



# TAG DES SPORTS

NIEDERSACHSEN

2. JULI 2022

CUXHAVEN

Eintritt frei

SAMSTAG, 2. JULI 2022, BEGINN 11 UHR

## Open-Air-Event am Strand von Cuxhaven

WEITERE INFOS UNTER [WWW.CUXHAVEN.DE](http://WWW.CUXHAVEN.DE)

**MOIN**



und herzlich willkommen!



STADT  
**Cuxhaven**  
*in Bewegung*



**NIEDERSÄCHSISCHER  
TAG DES SPORTS 2022**



# Grußwort

des Niedersächsischen  
Ministerpräsidenten **Stephan Weil**



Foto: Niedersächsische Staatskanzlei

*Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,*

Ich freue mich ganz besonders, dass der „Tag des Sports“ dieses Jahr in Präsenz stattfinden kann. Nachdem diese Traditionsveranstaltung coronabedingt leider zweimal verschoben werden musste, kann es am 2. Juli in Cuxhaven mit zahlreichen Attraktionen endlich wieder losgehen.

Der Niedersächsische „Tag des Sports“ lädt alle Bürgerinnen und Bürger ein, sich vor und hinter dem Cuxhavener Deich sportlich zu betätigen und sich über viele tolle Sportarten zu informieren. Ich bin mir sicher, dass für alle – egal welchen Alters und welcher Leistungsfähigkeit – etwas Spannendes dabei ist. Das Sportland Niedersachsen und die vielen Sportvereine präsentieren sich vor schönster Urlaubskulisse und vielleicht ist ja die eine oder andere Sportart dabei, die vorher noch gar nicht richtig im Bewusstsein war.

Sport ist in der niedersächsischen Gesellschaft fest verankert und aus dem Alltag zahlreicher Menschen nicht wegzudenken, denn jede und jeder Dritte in Niedersachsen treibt Sport in einem Verein. Dabei ist ein Sportverein nicht nur ein Ort zur reinen sportlichen Betätigung, er ist eben viel mehr – ein Ort zum Wohlfühlen und für viele Menschen ein echter Anker und Anlauf-

punkt im Leben. Ich möchte mich daher herzlich bei denjenigen bedanken, die die Sportvereine mit ihrem Engagement mit Leben erfüllen – sei es beim Training, bei Punktspielen oder beim Organisieren von Wettkämpfen oder Turnieren. Sie sind der Kitt unserer Gesellschaft!

Neben den sportlichen Mitmachaktionen bietet das musikalische Bühnenprogramm die richtige Mischung für einen tollen Familientag in herrlicher Umgebung. Im Namen der Niedersächsischen Landesregierung, und auch ganz persönlich, bedanke ich mich herzlich bei allen, die diesen Tag so besonders machen, insbesondere bei den Verantwortlichen der Stadt Cuxhaven, und wünsche allen Beteiligten viel Spaß.

Hannover, im Mai 2022

Stephan Weil  
Niedersächsischer Ministerpräsident

Ihr Partner für alle steuerlichen und wirtschaftlichen Angelegenheiten.



**Prill & Partner**  
Steuerberater • Wirtschaftsprüfer

**Jens Schlichting**  
Steuerberater

**Andreas Merz**  
Steuerberater • Wirtschaftsprüfer

**Richard Jünger**  
Steuerberater

Altenwalder Chaussee 43  
27474 Cuxhaven

Telefon: 04721 / 7967-0  
E-Mail: [info@prillundpartner.de](mailto:info@prillundpartner.de)  
[www.prillundpartner.de](http://www.prillundpartner.de)



Foto: Hartmut Adelman

**Sonnabend, 23. Juli 2022:**  
**86. Duhner Wattrennen**  
**1. Rennen 13 Uhr**

Weitere Informationen und Tickets:  
[www.duhner-wattrennen.de](http://www.duhner-wattrennen.de)





# Grußwort

*des Oberbürgermeisters  
Uwe Santjer*

*Liebe Cuxhavenerinnen und Cuxhavener,  
liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Gäste Cuxhavens,*

lange mussten wir auf diesen besonderen Moment warten, jetzt dürfen wir: Darum freue ich mich auch umso mehr, Sie endlich zum Niedersächsischen Tag des Sports 2022 in Cuxhaven willkommen heißen zu dürfen. Rund 40 Vereine aus der Stadt und dem Landkreis Cuxhaven präsentieren sich im wunderschönen Cuxhaven an einem einzigartigen und besonderen Ort – direkt am Strand. Diese unvergleichliche Lage erweist sich als natürliche Umgebung für einen Tag voll Sport, Begegnungen und einem hochkarätigen Begleitprogramm – an Land sowie im Wasser. Die Grimmershörnbucht, der Strichwegsportplatz sowie die Beach-Area an der Kugelbake – alles verbunden und fußläufig zu erreichen und das vor sowie direkt hinter dem Deich – nirgendwo sonst als in Cuxhaven gibt es eine solche Verbundenheit zwischen Natur und Sport, die sich auf jede Besucherin und jeden Besucher schnell übertragen wird, da bin ich mir sicher.

Ich bin sehr glücklich, dass wir mit dem Land Niedersachsen, dem Landessportbund Niedersachsen und dem Kreissportbund Cuxhaven sowie weiteren Partnerinnen und Partnern diesen besonderen Tag organisiert haben. Und es ist uns eine Ehre, ihn in Cuxhaven austragen zu dürfen. Denn der Niedersächsische Tag des Sports ist von ganz anderer Qualität als nur vor dem Fernsehgerät bestimmte Wettkämpfe zu verfolgen. Beim Nieder-

sächsischen Tag des Sports geht es ums Mitmachen und Dabeisein, um Liveatmosphäre und Unterhaltung pur. Hier bekommen Sie auch Sportarten vom Feinsten vorgeführt, die vielleicht nicht immer die Aufmerksamkeit erhalten, die sie verdienen. Und das Beste dabei: alle sind dazu eingeladen: Kinder, Erwachsene und Senioren, sportlich Ambitionierte und Neueinsteiger. Sie bekommen eine große Bandbreite des sportlichen Angebots vorgeführt, was Cuxhaven und das Cuxland alles zu bieten hat. Denn das ist das Ziel: für den Sport zu werben und Menschen mit einem großen Event anzuziehen. Dies auf die Beine gestellt zu haben, dafür möchte ich allen Beteiligten ganz herzlich danken: den Organisatoren wie den Sponsoren sowie den Sportvereinen, die den Niedersächsischen Tag des Sports zu dem machen, was er heute ist – ein Familiensportfest und Erlebnis für Groß und Klein.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitwirkenden und dem Publikum viel Spaß beim Niedersächsischen Tag des Sports 2022 im wunderbaren Cuxhaven!

