



In dieser Ausgabe:

- Karate
- Latin Fitness
- Nordic Walking
- Dankeschön-Essen

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 



Moin liebe ATSC-Mitglieder,

Schnelligkeit und Ausdauer sind zwei wichtige Säulen sportlicher Betätigung. Ich will mich heute mal diesen beiden widmen. Sozusagen per Doppelwumms.

Traditionell liegt unser Mitgliedermagazin alle drei Monate bei euch im Postkasten. Ich hoffe, dass ihr Freude daran habt. Der eine und die andere wird es vielleicht sogar im Regal einsortieren. Um ab und an nachzuschauen, was war. Für die schnelle Information ist dieses Medium naturgemäß nicht geeignet. Dafür gibt es andere Möglichkeiten. Und die sind nötig.

Instagram und Ehrenamt

**Schnelligkeit
und
Ausdauer**

Stichwort Schnelligkeit

Mehrfach in jüngerer Zeit mussten wir umplanen, weil Übungsräume plötzlich anderweitig in Beschlag genommen wurden. Da heißt es dann flott zu sein, damit niemand vor verschlossener Halle steht. Das gilt natürlich auch, wenn ein Übungsleiter oder eine Übungsleiterin erkrankt.

Einige Gruppen im ATSC nutzen natürlich längst Whatsapp oder ähnliche Kommunikationskanäle, um sich gegenseitig zu informieren. Das ist gut so. Die gute alte Telefonkette wäre auch zu umständlich und unsicher.

Auf unserer Webseite ats-cuxhaven.de versuchen wir, euch so schnell wie möglich über sportliche und gesellschaftliche Ereignisse, aber eben auch über Unvorhergesehenes zu informieren. Ergänzend



haben wir jetzt **Instagram** als schnelles Medium dazugenommen. Ja gut, das ist in TikTok-Zeiten nicht der letzte Schrei, aber die App informiert zuverlässig und automatisch über Neuigkeiten im gewünschten Kanal. In unserem Fall heißt der **ats_cuxhaven**.

Stichwort Ausdauer

Wer könnte besser für dieses Stichwort stehen als die vielen Ehrenamtler in Vereinen und Verbänden. Auch im ATSC engagieren sich Frauen, Männer und Jugendliche teils seit Jahrzehnten. Für sie alle wurde die Ehrenamtskarte als kleines Dankeschön ins Leben gerufen, die jetzt in der Version 2.0 vorliegt. Bislang musste der Umfang des bürgerlichen Engagements mindestens fünf Stunden pro Woche oder 250 Stunden im Jahr betragen, und das seit mindestens drei Jahren. Jetzt sind nur noch zwei Jahre gefordert. Das ist doch mal ein Wort. Die Bedingungen stehen im Internet auf der Seite **freiwilligenserver.de**. Da das Ganze mit kleinen Vergünstigungen belohnt wird, bleibt festzustellen: Ausdauer lohnt sich für die Ehrenamtler. Für die „normalen“ Vereinsmitglieder übrigens auch. Sie wird mit Fitness aufgewogen.

**Euch allen wünschen wir einen
schönen und sportlichen Som-
merausklang. (Günter Putz)**

Inhaltsverzeichnis

Impressum	5
Sportangebot	7
Ansprechpartnerinnen / Ansprechpartner	8
Mitgliedsbeiträge	10
Vorstand	
• Dankeschön-Essen	12
Badminton	14
Karate	18
Latin Fitness	23
Nordic Walking	26
Rad	28
Hallenbad	29
Schwimmen	
• Vergleichsschwimmen Hambergen	30
• Deutsche Hochschulmeisterschaften Hannover	31
Sportabzeichen	
• Bergfest	32
Tischtennis	
• Abteilungsversammlung	35
• Vereinsmeisterschaft TT	37
Was sonst noch war	38

Impressum

Herausgeber

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

Geschäftsstelle

Mozartstr. 22, 27472 Cuxhaven
Telefon: 04721 - 71 45 61
Fax: 04721 - 71 45 62
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: DE43 2415 0001 0000 1938 70
BIC: BRLADE21CUX

VOLKSBANK Stade-Cuxhaven e.G.
IBAN: DE66 2419 1015 0110 0335 00
BIC: GENODEF1SDE

Vorstand

Vorsitzender

Manfred Abbes Tel.: 04723 - 5358
Wohlsenstr. 7

Stellv. Vors. für Finanzen und Verw.

Gerd Brandes Tel.: 42 60 90
Joachim-Ringelnetz-Str. 42

Stellv. Vors. für den Sportbetrieb

Hilke Abbes Tel.: 04723 - 5358
Wohlsenstr. 7

2. Schatzmeisterin

Heike Lessing Tel.: 59 74 29
E-Mail: lessing@kabelmail.de

Sportwart

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

Beisitzer für Öffentlichkeitsarbeit

Günter Putz Tel.: 6 90 24 12
E-Mail: g.putz@hotmail.de

Schriftwart

Bernd Lange Tel.: 3 42 56
E-Mail: cux.bernd@gmx.de

Jugendwartin

Lina Ujvari Tel.: 3 35 97
E-Mail: linauj11@aol.com

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet

Manfred Abbes (MA), Hannah Ehlers (HE),
Heike Lessing (HLes), Petra Lingl (PLi)
Günter Putz (put), David Rambow (DR)
Fotos: Manfred Abbes, Günter Putz,
Rüdiger Ströbl

Verantwortlicher Redakteur + Layout

Günter Putz

E-Mails bitte an

ats-cuxhaven@t-online.de
Copy: g.putz@hotmail.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: 1300 Exemplare

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
15. November**



SOWADE
HOLZBAU | DACH | SOLAR

www.sowade-gruppe.de

HOLZBAU
Moderne Massivholzhäuser
und alles rund um die Themen
Anbau, Aufstockung & Umbau.

DACH
Dein Fachbetrieb rund um
das Thema Dach aus
Cuxhaven.

SOLAR
Dein Partner für die Beratung,
Installation und Wartung von
Photovoltaikanlagen und mehr.

