Turnerin musste am Barren Punkte hergeben, holte aber am Balken die zweithöchste Wertung der Mannschaft (12,65). Am Boden turnte sie zum ersten Mal ihre neue Übung, die sie ausdrucksstark präsentierte.

Josephine Krooß (2001) schraubte sich erfolgreich über den Sprungtisch, bezwang nicht so souverän wie sonst den Barren, um dann am Boden die höchste Wertung des gesamten Wettkampfs (14,00) zu holen. Die Balkenkür mit hochwertigem Auf- und Abgang brachte ebenfalls ein Plus auf das Konto des ATSC. Alina Said (1993) wurde in der Siegerehrung glatt als „Turn-Oma“ bezeichnet. Seit Jahren choreografiert sie alle Bodenübungen der Cuxhavener Turnerinnen und steht immer mit Rat

und Tat zur Seite. Sie stieg ebenfalls erst nach dem Sprung ein, zeigte am Barren eine solide Leistung, um dann am Balken die höchste Wertung des gesamten Wettkampfs abzuräumen. Saubere Gymnastik mit guten akrobatischen Elementen und einem Auerbachsalto

als Abgang waren dem Kampfgericht 13,20 Punkte wert. Am Boden zeigte sie die von ihr selbst choreografierte Kür, die die gesamte Halle zum Mitkatschen animierte.



Am Ende stand die Mannschaft (v.l. Alina Said (geb. Lingl), Jara Kugele, Lina Hoffmann, Leonie Packwitz, Charlotte Neumann, Lina Jeschke, es fehlt Josephine Krooß) mit 150,50 Punkten ganz oben auf dem Podest und tritt im nächsten Jahr in der Landesliga/ LK 2 an. Hierfür müssen noch einige Elemente geübt und gefestigt werden, denn die Anforderungen an den Geräten sind um einiges höher.