Ihr Uwe Santjer  
Oberbürgermeister Stadt Cuxhaven



**MINIATURGOLF-CLUB „MÖVE“  
CUXHAVEN-SAHLENBURG**



**Minigolfplatz Brockeswalde**



*minigolf*

**... FÜR JEDES ALTER  
... AN DER FRISCHEN LUFT  
... IN TOLLER GEMEINSCHAFT  
... FÖRDERT DIE KONZENTRATION**

**minigolf-cuxhaven.de**



**Kneipp Verein Cuxhaven e.V.**  
Bernhardstraße 71  
27472 Cuxhaven  
04721/25222  
info@kneipp-verein-cuxhaven.de

Rund 600 Mitgliedern bieten wir  
zahlreiche Kurse, Seminare, Vorträge und Fahrten  
innerhalb unserer Themenvielfalt an.

**Werden auch Sie Mitglied!**





## Grußwort

*des Niedersächsischen Präsidenten  
des LandesSportBundes  
Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach*

Nach zwei Jahren Pause findet nun endlich der Tag des Sports in Cuxhaven, der landesweite Familiensporttag, statt. Wir freuen uns auf ein Treffen der Sportvereine, Fachverbände sowie der Sportlerinnen und Sportler.

Jede und jeder Dritte in Niedersachsen treibt Sport in einem Verein. Über 35 Vereine und Verbände werden ihre Sportarten vom Breiten- bis zum Leistungssport präsentieren und damit Werbung machen für den Vereinssport. Bis zu 1000 Aktive werden den Gästen ihre Sportarten präsentieren und damit die gesellschaftlich unverzichtbare Funktion des Vereinssports für das Leben vor Ort in den Städten und Gemeinden.

Der LandesSportBund Niedersachsen und die Sportjugend Niedersachsen bedanken sich bei allen Akteuren, die zum Gelingen dieser Sportveranstaltung vor einer einmaligen Kulisse in der Grimmershörnbucht beitragen. Besonders freuen wir uns über die gute Partnerschaft mit dem Kreissportbund Cuxhaven.

Besonders freuen wir uns auch auf den Tour Stopp des DOSB Sportabzeichens auf dem Strichwegsportplatz. Jung und Alt sind dazu aufgerufen, sich der sportlichen Herausforderung durch das Deutsche Sportabzeichen zu stellen. In den vier Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination müssen Prüfungen bestanden werden, um das Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland in Bronze, Silber oder Gold tragen zu dürfen.

Also, ob Couchpotato oder Fitnesscrack: Rein in die Sportschuhe und mitgemacht beim Tag des Sports in Cuxhaven.

Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach  
Präsident LandesSportBund Niedersachsen

## Ein Hoch auf den Breitensport!

Das Meeresfrüchte-Team wünscht  
allen Sportbegeisterten viel Spaß.

**FISCHRESTAURANT**

**FISCHFACHGESCHÄFT**

FEINSCHMECKER



Die besten Restaurants  
für jeden Tag 2020/21



**Meeresfrüchte**  
Fisch erleben!

Niedersachsenstraße Halle 10  
Abteilung 91-92 • 27472 Cuxhaven

04721 / 721272 **FISCHRESTAURANT**  
04721 / 72 12 0 **FISCHFACHGESCHÄFT**

[www.meeresfruechte.de](http://www.meeresfruechte.de)  
Online Shop: [www.1afisch.de](http://www.1afisch.de)

**PNE**  
pure new energy

## STARK!

Wir sorgen für exzellente  
Zukunftsaussichten.

Windenergie | Photovoltaik | Power-to-X





# Interview

mit dem Niedersächsischen  
Minister für Inneres und Sport  
**Boris Pistorius (SPD)**



Foto: Nds. Ministerium für Inneres und Sport

---

## *Wir sind ein Land des Sports.*

---

Am Sonnabend, 2. Juli, findet die Premiere des „Tags des Sports Niedersachsen“ an nur einem einzigen Standort statt, und zwar im Nordseeheilbad Cuxhaven. Der Minister für Inneres und Sport, Boris Pistorius (SPD), geht auf die Großveranstaltung ein, die wohl der Jahreshöhepunkt im Cuxhavener Veranstaltungskalender sein dürfte.

### *Warum gibt es eigentlich den Niedersächsischen Tag des Sports?*

**Minister Pistorius:** Niedersachsen ist ein echtes Sportland! Die große Mehrheit der Menschen in unserem Bundesland treibt Sport, viele davon regelmäßig. Daneben gibt es auch Menschen, die in der Vergangenheit Sport getrieben und aus unterschiedlichen Gründen aufgehört haben. Und so manch einer hat diese Art von Bewegung und Freizeitgestaltung für sich bislang noch gar nicht entdeckt. Das Land Niedersachsen hat deshalb den Tag des Sports ins Leben gerufen, um landesweit all diese verschiedenen Menschen anzusprechen sowie deren Interesse an dieser tollen Freizeitbeschäftigung zu wecken und zu stärken. Denn der Sport ist nicht nur irgendeine Freizeitbeschäftigung: er schafft soziale Verbindungen, trägt zur eigenen Gesunderhaltung bei und ist damit ein wichtiger Anker unserer Gesellschaft. Abseits des regulären Sportbetriebs wird mit diesem Tag eine Möglichkeit geschaffen, um mit viel Spaß und ohne Verpflichtung an die vielen verschiedenen Sportvereine und Sportarten heranzukommen. Für die Vereine bietet sich dabei eine Gelegenheit, sich in ihrer gesamten Vielfalt zu präsentieren und vielleicht auch direkt neue Mitglieder zu gewinnen.

