

## GESUNDHEITSSPORT

### Osteoporose-Training

Dienstag 17:30 bis 19:00 Uhr Halle Waldorfschule Sabine Lenz-Breuer

### Funktionelles Gesundheitssport-Training (Bodyforming)

Dienstag 19:00 bis 20:00 Uhr Halle Waldorfschule Sabine Lenz-Breuer

### Entspannung und Stressbewältigung (durch Gymnastik + Tanz)

Dienstag 20:00 bis 21:00 Uhr Halle Waldorfschule Sabine Lenz-Breuer

### Rücken Up - date (Rückenschule für alle)

Mittwoch 17:00 bis 18:15 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz-Breuer

Donnerstag 09:30 bis 11:00 Uhr gr. Ritzbütteler Halle Sabine Lenz-Breuer

### Funktioneller Gesundheitssport für Ältere (Frauengymnastik)

Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr Abendrothsch. kl. Halle Ingelore Schröder



## SPIELE FÜR ERWACHSENE

### Sportspiele für Frauen / Volleyball

Donnerstag 20:00 bis 22:30 Uhr gr. Döser Halle Sabine Lenz-Breuer

### Faustball Jedermann + Jederfrau

Dienstag 19:00 bis 21:00 Uhr Süderwisch (groß) Bernd Lange



### ATSC- 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

## Turnen

Katrin Eger  
Wanhödener Str. 4, 27637 Nordholz  
Tel. 04741-180347



**Vereinsportlehrerinnen:**  
Sabine Lenz - Breuer  
Rohdestr. 3c, Cux  
Tel. 04721 / 26798

Ingeborg Polley  
Rosenhof, 25, Cux  
Tel. 04721 / 5406712

## Funktionelles, gesundheitsorientiertes ELTERN - KIND-TURNEN

### ab 18 Monate

Donnerstag 16:00 bis 17:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

### ab 18 Monate

Donnerstag 15:45 bis 17:00 Uhr Halle Waldorfschule Ingeborg Polley

### 18 Monate bis 5 Jahre

Donnerstag 16:00 bis 17:30 Uhr große Döser Halle Hilke Abbes

### 3 bis 4 Jahre

Donnerstag 15:00 bis 16:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer



## Funktionelles, gesundheitsorientiertes KINDERTURNEN

### ab 4 Jahre

Mittwoch 15:30 bis 16:30 Uhr Rundturnhalle Ingeborg Polley

### Allgemeines Kinderturnen (ab 5 Jahre)

Dienstag 15:00 bis 16:00 Uhr Abendrothsch. gr. Halle Sabine Lenz - Breuer

Dienstag 17:00 bis 18:30 Uhr Rundturnhalle Frederik Businski

### Mädchen 6 bis 10 Jahre

Donnerstag 17:00 bis 18:00 Uhr Halle Waldorfschule Ingeborg Polley

### Mädchen ab 11 Jahre

Donnerstag 18:00 bis 19:15 Uhr Halle Waldorfschule Ingeborg Polley



## GERÄTTURNEN

### Gerätturnen für Mädchen Wettkampfgruppe I

Montag	15:30 bis 17:30 Uhr	Halle Waldorfschule	P.Lingl/ I.Polley/ K. Eger
Donnerstag	15:45 bis 17:30 Uhr	Rundturnhalle	Petra Lingl, Katrin Eger

### Gerätturnen für Mädchen Wettkampfgruppe II

Montag	17:00 bis 19:00 Uhr	Halle Waldorfschule	Petra Lingl / Ingeborg Polley
Mittwoch	16:30 bis 19:00 Uhr	Rundturnhalle	P.Lingl / I.Polley/ K. Eger
Donnerstag	17:30 bis 19:00 Uhr	Rundturnhalle	Petra Lingl/ Katrin Eger

### Gerätturnen für Mädchen (Aufbaugruppe)

Dienstag	15:30 bis 17:15 Uhr	Einsteiger Fortgeschritt.	Rundturnhalle	Ingeborg Polley
Freitag	15:30 bis 17:00 Uhr	Einsteiger (-13 Jahre)	Halle Waldorfschule	Ingeborg Polley
Freitag	17:00 bis 18:30 Uhr	Einsteiger (ab 14 Jahre)	Halle Waldorfschule	Ingeborg Polley

### Gerätturnen für Erwachsene

Donnerstag	19:00 bis 20:00 Uhr		Rundturnhalle	Petra Lingl/ Katrin Eger
------------	---------------------	--	---------------	--------------------------

## FITNESS

### "Fitness quer Beet"

Dienstag	17:30 bis 18:30 Uhr	Lichtenberggymnasium	Ingeborg Polley
----------	---------------------	----------------------	-----------------

### Power - Fitness

Mittwoch	18:15 bis 19:15 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz-Breuer
----------	---------------------	-------------------------	--------------------

### Step - Aerobic

Donnerstag	19:30 bis 20:30 Uhr	Lichtenberggymnasium	Ingeborg Polley
------------	---------------------	----------------------	-----------------

### Fit ab 40 (Funktionelle Gymnastik für Frauen)

Donnerstag	19:00 bis 20:00 Uhr	große Döser Halle	Sabine Lenz-Breuer
------------	---------------------	-------------------	--------------------