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 und Selbstverteidigung
Latin Fitness (ab 16 J.)
Leichtathletik
Osteoporose-Training
Radwandern
Rhythm. 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 (Erwachsene)
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 im Register "Mein Sport".

*) Schwimmkurs für Mitglieder kostenfrei!

Ansprechpartnerinnen Ansprechpartner

Badminton

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

Leichtathletik

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

Radsport

Renate Kapp, Höpckestr. 17,
27472 Cuxhaven, Tel.: 51307

Schwimmen

Hannah Ehlers
E-Mail: atsc-schwimmen@gmx.de

Ski

Dietmar Both, Tel. 0175-8834532

Tischtennis

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

Turnen

Katrin Eger, Wanhödener Str. 4,
27637 Nordholz, Tel.: 04741-180347,
E-Mail: k.zeschke@web.de

Jens Holy, Brahmstr. 65,
27474 Cuxhaven, Tel.: 51860,
Mobil: 0162-1799358,
E-Mail: jens.holy@gmx.de

Petra Lingl, Fritz-Reuter-Str. 73,
27474 Cuxhaven, Tel.: 47140,
E-Mail: pедера@web.de

Frederik Businski,
E-Mail: frederik.b103@gmail.com

Volleyball

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

Sportlehrerinnen

Sabine Lenz-Breuer, Rohdestr. 3c,
27472 Cuxhaven, Tel.: 26798,
E-Mail: s.lenz-breuer@t-online.de

Ingeborg Polley, Rosenhof 5,
27476 Cuxhaven, Tel. 5406712
E-Mail: ingeborg.steffens@yahoo.de

TIGUAN KOMBIANGEBOT

VERBRENNER TRIFFT AUF ELEKTRO



Tiguan MOVE 1,5 l TSI OPF 96 kW (130 PS) 6-Gang inkl. Elektroroller Dreems Amalfi S

Verbrauchswerte nach WLTP²

Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 6,2 l/100 km

- innerstädtisch (langsam): 7,6 l/100km, Stadtrand (mittel): 6,1 l/100 km, Landstraße (schnell): 5,4 l/100 km, Autobahn (sehr schnell): 6,5 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert 141 g/km

Lackierung: Uranograu

Ausstattungen: Ambientebeleuchtung 30-farbig, Multifunktionslenkrad in Leder beheizbar, Vordersitze beheizbar, Automatische Distanzregelung ACC mit Geschwindigkeitsbegrenzer, Einparkhilfe - Warnsignale bei Hindernissen im Front- und Heckbereich, Klimaanlage „Air Care Climatronic“ mit Aktiv-Kombifilter, Bedienelementen hinten und 3-Zonen-Temperaturregelung, Seitenscheiben hinten und Heckscheibe abgedunkelt, LED-Scheinwerfer, u.v.m.

Fahrzeugpreis ab Werk	35.380,00 €
einmalige Sonderzahlung	0,00 €
Jährliche Fahrleistung	10.000 km

Laufzeit	48 Monate
Mtl. Leasingrate	397,- € ¹

manikowski
Gruppe

www.manikowski.de



Fahrzeugabbildungen zeigen Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. ¹Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden. Alle Werte inkl. MwSt.. Stand 01/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Überführungspauschale & Zulassungskosten berechnet der ausliefernde Betrieb separat. ²Die Ermittlung der Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte nach WLTP bringt einige Besonderheiten mit sich und erfordert neue Vorgehensweisen. Sofern Sie ein bereits nach WLTP homologiertes Fahrzeug bestellen, besteht die Möglichkeit, dass es nach der Fahrzeugbestellung zu Veränderungen der Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte kommt. Durch Umstellungen im Produktionsprozess oder durch notwendige Re-Zertifizierungen kann es zu einer Neuberechnung der spezifischen Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte des Fahrzeugs kommen.

Mitgliedsbeiträge

Aufnahmegebühr (einmalig):

Erwachsene	10,00 €
Kinder und Jugendliche	5,00 €

Monatsbeiträge:

Erwachsene ab 18 Jahre	15,50 €
------------------------	---------

Erwachsene ab 18 Jahre

(in Berufsausbildung und Schüler)*	10,00 €
------------------------------------	---------

Ehepaare

28,00 €

Kind bis 4 Jahre (Voraussetzung:
erziehungsberechtigte Person ist Mitglied)
beitragsfrei

Erstes Kind/Jugendliche bis 18 Jahre

10,00 €

Zweites Kind/Jugendliche bis 18 Jahre

8,25 €

Drittes und weitere Kinder/ Jugendliche bis 18 Jahre

beitragsfrei

Familien (Ehepaare/Partnerschaften in
häuslicher Gemeinschaft mit Kindern bis
18 Jahre oder über 18 Jahre, sofern sich
die Kinder in einer Schul- oder Berufsaus-
bildung befinden)*)

31,00 €

Auswärtige Mitglieder, die nicht am

Sport teilnehmen 4,00 €

Passive Mitglieder

(ordentliche Mitglieder, die nicht mehr am Sport
teilnehmen) 6,00 €

Fördernde Mitglieder

6,00 €

Monatsbeitrag Radfahren / Wandern

(keine Teilnahme an sonstigen
Übungsstunden) 6,00 €

Zuschlag für Selbstzahler

pro Rechnung 1,50 €

Mahngebühr

2,00 €

Zusatzbeitrag (pro Person/Monat):

Schwimmabteilung 1,00 €

Kursangebote für Nichtmitglieder:

Schwimmkurs (für Mitglieder kostenfrei)
70,00 €

Teilnahme an Rückenschule, Fitness, Step-
Aerobic oder (Nordic-)Walking

pro Stunde 5,50 €

*) Der Nachweis für die Gewährung des
ermäßigten Beitrages für Schüler und
Auszubildende über 18 Jahre ist
vom Mitglied zu führen.

Mitgliedsbeiträge - Information

Hinweis für die Beitragszahlung !

Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren

Im Interesse einer reibungslosen und rationellen Bearbeitung der Beitragszahlungen bittet der ATSC alle Mitglieder, sich des Lastschrift-Einzugsverfahrens zu bedienen. Dafür ist auf der Vorderseite der Eintrittserklärung das SEPA-Lastschriftmandat zu unterschreiben.