### *Wann war die erste Veranstaltung?*

**Minister Pistorius:** Der erste Tag des Sports fand im September 2014 statt und stand unter dem Motto „Spiel, Spaß, Sportabzeichen“. Zum damaligen Auftakt wurde der Tag des Sports noch zweitägig an einem Wochenende und gleichzeitig an vier verschiedenen Orten im ganzen Land ausgetragen. Ausrichter waren seinerzeit die Kreissportbünde Verden, Hildesheim, Schaumburg und Oldenburg sowie der Stadtsportbund Oldenburg.

### *Warum dann jetzt in dieser Form?*

**Minister Pistorius:** Nach dem Start haben viele verschiedene Sportbünde, teilweise mehrfach, erfolgreich den Tag des Sports mit zahlreichen Aktionen in ganz Niedersachsen ausgerichtet.

2019 war dann ein guter Zeitpunkt, um dieses Konzept weiterzuentwickeln. Dabei entstand die Idee von ‚einem‘ Tag an ‚einem‘ zentralen Standort – quasi stellvertretend für ganz Niedersachsen – an dem gebündelt die Aufmerksamkeit aller Sportbegeisterten jeden Alters auf sich gezogen wird. Mit Cuxhaven und der tollen Lage direkt an der Nordsee haben wir einen attraktiven Ausrichtungsort, der mit Sicherheit viele Besucherinnen und Besucher anlocken wird. Nach zweimaliger Corona-bedingter Verschiebung freue ich mich umso mehr, dass der Tag des Sports endlich wieder stattfinden kann.

### *Was erhofft sich das Land Niedersachsen dadurch?*

**Minister Pistorius:** „Mit diesem Tag wollen wir den Stellenwert des Sports weiter stärken und die Menschen dafür begeistern, aktiv zu werden – und es auch zu bleiben. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Vereinssport mit seinen vielen Ehrenamtlichen; er ist eine wichtige Säule für die Sportausübung in Niedersachsen und bietet den Menschen darüber hinaus Zugehörigkeit und Ausgleich. Gerade in den vergangenen mehr als zwei Jahren der Pandemie sind Bewegung und sportliche Aktivitäten bei vielen Frauen, Männern und Kindern leider oft zu kurz gekommen. Umso wichtiger ist es, den Menschen auch in einem so entspannten und lockeren Rahmen wie dem Tag des Sports das Sporttreiben wieder näher zu bringen und sie für den Vereinssport zu begeistern.“

### *Welche Kriterien müssen erfüllt werden, damit eine Stadt ein solches Event ausrichten darf?*

**Minister Pistorius:** Die infrage kommende Kommune muss den Tag des Sports ausrichten wollen, das ist erst einmal das wichtigste Kriterium. So ein Großevent erfordert viel Kraft und Energie von allen Beteiligten vor Ort, bedarf umfassender Planungen und bindet viele Kapazitäten – vorab und währenddessen. Ohne das entsprechende engagierte Personal und die vielen Ehrenamtlichen könnte so ein Event nicht umgesetzt werden. Da wird ganz viel Enthusiasmus, Engagement und voller Rückhalt vor Ort gebraucht, so wie wir das in Cuxhaven derzeit erleben. Hinzu kommt, dass die Infrastruktur vorhanden sein muss, um den Tag des Sports in diesem Rahmen durchführen zu können. Gerade für die vielen geplanten Mitmachaktionen müssen beispielsweise ausreichend Sportstätten sowie genug Platz zur Verfügung stehen. Mit Cuxhaven als ausrichtende Stadt wurde der perfekte Standort gefunden, um das neue, größer angelegte Konzept erstmalig umzusetzen.



## Grußwort

*des Vorsitzenden  
des KSB Cuxhaven  
Rüdiger Sauer*

*Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Sportfreunde,*

wir freuen uns sehr, dass der diesjährige Niedersächsische Tag des Sports inklusive der DOSB Sportabzeichen-Tour endlich in Cuxhaven stattfinden kann. Seit nunmehr drei Jahren versuchen wir, diese Veranstaltung durchzuführen – immer wieder machte das Corona-Virus uns einen Strich durch die Rechnung. Dabei sind es genau solche Veranstaltungen, die während der letzten zwei „Corona-Jahre“ zu kurz gekommen sind, aber so wichtig für unser soziales Miteinander und für unser Vereinsleben sind. Umso schöner ist, dass wir heute wieder dem Sport nachgehen können, dass wir beim Tag des Sports und der DOSB Sportabzeichen-Tour wieder Freude teilen und zusammenwachsen!

Mit vielen (Mitmach-)Aktionen, Aktivitäten und Präsentationen beteiligen sich über 40 Sportvereine und Fachverbände aus dem Landkreis Cuxhaven an diesem Tag. Es wird einen bunten Mix aus der Vielfalt des organisierten Sports geben.

Wichtig ist besonders in diesen Zeiten aber auch, dass wir DANKE sagen. Für die Mitglieder, die unsere Vereine während der Corona-Zeit nicht verlassen, sondern ihnen die Treue gehalten haben. Für die Vereine, die sich am diesjährigen Niedersächsischen Tag des Sports und an der DOSB Sportabzeichen-Tour in Cuxhaven beteiligen. Ich kann nicht oft genug erwähnen, dass die Durchführung des Tags des Sports und der DOSB Sportabzeichen-Tour nur durch das Engagement unserer Vereine, Verbände und Partner möglich ist.

