



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

Geschäftsstelle

Frau Lessing  
Mozartstr. 22  
27474 Cuxhaven

Tel. 04721 / 71 45 61

Fax: 04721 / 71 45 62

e- mail: [ATS-Cuxhaven@t-online.de](mailto:ATS-Cuxhaven@t-online.de)  
Homepage: [www.ats-cuxhaven.de](http://www.ats-cuxhaven.de)

Öffnungszeiten:

Montag	16:00 bis 18:00 Uhr
Dienstag	geschlossen
Mittwoch	10:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag	geschlossen
Freitag	10:00 bis 12:00 Uhr

Achtung: DER TRAININGSPLAN HAT IN DEN  
NIEDERSÄCHSISCHEN  
SCHULFERIEN KEINE GÜLTIGKEIT !!

Stand  
08.01.2024

Wochen-Trainings-Plan  
ALLGEMEINER TURN -  
UND SPORTVEREIN  
CUXHAVEN VON 1862 e. V. Tel.: 04721 / 714561



BADMINTON

Kinder und Jugendliche

Mittwoch	18:00 bis 20:00 Uhr	Döse, große Halle	Manfred Abbas
----------	---------------------	-------------------	---------------

Erwachsene

Mittwoch	20:00 bis 22:00 Uhr	Döse, große Halle	Manfred Abbas
----------	---------------------	-------------------	---------------



TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Klaus Rösner, Joachim-Ringelnetz-Str. 21, 27476 Cuxhaven, Tel. 46661

Tischtennis Jugend U 11- U 15

Dienstag	16:15 bis 17:45 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Leander Wendt
Freitag	18:00 bis 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	R. Kieselbach/ D.Rambow

Tischtennis Jugend U 15 - U 19

Dienstag	18:00 bis 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Leander Wendt
Donnerstag	18:00 bis 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Leander Wendt
Freitag	18:00 bis 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	R. Kieselbach/ D.Rambow

Erwachsene und U 19 SBE

Dienstag	ab 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Franz-Josef Leffler
Donnerstag	ab 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Franz-Josef Leffler
Freitag	ab 20:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	David Rambow

Punktspiele / Allgem. Training / Mannschaftsführer / Sondertraining

Samstag (Sept.-März)	nach Absprache	Abendrothsch. gr. Halle	Leander Wendt
----------------------	----------------	-------------------------	---------------



VOLLEYBALL Abteilungsleiter: z.Z. nicht besetzt

Just 4 fun (ab 16 Jahre)

Donnerstag	18:30 bis 20:00 Uhr	Rundturnhalle	Franz Wagner
------------	---------------------	---------------	--------------

Volleyball für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Montag	20:00 bis 22:00 Uhr	Rundturnhalle	Franz Wagner
--------	---------------------	---------------	--------------



## LEICHTATHLETIK

Abteilungsleiter: Gerd Brandes  
Joachim - Ringelnatz - Str. 42, 27476 Cuxhaven, Tel.: 04721 / 42 60 90

### Winter (nach den Herbstferien)

#### Kinder (8-12 Jahre)

Dienstag	16:00 bis 17:30 Uhr	Rundturnhalle	Bernd Lange
----------	---------------------	---------------	-------------



#### Jugendliche

##### Grundlagentraining (ab 13 Jahre)

Montag	16:30 bis 18:00 Uhr	Rundturnhalle	Jens Huff
Donnerstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Rundturnhalle	Jens Huff

### Sommer (ab April)

#### Kinder (8-12 Jahre)

Dienstag	16:00 bis 17:30 Uhr	Strichwegsportplatz	Bernd Lange
----------	---------------------	---------------------	-------------



#### Jugendliche

##### Grundlagentraining (ab 14 Jahre)

Montag	16:30 bis 18:00 Uhr	Strichwegsportplatz	Jens Huff
Donnerstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Strichwegsportplatz	Jens Huff



### Sportabzeichen, ab Anfang Mai bis Ende September

Dienstag	18:00 bis 19:30 Uhr	Strichwegsportplatz	Otto-Heinz Schunk
Donnerstag	18:00 bis 19:30 Uhr	Strichwegsportplatz	Otto-Heinz Schunk



