

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
Homepage: 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
------------	---------------------	-------------------	--------------------

Frauengymnastik 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