Zahlreiche ehrenamtliche Helfer/innen machen es möglich, dass unsere Vereine bei dieser Großveranstaltung für den organisierten Sport und vor allen Dingen für ihren Verein und ihre Sportart werben. Für dieses Engagement möchten wir uns als Kreissportbund Cuxhaven ganz herzlich bei allen Beteiligten bedanken. Ohne Euch geht es nicht!

Und nun tauchen Sie ein in die vielfältige und bunte Sportlandschaft, lassen Sie sich von beeindruckenden sportlichen Auftritten auf der Bühne faszinieren und probieren Sie alle Sportangebote aus. Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Freundliche Grüße  
**Rüdiger Sauer**  
Rüdiger Sauer  
Vorsitzender des KSB Cuxhaven

Seit 75 Jahren Ihre kompetente Adresse!



Berenscher Weg 8  
Cuxhaven – Sahlenburg

**MALEREI – GLASEREI – BODENBELÄGE**  
Tel.: (04721) 291 05 • info@maler-peycke.de

TSV ALTENBRUCH von 1904 e.V.

Wir bewegen Altenbruch und Umgebung!



Unser Sportangebot für alle umfasst:

- Fußball
- Leichtathletik
- Tischtennis
- Turnen



Wir freuen uns auf Euch!

Schaut doch mal bei uns vorbei und macht mit!

[www.tsv-altenbruch.de](http://www.tsv-altenbruch.de)

## Geflügelstalleinrichtungen

Fütterung • Tränken • Lüftung  
Hähnchenmast - Komplettlösungen



- Alternative Geflügelhaltungs-Systeme
- Voliere-, Aufzucht- und Lege-Systeme
- Boden- und Freilandhaltung
- Mobilställe

Vertrieb für: **HELLMANN**  
SPECIALTY EQUIPMENT

**LAE Anlagenbau GmbH**

Altenwalder Chaussee 94 - 100 - D-27472 Cuxhaven - Germany  
Tel. (0 47 21) 1 05-0 - Fax (0 47 21) 1 05-2 10  
Info@lae-cuxhaven.de - <http://www.lae-cuxhaven.de>

Der starke Partner  
der Geflügelwirtschaft

**VHS**



**Ernährung - Entspannung -  
Qi Gong - Yoga -  
Aquafitness - Lungensport**

Die Volkshochschule der Stadt Cuxhaven bietet auch in dem Bereich

**Gesundheit - Bewegung -  
Prävention**

Kurse, Workshops und Vorträge an.

Neues VHS-Programm ab  
**Freitag, 19. August 2022**

Volkshochschule der Stadt Cuxhaven  
Tel.: 04721-700 70 950  
E-Mail: [vhs@cuxhaven.de](mailto:vhs@cuxhaven.de)  
[www.vhs-cuxhaven.de](http://www.vhs-cuxhaven.de)

September bis Dezember 2022  
Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

# Autogramme von Sportstars

*Sportabzeichen und Promi-Talk  
beim Tourstopp 2022 des  
Deutschen Olympischen Sportbundes*

**E**r gewann 1996 bei den Olympischen Spielen in Atlanta die Silbermedaille im Zehnkampf und ist ein beliebter Sportkommentator. Die Rede ist von Frank Busemann. Und dieser erfolgreiche deutsche Olympionike wird beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli persönlich anwesend sein. Dies ist dem Deutschen Olympischen Sportbund zu verdanken, der mit seinem Sportabzeichen-Tourstopp 2022 auf dem Strichweg-Sportplatz Station macht.

Außerdem mit dabei: Die deutsche Vize-Meisterin im Weitsprung, **Maryse Luzolo** und der ehemalige Hallen-Europameister im Stabhochsprung, **Danny Ecker**. Bei den Weltmeisterschaften in

Osaka gewann er die Bronzemedaille. In der Halle sprang er 6.00 Meter hoch.

- Von **11.30 bis 17 Uhr** gibt es eine Sportabzeichen-Abnahme für Jedermann (ohne Anmeldung, einfach hinkommen).
- Um **11.30 Uhr** gibt es die Sportabzeichen-Aktion mit Hoppel & Bürste.
- Ab **12 Uhr** steht dann ein „Promi-Talk“ mit dem Schirmherrn **Oliver Lottke**, SPD-Landtagsabgeordneter, auf dem Programm. Weitere prominente Gäste aus Politik und Sport sind angefragt.
- Um **12.30 Uhr**, auch ab **14 Uhr**, startet die Autogrammstunde mit den Sportbotschaftern **Frank Busemann**, **Danny**



Foto: DOSB / Treudis Naß

*Frank Busemann gewann bei den Olympischen Spielen von Atlanta 1996 die Silbermedaille im Zehnkampf.*

**Ecker** und **Maryse Luzolo**. Und noch eine weitere sehr prominente Sportlerin reiht sich dort mit ein: **Lena Petermann**, die Fußball-Nationalspielerin.

- Um **13.30 Uhr** findet der „Gummistiefel-Weitwurf“ mit Trimmi statt.
- Hula-Hopp-Wettlauf mit den Sportbotschaftern heißt es ab **15.30 Uhr** und um **16 Uhr** gibt es den zweiten Teil des „Gummistiefel-Weitwurf“-Wettbewerbs mit Trimmi.
- Der bekannte Moderator **Dennie Klose** („Upps! die Pannenshow“) begleitet mit Co-Moderator **Philip Lawaczeck** durch die Veranstaltung, führt Interviews und motiviert zum sportlichen Miteinander.

*Herwig V. Witthohn*



Foto: Tom Weiler - 24passion

*Der ehemalige Hallen-Europameister im Stabhochsprung, **Danny Ecker**. Bei den Weltmeisterschaften in Osaka gewann er die Bronzemedaille. In der Halle sprang er 6.00 Meter hoch.*



Foto: DOSB / Treudis Naß

*Die deutsche Vize-Meisterin im Weitsprung, **Maryse Luzolo**. Ihre Bestweite steht bei 6,69 Metern.*



Foto: Christophe Ruiz

*Die gebürtige Cuxhavenerin **Lena Petermann**, die ihre Karriere beim TSV Otterndorf begann, wurde 2014 U20-Weltmeisterin und absolvierte bis jetzt 21 Länderspiele für die Frauen-Nationalmannschaft.*

# In der Not stets einsatzbereit

*DLRG-Ortsgruppe ist aktiv dabei*

Foto: DLRG-Ortsgruppe Cuxhaven



Ob Wassersportler oder Badegast: Wer auch immer in Not gerät – die Wasserrettung der **DLRG** ist einsatzbereit. Damit die Rettung reibungslos abläuft, probt die Ortsgruppe den Ernstfall.