Die Abbuchung erfolgt:

1/4-jährlich am dritten Werktag im Februar, Mai, August und November,

1/2-jährlich am dritten Werktag im Februar und August,

jährlich am dritten Werktag im Februar,

bei Monatszahlern am dritten Werktag des jeweiligen Monats.

WEITERE INFORMATIONEN: www.ats-cuxhaven.de

Unsere Mitgliederverwaltung erfolgt mit Hilfe der EDV. Die Daten der Mitglieder werden zu diesem Zweck unter Beachtung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) gespeichert.

Jedes Mitglied trägt das Risiko eines Personen- oder Sachschadens aus seiner Betätigung im Verein.

Der Verein bietet jedoch einen Versicherungsschutz im Rahmen der durch den Niedersächsischen Landessportbund abgeschlossenen Sportunfall- und Haftpflichtversicherung.

Fröhliche Feier an einem feuchten Abend

Grillgut, Getränke und geschützte Plätze

Traditionell lädt der ATSC im Sommer seine engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Helfer, Unterstützer und Sponsoren zu einer gemütlichen Feier ein. „Dankeschön-Essen“ heißt das Ganze, dessen Startschuss am Sonnabend, 26. August, ein ganz besonderer war: Praktisch Schlag 16 Uhr zuckte ein Blitz über den Himmel, gefolgt von krachendem Donner und

umrahmt von einem so kurzen wie kräftigen Schauer.

Nach diesem feuchten Start wurde es dann doch fröhlich auf dem Strichwegsportplatz - wie es sich gehört beim größten Sportverein der Stadt. Apropos Sport: Vor Festbeginn fuhr eine Gruppe noch eine gepflegte Radtour, die andere ließ die Boule-Kugeln fliegen. Auch das hat Tradition. (put)



Sommer geht anders, feiern aber nicht. Fotos: R.Ströbl/put



Sie eilten herbei, hier gab es Gebratenes und Gemüse.



Der einen reichte die Pfütze, die anderen wollten reden.



Auch das hat Tradition: Boulespielen vor dem gemütlichen Teil.



Der Spaß mit der flotten Feder

Badminton erfordert sehr flinke FüÙe

Die Oberlichter der Döser Sporthalle sind verdunkelt worden, da die Badmintonspieler durch die hellen einfallenden Sonnenstrahlen ihre kleinen gelben Federbälle sonst nicht verfolgen können. Denn die sind schnell, sehr schnell. Badminton ist eine der schnellsten Sportarten überhaupt. Da ist Reaktion gefragt -

und flinke FüÙe.

Jeweils mittwochs bevölkern meist mehr als 20 Badmintonbegeisterte die Döser Sporthalle. Bei drei Spielfeldern gilt es, den Sportbetrieb gut zu organisieren. Je vier Spieler auf die Außenfelder, der Rest in die Mitte. Außen wird Doppel gespielt, in der Mitte werden Schläge geübt. Vorhand, Vorhand, Rückhand, schnelle Drehung im Handgelenk, so geht's dann.



Den Ball im Blick, so geht's.

Miteinander statt gegeneinander

Und wenn Manfred Abbes, der übungsleitende Vereinsvorsitzende, klatscht oder ruft, und das Ganze mit einem lockeren Spruch garniert, rücken alle eine Position weiter. So spielt letztlich jeder und jede gegen jeden. Das ist mehr Spaß als das Streben nach Höchstleistung. Und so soll es auch sein, sagt Manni. Das kommt offensichtlich so gut an, dass am letzten „Spiel“-Tag vor den Sommerferien nahezu alle, die sich der Badmintonrunde zugehörig fühlen, beim Training dabei sein wollten - zum Abschied für sechs Wochen.

Badminton beim ATSC bedeutet: Badminton aus Spaß an der Freude. Sie spielen miteinander, nicht gegeneinander. Wer Wettkämpfe, Ranglistenturniere



Hier geht es wirklich Schlag auf Schlag. Fotos: put / M. Abbes

oder Meisterschaftsspiele bestreiten möchte, muss sich - zumindest dafür - einen anderen Verein suchen.

Gruppe umfasst Schüler bis Rentner

Das heißt aber nicht, dass die Badmintonriege in der Döser Halle gleich munter loslegen kann. Warmmachen ist Pflicht bei Manfred Abbes. Er weiß: Der Kopf mag bereit sein, die Muskeln und Sehnen könnten die nächsten Minuten spannend finden. Zu spannend. Also werden sie besser aufgewärmt, damit kein schmerzhaftes Malheur eine Zwangspause einfordert. ➡



Damit die schnellen Bälle besser zu sehen sind, wird die Sonne erst einmal ausgesperrt.



Das weiß auch Mannis schlagfertige Gruppe, deren Altersspanne zwischen Einschulung und längst vollzogenem Austritt aus dem Erwerbsleben liegt, nur zu genau.

Seit etwa acht Jahren ist Manni Übungsleiter der Badmintonbegeisterten im ATSC. Und er hat auch ganz „fiese“ Dinge auf Lager: Dann werden einfach mal Matten hochkant in die Mitte des Feldes gestellt. Wollen wir doch mal sehen, wer wie schnell reagieren kann, wenn das federleichte Flugobjekt erst im letzten Moment zu sehen ist.

Flitzende Bälle im Formel-1-Tempo

Gerade beim Badminton ist Schnelligkeit auf den Beinen und im Blick enorm wichtig. Es gilt als die schnellste Sportart und nicht etwa Autorennen oder Golf - zumindest beim Verlassen des Schlägers. Da

könnte das aus Plastik, bei Vereinsspielern mit Federn bestückte Sportgerät ganz locker Verstärkungs Formel-1-Rennwagen abhängen.

Das Tempo des Federballs nimmt allerdings unmittelbar nach Verlassen der Bespannung

ebenso rasant ab, was die Sache für den Gegner, im ATSC-Fall, Mitspieler, auf der anderen Seite des Netzes nicht eben erleichtert. Aber genau das macht ja den

Spaß aus.
(MA/put)



Früh übt sich, aber klar doch.