## KARATE (Kempo)

### Kinder (6-8 Jahre)

Dienstag	17:00 bis 18:00 Uhr	gr. Süderwischhalle	Jacqueline Soyez (2.Dan)
Donnerstag	18:00 bis 19:00 Uhr	gr. Süderwischhalle	Jacqueline Soyez (2.Dan)



### Kinder (ab 9 Jahre), Jugendliche + Erwachsene

Dienstag	18:00 bis 19:00 Uhr	gr. Süderwischhalle	Jacqueline Soyez (2.Dan)
Donnerstag	19:00 bis 20:30 Uhr	gr. Süderwischhalle	Jacqueline Soyez (2.Dan)

## (NORDIC) WALKING

Dienstag	14:45 bis 15.45 Uhr	Am Lohmsmoor Sahlenburg	St. Wilshusen
Freitag	14:45 bis 15.45 Uhr	Am Lohmsmoor Sahlenburg	St. Wilshusen



## RADTOUREN

Ansprechpartnerin: Renate Kapp, Tel. 04721 - 51307  
Dienstag April - Juli ab 18.00 Uhr  
August + September ab 17.00 Uhr



Treffpunkt: Wochenmarkt/Beethovenallee  
(Toilettenhäuschen)

Touren am Wochenende nach Absprache

## SCHWIMMEN

Abteilungsleiterin: Hannah Ehlers [atsc-schwimmen@gmx.de](mailto:atsc-schwimmen@gmx.de)

### Anmeldung für Schwimmkurse (Kinder und Erwachsene) im HALLENBAD bei Sabine Reich unter Tel. 04721/43 73 62

#### SCHWIMMEN FÜR KINDER

##### Schwimmen mit Schwimmabzeichen bis Bronze

Dienstag	15:30 bis 16:30 Uhr	Hallenbad	Heike Hebbeln + Sabine Reich
Mittwoch	15:30 bis 16:30 Uhr	Hallenbad	Heike Hebbeln + Sabine Reich

##### Schwimmen mit Schwimmabzeichen Silber

Mittwoch	17:00 bis 18:00 Uhr	Hallenbad	Heike Hebbeln
----------	---------------------	-----------	---------------

##### Schwimmen mit Schwimmabzeichen Gold

Mittwoch	17:00 bis 18:00 Uhr	Hallenbad	Sabine Reich
----------	---------------------	-----------	--------------

##### Schwimmen für Schüler ab 10 Jahre

Dienstag	18:00 bis 19:00 Uhr	Hallenbad	Sabine Reich
----------	---------------------	-----------	--------------

##### Schwimmkids 1

Montag	15:30 bis 16:30 Uhr	Hallenbad	S. Reich/ S. Sander
--------	---------------------	-----------	---------------------

##### Schwimmkids 2

Montag	16:30 bis 17:30 Uhr	Hallenbad	S. Reich/ S. Sander
--------	---------------------	-----------	---------------------

##### Training der Talentgruppe

Dienstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Hallenbad	Sabine Reich
Donnerstag	15:15 bis 16:45 Uhr	Hallenbad	Sabine Reich

##### Training der Wettkampfgruppen

Nach Absprache mit H. und M. Ehlers

##### Trockentraining

Mittwoch	15:45 bis 17:30 Uhr	kl. Abendrothhalle	Hannah Ehlers
----------	---------------------	--------------------	---------------

#### SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

##### Frühschwimmen für alle

Freitag	6.50 bis 7.50 Uhr	Hallenbad	Sabine Reich
---------	-------------------	-----------	--------------

##### Sportliches Schwimmen/ Training Masters

Montag	21:00 bis 22:00 Uhr	Hallenbad	Hannah oder Martin Ehlers
Freitag	17:00 bis 18:00 Uhr	Hallenbad	Hannah oder Martin Ehlers

##### Schwimmen für Alle

Donnerstag	15:15 bis 16:00 Uhr	Hallenbad	I. Schröder/ S. Reich
Donnerstag	16:00 bis 16:45 Uhr	Hallenbad	I. Schröder/ S. Reich

##### Wassergymnastik

Donnerstag	15:30 bis 16:15 Uhr	Hallenbad	Ingelore Schröder
Donnerstag	16:30 bis 17:15 Uhr	Hallenbad	Ingelore Schröder

## SKI

Ansprechpartner für Skifreizeiten:  
Dietmar Both Tel.: 0175-88 345 32