**E**in in Not geratener Kitesurfer in Sahlenburg braucht dringend Hilfe, eine Familie hat es auf dem Rückweg nicht rechtzeitig zurückgeschafft und wurde vom auflaufenden Wasser überrascht. Ganz gleich, um welchen Notfall es sich im Wasser rund um Cuxhaven handelt, die DLRG ist einsatzbereit und eilt Mensch – und Tier – zur Hilfe. Wie genau das aussieht, präsentiert die Ortsgruppe beim Tag des Sports am 2. Juli in der Grimmershörnbucht.

Für den Fall der Fälle ist die DLRG Ortsgruppe Cuxhaven stets einsatzbereit. Wie genau solche Einsätze aussehen, wollen die Mitglieder beim Tag des Sports demonstrieren. Allerdings haben sie noch eine weitere wichtige Aufgabe an diesem Tag, wie der erste Vorsitzende der Ortsgruppe, Wolf Dieter Sandforth, erklärt: „Wir werden die Rettungs-Station von 7 bis 1 Uhr nachts besetzen, die Badeaufsicht im Bojenbad übernehmen, sind Erste-Hilfe-Anlaufstelle, sorgen für Getränke und Frühstück fürs Funktionspersonal, sind Koordinationsstelle der Stadt Cuxhaven und abends Anlaufstelle fürs Jugendamt.“

Neben all den Aufgaben möchte die DLRG-Ortsgruppe aber natürlich auch zeigen, was zu ihren Aufgaben im „Normalbetrieb“ gehört. „Wir werden von etwa 14 bis 18 Uhr Rettungs- und Tauchübungen im Bojenbad demonstrieren“, erklärt Sandforth. Bei den Tauchübungen sollen möglicherweise sogar Besucher eine besondere Rolle übernehmen. Auch für die kleinen Besucher hat sich die Ortsgruppe ein Programm überlegt: „Wir werden ein Glücksrad haben, Kinderschminken und Dosenwerfen anbieten.“ Bereits am Vormittag stellt sich das Jugend-Einsatz-Team (JET) vor, das sich derzeit aus Mitgliedern im Alter von zehn bis 14 Jahre zusammensetzt. Hier erhalten die Jüngsten Rettungsschwimmpraxis, absolvieren das Schnorcheltauchabzeichen, bekommen Einblicke in die Erste-Hilfe, lernen die Seemannschaft, örtliche Gegebenheiten und das Funken kennen, fahren Boot und nehmen an Einsatzübungen teil. Was noch dazu gehört und welche Ausbildungen die DLRG-Ortsgruppe auch für Ältere anbietet, können Besucher am Tag des Sports ebenfalls erfahren. **Denice May**

> WELLENBAD > SAUNA > KUR & SPA > FITNESS



**Neue und innovative Fitnessgeräte**

der Marken  
EGYM + PRECOR



> Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin!

Wir freuen uns auf Sie!

Thalassozentrum ahoi! | Fitnessbereich

Tel. 047 21/404-505 | > [www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)

**Ihr Mitsubishi und Nissan Vertragshändler im Landkreis Cuxhaven.**



**Mitsubishi und Nissan Vertragshändler**  
Autohaus Rieper GmbH  
Zum Schönenfelde 1 · 21775 Ihlienworth · ☎ (047 55) 296

- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- **KFZ-Reparaturen aller Fabrikate**
- Abschleppservice
- TÜV/AU-Abnahme
- Klimaanlage-Service
- Unfallschadenbeseitigung
- Reifendienst/Einlagerung
- Glasschadenbeseitigung

Ihr Traumauto finden Sie auch auf **[www.autohaus-rieper.de](http://www.autohaus-rieper.de)**  
...oder schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei!

# Stars auf der Eventbühne

*Kelvin Jones und Kamrad werden live zu erleben sein.*



Foto: Simon Stoski

Beim „Tag des Sports Niedersachsen“ wird nicht nur die ganze Bandbreite des Sports von rund 40 Vereinen und Organisationen präsentiert. Auf der Eventbühne in der Grimmershörnbucht gibt es auch ein attraktives

Abendprogramm. Mit dabei sind die Singer/Songwriter Kamrad und Kelvin Jones.

Kamrad wurde in Velbert geboren und begann bereits mit fünf Jahren Gitarre zu spielen. Bei „Rent-A-Recordcompany“,

einem Service von Motor Music, veröffentlichte er 2016 seine erste Single „Changes“. Mit seiner Debüt-EP „Changes“ wurde er bei N-Joy zum Newcomer des Monats gewählt. Im Moment kann man seinen neusten Song „I believe“ auf vielen Radiosendern hören.

**ONE TEAM, ONE DREAM**

**American Football**  
an der Nordseeküste

Du willst Teil des Teams werden?