Auch im fortgeschrittenen Alter macht Badminton jede Menge Spaß, ganz abgesehen vom Fitnessfaktor.



Spielen macht Spaß, aber das Üben der Schläge ist nicht minder wichtig.



GERD BRANDES
Dipl.-Finanzwirt (FH)
Steuerberater

- Steuerberatung
 - Jahresabschluss
 - Buchführung
 - Lohnabrechnung
 - Unternehmensberatung

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



Mit dem 2. Dan nach Cuxhaven

Neustart von Karate mit Jacqueline Soyez

Line“ leuchtet. Mit der Begeisterung für ihren Sport, für Karate, könnte Jacqueline Soyez einen Ballsaal zum Funken bringen. Und erst recht die nüchterne Sporthalle in Süderwisch. Sie träumt schon von Lehrgängen, Wettkämpfen, einer gemeinsamen Weihnachtsfeier.

Karate ist für die 50-Jährige, die aus der Region um Leipzig und Dresden stammt und zuletzt in Bad Pyrmont gelebt und gearbeitet hat, eine noch junge, eine frische Liebe. „Nachdem meine vier Kinder bereits im Alter von jeweils sechs Jahren mit dem Karate begonnen hatten, bin ich selber erst mit 42 Jahren als ‚Weißgurt‘ hinzugekommen“, sagt sie. „Selten hat mich etwas so sehr begeistert wie diese Freizeitbeschäftigung.

Seither trainiere ich drei Mal pro Woche und nehme bei nahezu jeder Gelegenheit an Wochenendseminaren und Wettkämpfen teil.“

Beim TuS Bad Pyrmont - im Irgendwo zwischen Hannover und Bielefeld - hat Line, wie sie kurz und bündig genannt wird, vor vier Jahren als „Blaugurt“ die Leitung des Kindertrainings übernommen, es folgten die Prüfungen zum Braun- und vor einem Jahr zum Schwarzgurt, dem „1. Dan“.

Disziplin hat hohen Stellenwert

„Zum Abschluss meiner Zeit im TuS Bad Pyrmont wurde mir im Juni 2023 nach bestandener Prüfung von den Großmeistern Adolf Börsing und Igor Vaismann der 2. Dan verliehen.“ Das war für sie ganz wichtig, sagt Jacqueline Soyez. Sie konnte doch nicht in Cuxhaven als Trainerin anfangen ohne - mindestens - den 2. Dan. So darf die sympathische Karateka schon mal alle Prüfungen bis zum Grünen Gurt alleine abnehmen. Sie will sich halt ständig verbessern.

Unterrichten wird Line Kempo-Karate. „Dieser Stil, in den sowohl japanische als auch chinesische Elemente einfließen, unterscheidet sich natürlich nicht grundlegend von anderen Karatestilen. Bei uns liegt der Fokus neben den traditionellen



Aufmerksamkeit und Konzentration sind wichtig.



Kleine Runde zum Start mit Line (v.l.), drei Anfängern und ihren Söhnen Anton und Jannik. Inzwischen ist die Gruppe deutlich angewachsen.

Formen (Katas) bei Zweikampftechniken und Selbstverteidigungsübungen.“

Keine Frage, dass dabei Disziplin und Körperübungen einen hohen Stellenwert haben. Disziplin, das bedeutet auch, dass Kommandos zackig kommen können. „Ich bin relativ streng“, lacht Line fröhlich. Es ist halt asiatischer Kampfsport, da ist das nicht überraschend.

Fitness und Selbstvertrauen

Der individuelle Fitnessgrad der Trainierenden ist für Jacqueline Soyez nicht entscheidend: „Motivation ist wesentlich wichtiger.“ Das bedeutet aber auch: Wenn überbesorgte Eltern ihren Nachwuchs zum Karate schicken, weil der sich in Selbstverteidigung üben soll, dann hat das nur Sinn, „wenn die Kinder das von sich aus wollen“.

Sicher ist, dass sich „mit dem Training sowohl Fitness als auch Beweglichkeit

und - falls erforderlich - Selbstvertrauen verbessern“, weiß Line, die nicht nur Techniken vermitteln will, sondern den Spaß und die Freude, die sie selbst an ihrer Liebessportart empfindet. Ihre Erfahrung hat gezeigt, „dass ein sinnvoller Einstieg in das Karatetraining ab einem Alter von sechs Jahren möglich ist, eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht“.

Beim Training lässt sich Jacqueline Soyez von ihren Söhnen Jannik (17 Jahre, „Braungurt“) und Anton (12, „Blaugurt“) unterstützen. „Meine Tochter Leonie (19, 2. Dan) wird uns regelmäßig besuchen und durch ihre Qualifikation als Meisterin in zwei verschiedenen Karatestilen - Kempo und Bushido Kai Karate - weitere Aspekte in das Training einbringen.“ Dass zudem Elemente von Yoga, Pilates und Kardio in die Aufwärmübungen einfließen, ist für Line selbstverständlich.

Als Mitglied der Martial Arts As- ➡

WENN

das nächste
Abenteuer wartet,

DANN


solltest du gut
abgesichert sein.

BIS ZU
30%*
RABATT FÜR
JUNGE LEUTE

Vertretung
Oliver Bode e.K.

Brahmsstr. 35 27474 Cuxhaven
Tel. 04721 53601
bode@vgh.de

Lange Str. 20 27478 Cuxhaven
Tel. 04722 2969
bode@vgh.de

 Finanzgruppe

VGH 
fair versichert

* Gilt für junge Erwachsene bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres auf Privathaftpflicht (30 %), Hausrat (30 %), Unfall (bis zu 30 %) und Rechtsschutz (12 %).



Aufwärmen muss sein. Fotos: put

sociation (MAA) denkt die umtriebige Trainerin schon an die Teilnahme an verschiedenen Seminaren und Meisterschaften. Jacqueline Soyez ist überzeugt: „Das bringt Publicity für den Verein. Und für die Stadt.“ Ihr Traum ist ein Karate-Cux-Cup. Das ist Zukunft.