### Fraueingymnastik und Fitness

Montag	20:00 bis 21:00 Uhr	Rundturnhalle (1/3)	Ingelore Schröder
--------	---------------------	---------------------	-------------------

### Fit und Gesund

Dienstag	19:45 bis 20:45 Uhr	Lichtenberggymnasium	Ingelore Schröder
----------	---------------------	----------------------	-------------------

### Gymnastik am Vormittag

Montag	9.00 - 10.00 Uhr	Hermann-Allmers-Halle	Ingelore Schröder
--------	------------------	-----------------------	-------------------

### Fit for ever (Funktionelle Gymnastik für Frauen)

Montag	19:30 bis 20:30 Uhr	Süderwisch (groß)	Ingeborg Polley
Mittwoch	19:30 bis 20:30 Uhr	Süderwisch (groß)	Ingelore Schröder
Mittwoch	20:15 bis 21:15 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Anke Franckenstein

### Turnen für Erwachsene / Er & Sie

Montag	20:00 bis 22:00 Uhr	Döse kleine Halle	Manfred Abbes
--------	---------------------	-------------------	---------------

### älter werden - aktiv bleiben (Männergymnastik / Freizeitsport für Männer)

Montag	20:00 bis 22:00 Uhr	Rundturnhalle	Bernd Lange
Mittwoch	18:30 bis 20:00 Uhr	Rundturnhalle	Franz Wagner (Fußballtennis)
Donnerstag	18:00 bis 20:00 Uhr	Rundturnhalle	Rolf Kückens/ Lina Ujvari



## GYMNASTIK UND TANZ

### Kinder 2 - 5 Jahre

Mittwoch	14:30 bis 15:30 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer
----------	---------------------	-------------------------	----------------------

### Kinder ab 5 Jahre

Montag	15:00 bis 16:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer
--------	---------------------	-------------------------	----------------------

### Wettkampf

#### Kinder

### Dance Kids III (Kinderwettkampfgruppe III) (4 - 6 Jahre)

Montag	16:00 bis 17:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer
--------	---------------------	-------------------------	----------------------

### Dance Kids II (Kinderwettkampfgruppe II) (6 - 8 Jahre)

Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer
Freitag (Ballett)	14:30 bis 15:30 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer
Freitag (Technik)	15:30 bis 16:30 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer

### Dance Kids I (Kinderwettkampfgruppe I) (8 - 11 Jahre)

Montag	17:00 bis 18:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer
Mittwoch	15:30 bis 17:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer

### Jugend

### Wettkampfgymnastik Jugend C (14-17 J.)

Dienstag	16:30 bis 17:30 Uhr	Halle Waldorfschule	Sabine Lenz - Breuer
Mittwoch (mit Damen A)	19:15 bis 20:15 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer
Freitag	16:30 bis 18:00 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer

### Damen

### Wettkampfgymnastik Damen A (ab 19 J.)

Mittwoch (mit Jugend C)	19:15 bis 20:15 Uhr	Abendrothsch. gr. Halle	Sabine Lenz - Breuer
Freitag	18:00 bis 19:00 Uhr	kl. Abendrothhalle	Sabine Lenz - Breuer

### Wettkampfgymnastik - 2. Damen (ab 30 J.)

Montag	18:00 bis 19:30 Uhr	Lichtenberggymnasium	Sabine Lenz - Breuer
--------	---------------------	----------------------	----------------------

### Wettkampfgymnastik - 1. Damen

Freitag	20:00 bis 22:00 Uhr	LiG oder nach Absprache	Sabine Lenz - Breuer
---------	---------------------	-------------------------	----------------------

### Wettkampfgruppen (Verfügungstunden)

Dienstag	21:00 bis 22:00 Uhr	Halle Waldorfschule	Sabine Lenz - Breuer
----------	---------------------	---------------------	----------------------

### LATIN-FITNESS (ab 16 Jahren)

Dienstag	18:30 bis 19:45 Uhr	Lichtenberggymnasium	Nathalie Martins de Sousa
Freitag	17:45 bis 19:00 Uhr	Lichtenberggymnasium	Nathalie Martins de Sousa

## TRAMPOLIN

### Trampolin und Spaßturnen für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Donnerstag	17:30 bis 19:00 Uhr	große Döser Halle	Manfred + Hilke Abbes
------------	---------------------	-------------------	-----------------------

### Trampolin + Spaßturnen für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Montag	16:30 bis 18:00 Uhr	Rundturnhalle	Jens Holy, Frederik Businski
--------	---------------------	---------------	------------------------------

### Trampolin für Mädchen und Jungen (ab 6 Jahre)

Dienstag	17:00 bis 18:30 Uhr	Rundturnhalle	Jens Holy, Davina Güttler
----------	---------------------	---------------	---------------------------

### Trampolin für Mädchen und Jungen (ab 6 Jahre)

Mittwoch	17:00 bis 18:30 Uhr	Rundturnhalle	Jens Holy, Hilke Abbes
----------	---------------------	---------------	------------------------

### Trampolin für motorisch eingeschränkte Personen

Mittwoch	18:30 bis 20:00 Uhr	Rundturnhalle	Jens Holy, Hilke Abbes
----------	---------------------	---------------	------------------------



1  
2  
3

T