Dann schau bei unserem Training vorbei:

**Di + Do 19-21 Uhr**

**Brockeswalde II & Am Lagerfeld  
27476 Cuxhaven**

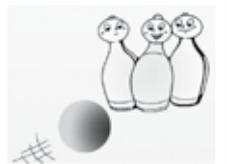
Jeder ist bei uns Willkommen, auch Helfer sind gerne gesehen melde dich einfach unter [northstars-cuxhaven@gmx.de](mailto:northstars-cuxhaven@gmx.de)  [Northstars Cuxhaven e.V.](https://www.instagram.com/northstars-cuxhaven)



**Kegeln macht Spaß und hält fit - nicht nur am Tag des Sports!**

**Probieren Sie's doch mal aus; wir haben noch Termine frei!**

**Cuxhavener Sportkegler-Vereinigung e. V.**



**Kegelzentrum – Strichweg 145**  
Tel. 04721-46116 • [www.cskv.de](http://www.cskv.de) • Wochentags ab 15.00 Uhr



**Ruven Rintelmann** kam im Jahr 2018 als Moderator zum privaten Hörfunksender Radio ENERGY Bremen.

Und es kommt ein Mann nach Cuxhaven, der gerade in den vergangenen Tagen und Wochen immer wieder im Fernsehen zu erleben war. Ob auf der kleinen Bühne des Morgenmagazins oder bei „Sing meinen Song“, um nur zwei Beispiele zu nennen: Kelvin Jones. Der Singer-Songwriter lebt in Deutschland, ist aber simbabwisch-britischer Herkunft. In dem afrikanischen Land verbrachte er die ersten neun Jahre seines Lebens, ehe er nach London zog. In der britischen Hauptstadt studierte er Maschinenbau. Mit 19 Jahren veröffentlichte er den Song „Call You Home“ -

der sich größter Beliebtheit erfreute und rund eine Million Mal geklickt wurde. Das war ausschlaggebend für seinen weiteren Lebensweg, denn er entschied sich dazu, Berufsmusiker zu werden. Sein aktueller Song „Carry you“ ist auch eine Hommage an seine eigene Vergangenheit.

Auf der Eventbühne von Radio ffn und Radio ENERGY Bremen in der Grimmershörnbucht werden zwei bekannte Moderatoren im Einsatz sein. Die Rede ist von Axel Einemann und Ruven Rintelmann.



Der gebürtige Bremerhavener **Axel Einemann** ist der Nachfolger von Morgenmänn Franky bei Radio ffn.

Axel Einemann wurde in der Seestadt Bremerhaven geboren und moderiert als Nachfolger von „Morgenmänn Franky“ die neue Morningshow.

Ruven Rintelmann wurde am 24. Mai 1989 in Neustadt am Rübenberge geboren. Nach einem Volontariat bei Antenne Niedersachsen in Hannover entwickelte Ruven Sendungskonzepte, moderierte Shows und kam 2018 als Moderator zum privaten Hörfunksender Radio ENERGY Bremen.

**Herwig V. Witthohn**

 An aerial view of a golf course with a green and a sand trap. The logo of the Küsten-Golfclub Hohe Klint Cuxhaven is at the top.
 

# Golfen an der Nordsee

Viele Angebote & Möglichkeiten der Mitgliedschaft!

Auch für Kinder, Jugendliche & Familien!

Schnupperrgolf - Einfach mal ausprobieren!

Küsten-Golfclub Hohe Klint Cuxhaven e.V.  
Hohe Klint 32 • 27478 Cuxhaven  
Infos & Preise unter: [www.golf-cuxhaven.de](http://www.golf-cuxhaven.de)

## TSV Otterndorf e.V.

Wir sind mit rund 2000 Mitgliedern ein großer Sportverein und zählen zu den mitgliederstärksten Vereinen im Landkreis Cuxhaven. Wir bieten diverse Möglichkeiten für Freizeit- und Breitensport sowie in den Gesundheitssparten und im Leistungssport an. Egal ob du Sport wettkampfgemäß, oder rein gesundheitsorientiert betreiben, oder einfach viele nette Leute treffen willst: All dies kannst du bei uns im TSV Otterndorf. Bist du neugierig geworden?



ca. 2.000 Mitglieder  
in 18 Abteilungen  
und 32 verschiedene  
Sportangebote



Sophienweg 3, 21758 Otterndorf, Postfach 1104  
Tel. 04751 912121 / Fax 04751 909433  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tsv-otterndorf.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-otterndorf.de)  
[www.tsv-otterndorf.de](http://www.tsv-otterndorf.de)





# Programmablauf

**Samstag, 2. Juli 2022**

*Grimmershörnbucht - Strichwegsportplatz -  
Beach-Area an der Kugelbake*

## 11.00 Uhr

**Offizielle Eröffnung** der Veranstaltung auf der Eventbühne in der Grimmershörnbucht mit dem Niedersächsischen Minister für Inneres und Sport, dem Oberbürgermeister der Stadt Cuxhaven, dem Vorsitzenden des Landessportbundes Niedersachsen e.V. und des Kreissportbundes Cuxhaven e.V.

## 11.30 – 17.00 Uhr

**Mitmachaktionen** auf den Aktionsflächen:

- Strichwegsportplatz
- Grimmershörnbucht
- Beach-Area an der Kugelbake
- Bojenbad und Wasserflächen Grimmershörnbucht

**Präsentationen der Vereine** an den Informationsständen

**Sportvorführungen mit abwechslungsreichem Unterhaltungsprogramm** auf der Eventbühne in der Grimmershörnbucht

**DOSB-Sportabzeichen-Tourstopp** auf dem Strichwegsportplatz mit verschiedenen Aktionen

## Promi-Talk und Autogrammstunde

u.a. mit Frank Busemann, Danny Ecker, Maryse Luzolo, Lena Petermann und Johannes Ludwig

Spiel und Spaß für Kinder mit verschiedenen **Eventmodulen** des Landessportbundes Niedersachsen e.V. an mehreren Standorten in der Grimmershörnbucht und auf dem Strichwegsportplatz

**Catering-Meile** in der Grimmershörnbucht mit vielfältigen Bewirtschaftungsangeboten

## 17.00 – 19.00 Uhr

**Sport-Highlights** auf der Eventbühne in der Grimmershörnbucht präsentiert vom Landessportbund Niedersachsen e.V.

## 19.00 bis 0.00 Uhr

**Großes Showprogramm** auf der Eventbühne mit den angesagten Singer-Songwritern **Kelvin Jones** und **Kamrad** präsentiert von „radio ffn“ und „Radio ENERGY Bremen“

## 0.00 Uhr

**Ende der Veranstaltung**



### Kostenloser Bus-Shuttle-Service

für Besucher\*innen vom Parkplatz am Kreishaus (Vincent-Lübeck-Str.)