Training ist dienstags und donnerstags in Süderwisch

Trainiert wird dienstags von 17 bis 19 Uhr und donnerstags von 18 bis 20.30 Uhr.

Passende Kleidung ist das Ziel. Zunächst reichen aber T-Shirt und Hose. Geübt wird sowieso barfuß. Die Kinder sind Line besonders wichtig, „auch ich lerne beim Kindertraining“, das schließt Ältere, Fortgeschrittene, Anfängerinnen und Anfänger aber nicht aus. „Wenn ich genug Erwachsene habe, werde ich das Training teilen.“ Wie es am besten passt.

Karate ist eine Kampfsportart, klar. Aber eine, die der Selbstverteidigung dient. „Es geht nicht darum, andere zu vermöbeln.“ Aber: „Wir lernen auch Dinge, die potenziell gefährlich sein können.“ Da dürfe man dann im Ernstfall nicht einfach sein volles Karatekönnen

auspacken, sondern müsse angemessen reagieren. Verhältnismäßigkeit lautet das Stichwort. Dies zu erkennen, ist auch Teil des Trainings, das Jacqueline Soyez übrigens nicht als Einzelkämpfersport verstanden wissen will: „Karate ist Mannschaftssport im weitesten Sinne.“

Schon als Kind wollte sie immer Kampfsport machen. Damals in der DDR. Es hat nie gepasst: „Aber ich habe den Ehrgeiz ge-

habt: Irgendwann willst du den schwarzen Gurt haben.“ Als die Kinder dann ihre Gurte hatten, stand Line endlich selbst auf der Matte. Dass sie bei 1,56 Meter Körpergröße nicht viele Mitstreiter überragen wird, kommentiert die Neu-Cuxhavenerin knochentrocken: „Ich bin ein Konzentrat.“

„Es ist schön hier“, schwärmt Jacqueline Soyez über ihre neue Heimatstadt, die ihr Mann berufsbedingt schon etwas länger kennt. Die Liebe zur Küste hatte sich schon im ostfriesischen Norden entwickelt. Hier soll sie nun ausgebaut werden mit Freude am Strand und Spaß in der Halle.

Und sollte beim Training mal ein kleines Wehwechen zu verarzten sein, kein Problem. Jacqueline Soyez ist Krankenschwester in der Notfallambulanz. (put)

Gut zu wissen

MAA, die Martial Arts Association, sollte besser nicht mit MMA verwechselt werden. Das steht nämlich für Mixed Martial Arts und damit für die Kämpfer, die selbst am Boden noch mit Händen und Füßen ihre Kontrahenten bearbeiten. Karate ist da um Längen friedlicher.

> WELLENBAD > SAUNA > KUR & SPA > FITNESS



X Neue Fitnessgeräte

der Marken EGYM + PRECOR

> Vereinbaren Sie
einen persönlichen
Beratungstermin

Wir freuen uns auf Sie!

ahoi!

Thalassozentrum
Cu**X**haven



Der Rhythmus, bei dem jede mit muss

Latin Fitness ist im Moment reine Frauensache

Wenn ein beliebtes (Sport-)Angebot wegbreicht, gibt es zwei Möglichkeiten. Man kann sauer sein und sich grämen - oder einfach selbst aktiv werden. Für Nathalie Martins de Sousa war das überhaupt keine Frage. Selbst ist diese Frau. Punkt.

Das war, als ihre Tanzlehrerin den Zumbakursus nicht weiter anbot. „Dann versuche ich es halt selber, das ist besser als nichts“, sagte sich die junge Cuxhavenerin. Immerhin hatte sie da schon immer vorne mitgetanzt.

Dynamik könnte ihr zweiter Vorname sein

Und dass sie andere animieren konnte, war ihr auch schon klar. Gesagt, getan, seit dem Spätherbst 2016 steht Nathalie für Latin Fitness im ATSC. Wobei „steht“ nicht der richtige Begriff sein dürfte. Denn die heute 26-Jährige sprudelt über vor Bewegungsdrang, Dynamik könnte ihr zweiter Vorname sein.

Zweimal in der Woche entern sie und ihre Latin-Fitness-Gruppen die eher schlichte Sporthalle des Lichtenberg-Gymnasiums. Dann werden zunächst die drei Spiegelwände aus dem Geräteraum gezerrt und aufgeklappt. Was danach abgeht in der Halle, hat weniger

mit „Schwanensee“ zu tun als mit Bewegung und Rhythmus pur. Erst langsam, dann immer dynamischer, und dann wieder in Richtung Verschnaufen. In den Spiegeln sehen die Fitness-Willigen ihre „Vorturnerin“ - und sie sieht, was hinter ihr geschieht. „Da kann ich ihnen zuwinkern, sie animieren.“

Spaß an der Bewegung

Leicht ist das sicherlich nicht, was Nathalie da vormacht. Aber es ist zu schaffen. Es muss ja nicht jede Bewegung gleich sitzen. Entscheidend ist für Nathalie, dass jede Teilnehmerin (der letzte Teilnehmer ist gerade verloren →



Nathalie hat immer alles im Blick. Fotos:put



Die muntere Truppe von Nathalie Martins de Sousa (vorne links) vor Beginn des kraftraubenden Trainings.

gegangen) irgendwie mitmacht. Nicht Konzentration, die in Verkrampfung mündet, ist für sie entscheidend, sondern der Spaß an der Bewegung. „Jeder hat doch Lieblingsstücke, bei denen es besonders gut läuft.“ Bei anderen eher weniger. Das sei normal und letztlich alles

eine Frage der Übung. Insofern sollten auch Anfängerinnen keine Bange haben. Einfach mitmachen, das passt schon.

Bei der Musikauswahl wird's nicht langweilig

Die Auswahl an Musikstücken ist mittlerweile sogar ziemlich groß. „Och, wir könnten drei Stunden durchtanzen“, strahlt Nathalie. In jeden Ferien arbeitet sie an zwei, drei Liedern, empfindet die passenden Bewegungen, Schritte. „Ich denke mir: Was fühle ich dabei, was kann ich mir vorstellen.“ Das ist Einiges, schließlich saust spanisch-portugiesisches Blut durch die Adern der jungen Chemielaborantin. In ihren Gruppen passt die Chemie sowieso.