- Zum Strichwegsportplatz (von 9.30 bis 17.00 Uhr – Abfahrt alle 15 Minuten)
- Zur Grimmershörnbucht (ab 17.00 bis 0.00 Uhr – Abfahrt alle 30 Minuten)
- letzte Abfahrzeit: 0:12 Uhr

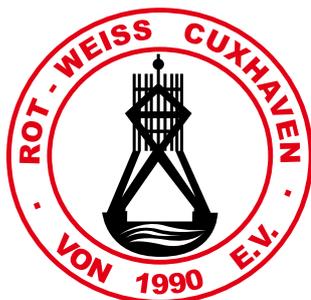
### Kostenlose Fahrradstellplätze

- am Strichwegsportplatz (bis 18.00 Uhr) und
- an der Deichtrift (Grimmershörnbucht)

**Informationen zum Veranstaltungsablauf, Vereinsständen und Präsentationen** erhalten Sie direkt im Veranstaltungsgelände an folgenden Info-Points der Stadt Cuxhaven:

- Strichwegsportplatz
- Grimmershörnbucht (Höhe Deichtreppe Emmastr.)
- Beach-Area an der Kugelbake

**Weitere Informationen** sowie das Programm für die Aktionsflächen erhalten Sie separat an den Info-Points und unter [www.cuxhaven.de](http://www.cuxhaven.de)



### Rot-Weiss Cuxhaven

Hermann-Allmers-Straße 5 | 27472 Cuxhaven  
04721/36434 | [rot-weiss-cuxhaven@t-online.de](mailto:rot-weiss-cuxhaven@t-online.de)

**Wir freuen uns über den Aufstieg unserer 1. Fußball Herrenmannschaft in die Landesliga!**



### Mulsumer Speckenlauf am 30. Juli 2022

- Ballsport
- Entspannung
- Laufen
- Kinderturnen
- Line-Dance
- Gesundheitssport

### Werde auch DU Mitglied!

**TSV Mulsum v. 1919 e. V.**  
Achtern Büttel 6 · Mulsum  
27639 Wurster Nordseeküste



# Der Schweiß fließt in Strömen

Die *Latin Fitness-Gruppe des ATSC* ist beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli mit dabei.



Die Latin Fitness-Gruppe des ATSC geht ihrem Sport in der Sporthalle des Lichtenberg-Gymnasiums mit Begeisterung und sehr viel Spaß nach. Die Anstrengung der Tänze ist den Aktiven kaum anzusehen.

**D**er Schweiß fließt in Strömen und dennoch ist von Anstrengung fast nichts zu sehen. Die Spiegelwand ist aufgebaut und Nathalie Martins de Sousa gibt die Choreografie vor. Aus den Boxen hämmert es „Jerusalema“. Schnelle Bewegungen sind Pflicht, ob die Abläufe passen, kann in der Spiegelwand kontrolliert werden.

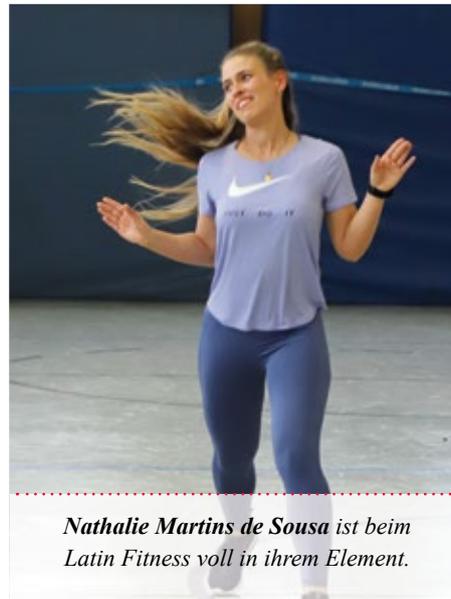
Das Latin Fitness-Training bietet seit 2016 einen Mix aus Aerobic-Schritten und Tänzen zu lateinamerikanischen Rhythmen. Dabei sind keine Grenzen gesetzt, von Bachata bis Hip-Hop sind alle Tanzstile vertreten. Durch das Integrieren der Grundschriffe aus diesen Tanzstilen hat jeder die Möglichkeit nach kurzem „Eingrooven“ aktiv teilzunehmen. Diese Mischung macht nicht nur Spaß, sondern bringt den Körper in Topform. Dafür sorgen auch die Choreografien von Nathalie Martins de Sousa.

„Wir haben noch keinen öffentlichen Auftritt absolviert. Umso mehr fiebern wir dem Tag des Sports Niedersachsen entgegen. Heike Lessing, die ATSC-Geschäftsführerin, hatte uns vor drei Jahren gefragt, ob wir mitmachen wollen. Klar wollen wir. Wir studieren ein 20-minütiges Programm ein. Das ist natürlich anstrengend, aber wie Sie

ja selbst sehen, steht der Spaß im Vordergrund“, meint Nathalie Martins de Sousa. Und das stimmt! Wer mitmachen möchte, sollte über 16 Jahre alt sein. „Jeder macht mit, so gut sie oder er kann.“ Choreografierteile können auch vorgegeben sein, wie bei „Macarena“. Schwungvoll geht es in der Sporthalle des Lichtenberg-Gymnasiums beim Latin Fitness immer zu.

### Ein bisschen nervös

Lea Büchenschütz ist seit einem Jahr in der 23-köpfigen Gruppe mit dabei. „Ich



Nathalie Martins de Sousa ist beim Latin Fitness voll in ihrem Element.

habe über eine Freundin von Latin Fitness erfahren und bin begeistert. Man merkt die Anstrengung fast gar nicht. Schön ist, dass wir Nathalie auch Anregungen geben können. Vor dem Auftritt beim Tag des Sports Niedersachsen spüre ich schon eine gewisse Nervosität.“ Sandra Becker ist seit vier Jahren aktiv. „Ich habe beim TSV Lamstedt schon Erfahrungen im Jazz Dance gesammelt und wir haben da auch öffentliche Auftritte absolviert. Deshalb bin ich jetzt auch nicht nervös. Mich begeistert die tolle Gemeinschaft, die wie hier haben, wir unternehmen etwas zusammen und haben in der Coronazeit auch draußen trainiert oder uns über Skype verabredet“, berichtet sie.