Spieglein, Spieglein wird aufgebaut



Es muss nicht jede Bewegung gleich sitzen, das Mitmachen alleine zählt schon.



Übrigens: Im Moment stimmt die Überschrift in Ermangelung von Vertretern des anderen Geschlechts. Die sind aber auch eingeladen, flotten Schrittes vor die Spiegelwand zu treten. (put)

Trainingszeiten

Das Fitnessstraining ist freitags von 17.45 bis 19 Uhr und dienstags von 18.30 bis 19.45 Uhr in der Sporthalle des Lichtenberg-Gymnasiums.



Kamp's

BISTRO
LOUNGE
BAR

Von den „besten Burgern der Stadt“ bis hin zum rosa gegrillten Rumpsteak!

Wir sehen uns!



Ab 11 Uhr geöffnet
Duhner Strandstraße 9
Cuxhaven-Duhnen
04721/403-580
www.bistro-kamps.de



Ja, wo laufen sie denn?

Zweimal pro Woche treffen sich die Nordic Walker in Sahlenburg

Ja, wo laufen sie denn. Im Wernerwald. Zweimal pro Woche muss Stefanie Wilshusen gar nicht groß rufen. Da eilen sie herbei, die lauffreudigen Frauen und Männer mit ihren Stöcken. Genauer gesagt: die Nordic Walker. Allzeit bereit, sozusagen im Vorbeigehen dynamisch Löcher in den Waldboden zu stechen.

Oder einfach nur das sportliche Wandern in der Natur zu genießen.

Wann das für sie anfing? Das ist der 53-jährigen Übungsleiterin gar nicht mehr so klar: „Das ist schon lange her“, schmunzelt sie. „Das müssen jetzt etwa 15 Jahre sein.“ Auslöser waren eine sommerheiße Sporthalle und ihre Mutter, die



Stefanie Wilshusen (5.v.l.) mit ihrer total lustigen Truppe im ATSC-Outfit.



zum Walken ging. Erkenntnis: Draußen ist es auch schön. Und vor allem sehr viel angenehmer. Es folgte, logisch aus Steffis Sicht, die Trainerlizenz C.

Meist ist es vom Parkplatz „Am Lohmsmoor“ in Sahlenburg aus die gleiche Runde, die allerdings nicht unbedingt gemeinsam bestritten wird. Je nach Lust und Leistungsstärke gehen sie ihres Weges. Allerdings: „Es läuft bei uns nie jemand alleine.“ Und schließlich treffen alle irgendwo wieder aufeinander während der Laufrunde und Laufstunde.

Gemütliches Miteinander

Die laut Stefanie Wilshusens freudiger Erkenntnis „total lustige Gruppe“ ist seit Jahren relativ festgefügt, besteht aus wesentlich mehr Frauen als Männern (Stefanies Vater ist ein Vertreter der Minderheit). Neuzugänge sind aber jederzeit und willkommen. Eine neue Kandidatin fand sich direkt nach den Sommerferien ein - und fand gleich Spaß an Sport und Miteinander. Schon stand sie beim zweiten Mal startbereit wieder am Treffpunkt.

Die Waldrunde ist beileibe nicht das einzige, was die Frauen und Männer mit den Stöcken verbindet. Es darf auch gerne mal ein gemütliches Beisammensein



... und schon entschwinden sie.

beim Eis, bei Kaffee oder kühlen Getränken sein. Verabredet wird sich modern per WhatsApp. Alle - außer Stefanie Wilshusen - sind im Rentenalter. Um 14.45 Uhr geht das ja kaum anders.

Apropos Stöcke. Angefangen hat alles ohne eben diese, erinnert sich die Leiterin. Irgendwann kamen die ersten Stöcke dazu. Dann wurde die Nordic-Walking-Welle draus. Heutzutage gehören sie zur Grundausrüstung. Das heißt aber nicht, dass die metallenen Begleiter Pflicht seien. Wer ohne Stöcke mitgehen möchte, bitteschön, kein Problem.

Bei aller Begeisterung für den Sport muss und möchte sich Stefanie Wilshusen, jenseits aller Wanderwege Bauzechnerin, allerdings manchmal bremsen. „Ich bin froh, wenn ich mal frei habe, schließlich habe ich auch noch eine Familie.“ (put)

Treffpunkt

Los geht es jeden Dienstag und Freitag um 14.45 Uhr vom Parkplatz „Am Lohmsmoor“ in Sahlenburg aus. Dauer der Exkursion durch den Wernerwald: ca. eine Stunde.



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

Oktober

Freitag 6.10. 18.00 Uhr Saison – Abschlussabend in den Seeterrassen
(**bitte 14 Tage vorher bei Renate Kapp anmelden**)

November

Sonntag 12.11. 10.00 Uhr Boßeln, Treff Beethovenallee/Haltestelle **Schulstraße**
(**anmelden bis 2.11.**)

Februar 2024

Sonntag 4.2. Grünkohlwanderung

März 2024

Sonntag 31.3. 14.00 Uhr Treffen beim „Musikcafé Schnapp“, Kaffeewandern

Allgemeines:

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.



Der Fliesenschock

Das Hallenbad ist bis Ende September eine Großbaustelle



Im Hallenbad schwitzen erst einmal nur die Handwerker. Fotos/Montage: put

Der Schock kam aus dem Nichts. Und in dürren Worten. Mit Datum 31. Juli teilte die Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH mit, dass schon im Januar festgestellte erhebliche Fliesenschäden in den Beckenumgängen saniert werden müssten. „Aufgrund des umfangreichen Projekts ist es bedauerlicherweise nicht möglich, diese Arbeiten während der Sommerferien in Niedersachsen abzuschließen.“

Bittere Folge auch für die zahlreichen Schwimmerinnen und Schwimmer im ATSC: Vor dem 25. September ist ans Trainieren, Üben oder an Wassergymnastik nicht zu denken.

Immerhin konnten Abteilungsleiterin Hannah Ehlers und ihr Team in Windeseile ein Notprogramm in den Freibä-

dern Oxstedt, Steinmarne und dem „Ahoi!“ erstellen, um so auch den Wettkämpfern die Saison zu retten. (put)



Becken leer, Müllsäcke voll



ATSC trat mit zehn Aktiven an

Vergleichsschwimmfest in Hambergen

Am ersten Juniwochenende nahm ein kleines Team vom ATS Cuxhaven beim Vergleichsschwimmfest in Hambergen teil. Vier Vereine mit 77 Teilnehmern hatten zu dem Wettkampf gemeldet. Der ATSC schickte zehn Schwimmerinnen und Schwimmer in die Rennen. Neun weitere waren durch einen zeitgleich stattfindenden Lehrgang des Bezirksschwimmverbands verhindert.

Die beiden Jüngsten, Alexander Sabin und Mortasa Ahmadi (beide Jahrgang 2013), schwammen jeweils 100 Meter und 200 Meter Brust, 100 Meter Freistil und 100 Meter Rücken. Beide konnten neue Bestzeiten erzielen und sich erste, zweite oder dritte Plätze sichern.

Lazar Schomburg wurde Erster mit neuen Bestzeiten über 100 Meter Lagen, 100 Meter Freistil und 100 Meter Rücken. Adam Haji (2011) überzeugte neben seiner Parade-Strecke Rücken dieses Mal über 100 Meter Brust. Hier konnte er sich gleich mehrere Sekunden verbessern.

Andreas Qesku (2009) schwamm 100 Meter und 200 Meter

Freistil, 100 Meter Lagen und 100 Meter Rücken. Auf allen vier Strecken konnte er sich deutlich verbessern und belegte die Plätze zwei und drei. Vier Siege bei vier Starts sicherten sich Yosefina Deneff (2008) und Isabelle Teuber (2009). Die Master-Schwimmerin Rebecca Kiefer (1999) schlug mit persönlichen Bestzeiten über 100 und 200 Meter Brust sowie 100 Meter Lagen an.

Begleitet wurde das Team vom Trainergespann Hannah und Martin Ehlers, die selbst ins Wasser sprangen. Hannah gewann die 400 Meter Freistil, während Martin über 100 Meter Rücken siegte. Zusätzlich unterstützte er Lazar, Andreas und Adam in den Staffeln, die über 4x100 Meter Freistil und 4x100 Meter Lagen jeweils Vierte wurden. (HE)



Andreas Qesku pflügt kraftvoll durchs Becken.



**Entspannt im Park:
Marei und Nicole**

Nicole und Marei, ein dynamisches Duo

Deutsche Hochschulmeisterschaften in Schwäbisch-Gmünd

Vom 23. bis 25. Juni fanden in Schwäbisch Gmünd die Hochschulmeisterschaften im Schwimmen statt. Mit Nicole Teuber und Marei Nitschke waren zwei Mitglieder des ATS Cuxhaven am Start.

Nicole Teuber, für die Technische Universität Braunschweig am Start, begann den Wettkampf mit 200m Freistil. Hier wurde sie Fünfzehnte. Über die halbe Distanz schwamm Nicole auf Platz 54. Neben den Freistilstrecken startete sie noch über 50m Rücken (Platz 44) und 100m Rücken (Platz 22).

Marei sprang für die Startgemeinschaft Universität Hannover / Medizini-

sche Hochschule Hannover ins Wasser. Im Einzel startete sie über 50m und 100m Freistil. Hier konnte sie die Plätze 31 und 22 belegen.

Gleich vier Mal durfte Marei mit unterschiedlichen Formationen in der Staffel schwimmen. Über 4x100m Lagen weiblich belegte Mareis Quartett Platz zwei.

Weitere Einsätze folgten in den Mixed-Staffeln 6x50m Freistil, 6x50m Rücken und 8x50m Lagen. Mit der Freistil-Staffel belegte sie Platz sechs. Über Rücken und Lagen gab es jeweils zweite Plätze. (HE)

Impressionen vom Bergfest



Schmeckt's? Aber klar doch.



Grill? Gut! Dank Manni und Hilke



Der „Mundschenk“ naht - und füllt die Gläser.



Fachsim-peln am Rande

Nachschlag geht immer



Impressionen vom Bergfest



Prüfer beim Plausch:
Bernd Alzer und Albert
K. Scholz (r.) Fotos: put



Neu- und Gebrauchtwagenhandel • KFZ – Reparaturwerkstatt



Volkhard Bier e.K.

Am Querkamp 24-26

27474 Cuxhaven

Telefon: 0 47 21 – 590 88 88

Telefax: 0 47 21 – 5 90 88 89

E-Mail: zentrale@as-autoservice.de

Website: www.as-autoservice.de



Aufsteiger landete auf Platz vier

Sportliche Erfolge - Neubesetzungen in der TT-Abteilung

Bei der gut besuchten Versammlung der ATSC-Tischtennisabteilung im Kegelzentrum wurden zwei personelle Veränderungen beschlossen. Zunächst war die Wahl eines neuen Kassenswarts erforderlich, weil der langjährige Amtsinhaber Rüdiger Oben aus gesundheitlichen Gründen zurücktrat. Mit Manfred Schmitz wurde schnell der Nachfolger gefunden. Desweiteren gab der langjäh-

rige Pressewart Alex Rösner sein Amt an David Rambow ab, da dieser viel dichter am täglichen Geschehen der Abteilung ist.

Sportwart Leander Wendt berichtete über die abgelaufene Saison. Alle drei Herrenmannschaften spielten sehr erfolgreich. Der 1. Mannschaft gelang als Aufsteiger ein überraschender 4. Platz in der Bezirksliga, die 2. Herren wurde ➡



Bällebad, einmal anders



souverän Meister in der 1. Kreisklasse, ist damit in die Kreisliga aufgestiegen.

Experiment ging voll auf

„Das Experiment, dass erstmals drei Frauen im Team mitspielten, ging voll auf“, freute sich Mannschaftsführer Rösner. Auch in der Kreisliga sollte die Mannschaft die Form beibehalten und um die oberen Ränge mitspielen können.

Die 3. Herrenmannschaft belegte Platz drei in der 3. Kreisklasse. Da der Zweitplatzierte TSV Altenbruch auf den Aufstieg verzichtete, tritt die 3. Herren nun ebenfalls eine Liga höher an.

Auch in den Jugendklassen spielten die ATSC-Aktiven gut mit. Die 1. U19 erreichte in der starken Bezirksklasse West den fünften Tabellenplatz. Die 2. U19 belegte in der Kreisklasse Nord-West einen starken vierten Platz und spielt jetzt ebenfalls in der Bezirksklasse. Ein sportlicher Aufstieg war nicht erforderlich, da es sich um eine Meldeliga handelt. Zur Förderung der Jugendlichen entschied Jugendwart Leander Wendt, die Mann-

schaft höher zu melden.

Die 3. U19 belegte den letzten Tabellenplatz in der Kreisklasse Nord-Ost, spielte dabei aber eine starke Rückrunde. Sie tritt nun in der 2. Kreisklasse Nord an. Die U15 schloss die Saison im Tabellenmittelfeld ab, spielt in der 3. Kreisklasse Nord. Die U13 belegte in ihrer Liga den fünften Tabellenplatz, spielt nun ebenfalls in der 3. Kreisklasse Nord und wird mit der U15 aufgrund der Abschaffung des Alterssystems zur 4. Jugendmannschaft. (DR)



David Rambow (l.) und Manfred Schmitz

Ihr Meisterbetrieb für:
Fliesen · Platten · Naturstein



GB
SPEZIAL-BAU

Gustav Brüggemann

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



**Nam Nguyen
und Hagen
Bluhm (beide
in der Mitte)
im Kreis der
Konkurrenten**

Final-Drama in fünf Akten

Vereinsmeisterschaft im Tischtennis mit 18 Aktiven

Drei Spielerinnen und 15 Spieler - insgesamt sogar mehr U19-Spieler als Erwachsene - traten am 20. August zu den diesjährigen Vereinsmeisterschaften des ATSC im Tischtennis an.

Es ergaben sich neun Doppel. Zum Start wurden sowohl die Doppelpartner als auch Gruppen zu- und ausgelost. Um 11.00 Uhr ging es los. Zunächst die Doppel aufgerufen, die im Laufe des Tages zu Ende gespielt wurde. Hierbei belegte Max Langewitz mit Doppelpartner Thorsten Roth den ersten Platz vor Hagen Bluhm und Finn Domnick. Rang drei belegten Ralf Kieselbach / Keanu Finke.

Nach einer kurzen gemeinsamen Stärkung mit frisch gegrillter Bratwurst ging es dann im Einzel „um die Wurst“, und zwar zunächst in zwei Gruppen mit je vier Spielern und zwei Gruppen mit je fünf Spielern. Die beiden jeweils Bestplatzierten kamen weiter. Runde zwei erreichten Nam Nguyen, Hagen Bluhm,

Jessica Zeuke, Arif Congur, Max Langewitz, David Rambow, Leander Wendt, Dana Loochhoff.

Im Viertelfinale trafen dann aufeinander: Dana - David, Arif - Nam, Max - Leander, Hagen - Jessica. Die Sieger dieser Begegnungen hießen Hagen, Nam, Max und Dana. Die Unterlegenen durften sich über den geteilten fünften Platz freuen.

Im Halbfinale setzten sich Nam gegen Dana sowie Hagen gegen Max durch. Das führte zur Neuauflage des letzten Finals mit Nam Nguyen und Hagen Bluhm. Und: Es wurde ebenso spannend, ja dramatisch. Hagen ging zwei Mal in Führung, Nam kämpfte jedoch stark und kam beide Male zurück. Auch im fünften Satz sah alles nach einem Sieg für Hagen aus, er führte zum Seitenwechsel 5:0 und erhöhte sogar auf 6:0. Doch es reichte nicht. Nam drehte den Satz zum 11:9 und krönte sich erneut zum Vereinsmeister. (DR)



Wenn die Rundturnhalle in Ferienzeiten geschlossen ist, sucht sich die montags aktive Männergymnastikgruppe, kurz Momä, andere Ziele. Statt sich für die Fitness im Alter zu verbiegen, schwingen sie sich aufs Rad und erkunden die Umgegend. Es ist immer einer dabei, der sich in einem bestimmten Bezirk des Stadtgebietes besonders gut auskennt. So etwa Albert K. Scholz (links auf dem

Foto), der im Waldgebiet um Berensch fast jeden Baum kennt, vor allem aber die ehemalige militärische Bedeutung. Bei einer dieser Touren stoppte Albert die Seniorenriege an einem nur über einen fast zugewachsenen Weg erreichbaren alten Löschteich, der für Ortsfremde praktisch unauffindbar ist, der aber mit seinen Seerosen ein biologisches Kleinod mit ganz eigener Geschichte darstellt. (T+F: put)



Ein Hallo für die neuen Nachbarn. Die Geschäftsstelle des ATSC ist seit langem an der Mozartstraße 22 zu finden. Neben an eröffnete Oliver Ebken nun das SPD-Wahlkreisbüro. Sabine Lenz-Breuer kam mit ihren ATSC-Tanzgruppen. Auf dem Foto präsentieren sich ihre „Tanzmäuse“. (T+F: put)

Jetzt auch auf Instagram: ats_cuxhaven



Das VHS-Ganzjahresprogramm 2023 erhältlich:

- Volkshochschule
- Stadtbibliothek
- Stadtparkasse (mit Zweigstellen)
- Buchhandlungen
- www.vhs-cuxhaven.de

Jetzt anmelden und mitmachen!

Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

Telefon: 04721-700 70 950

e-mail: vhs@cuxhaven.de



Aufkleber



Renault Megane E-Tech 100% Elektrisch



Dacia Spring Elektrik



Renault Clio V



Dacia Duster



Dacia Sandero Stepway



Dacia Jogger

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