Wer nun Lust bekommen hat, auf eine Schnupperstunde vorbeizuschauen, der kann dienstags von 18.30 bis 19.45 Uhr und freitags von 17.45 bis 19 Uhr gerne in der Halle des Lichtenberg-Gymnasiums an der Schulstraße dazu stoßen. Eine Anmeldung, Vorkenntnisse oder besondere Ausrüstung ist nicht erforderlich. Spanische Lieder erklingen, es geht nach einer kurzen Pause weiter. Nathalie Martins de Sousa vorneweg. Alle sind wieder auf ihr Spiegelbild und die Gruppe konzentriert. Wir dürfen uns auf einen stimmungsvollen Auftritt beim „Tag des Sports Niedersachsen“ freuen. **Herwig V. Witthohn**

**WIR WÜNSCHEN ALLEN SPORTVEREINEN EINEN ERFOLGREICHEN TAG DES SPORTS**

*manikowski*  
Cuxhaven

www.manikowski.de

Agentur für Wirtschaftsförderung  
**Cuxhaven**  
Landkreis Cuxhaven  
*Aktiv für die Wirtschaft!*

Ihre kompetenten Partner in allen Fragen der regionalen Wirtschaftsförderung

- > Wir informieren Sie zu allen öffentlichen Förderprogrammen
- > Wir beraten Sie zu betrieblichen Vorhaben und Existenzgründung
- > Wir klären für Sie, welche Zuwendungen oder Fördermöglichkeiten sich im Einzelfall anbieten

Agentur für Wirtschaftsförderung // Kapitän-Alexander-Str. 1 // 27472 Cuxhaven  
Telefon: 0 47 21 / 599 614 // info@afw-cuxhaven.de // www.afw-cuxhaven.de

# Kostenloser Shuttle-Bus und mobile Fahrradstellplätze

**Umweltbewusst zum Niedersächsischen Tag des Sports? Dafür hat sich die Stadt Cuxhaven etwas Besonderes für die Besucherinnen und Besucher überlegt. Gemeinsam mit der Unterstützung der PNE AG stehen neben einem barrierefreien Shuttle-Bus der KVG auch diverse mobile Fahrradstellplätze an den Veranstaltungsflächen zur Verfügung. Ein Modell, das auch zukünftig bei Großveranstaltungen Anklang finden könnte, erwartet die Stadt eigens für diesen Sporttag bis zu 30.000 Besucherinnen und Besucher.**

*Alle 15 Minuten mit dem Shuttle-Bus powered by PNE AG zur Veranstaltung*

Keine lange Parkplatzsuche, direkte Ankunft an den Veranstaltungsflächen und die Fahrten sind auch noch kostenlos: Für den Niedersächsischen Tag des Sports 2022 am Samstag, 2. Juli, in der Stadt Cuxhaven steht den vielen Tausend Besucherinnen und Besuchern eine große Parkfläche – ähnlich wie beim Duhner Wattrennen – auf dem Areal des Landkreises Cuxhaven an der Vincent-Lübeck-Straße, 27472 Cuxhaven, zur Verfügung. Wer also nicht auf

sein Auto oder motorisiertes Fahrzeug verzichten möchte oder kann, dem steht auf diesem Gelände ein großer Parkplatz zur Verfügung, um die Verkehrsbelastung und das begrenzte Parkplatzangebot rund um die Veranstaltungsflächen des Sporttages zu umgehen.

Vom Cuxhavener Kreishaus aus startet dann der eingerichtete Shuttle-Bus powered by PNE AG am Samstag in der Zeit von 9.30 bis 17 Uhr im 15-Minuten-Takt zu der eingerichteten Haltestelle am Döser Strichwegsportplatz und wieder zurück zum Kreishaus. Durchgeführt werden die Fahrten von der KVG. Die offizielle Eröffnung in der Grimmershörnbucht beginnt um 11 Uhr. Alle Tagesgäste, die Cuxhaven zum Niedersächsischen Tag des Sports mit dem Auto besuchen, empfiehlt die Stadt Cuxhaven, unbedingt dieses Angebot in Anspruch zu nehmen. Zum einen um emissionsfreier zum Veranstaltungsgelände zu gelangen, zum anderen um das begrenzte Parkplatzangebot zu umgehen.

*Wechsel der Haltestellen:  
Mit dem Shuttle-Bus zum  
Abendprogramm in die  
Grimmershörnbucht*

Zur abschließenden Abendveranstaltung in der Grimmershörnbucht mit „radio ffn“ und „Radio ENERGY Bremen“ sowie bekannten Künstlern wie „Kelvin Jones“ verkehrt der Shuttle-Bus dann ab 17 Uhr alle 30 Minuten auf der Strecke zwischen Kreishaus und der Haltestelle am Fährhafen/Grimmershörnbucht. Aufgrund des Endes der Sportaktionen wird die Haltestelle am Strichwegsportplatz dann nicht mehr bedient, da sich das Event in die Grimmershörnbucht komplett verlagert. Der letzte Shuttle-Bus vom Fährhafen zurück zum Kreishaus startet nach Veranstaltungsende. Dazu sind bitte die Aushänge zu beachten sowie alle Informationen unter [www.cuxhaven.de](http://www.cuxhaven.de).

*Angebote für Radfahrer:  
Sportlich zum Niedersächsischen  
Tag des Sports*

Und die Stadt Cuxhaven bietet noch weitere umweltbewusste Angebote: Cuxhaven richtet den Niedersächsischen Tag des Sports aus, da bietet es sich an, schon sportlich zur Veranstaltung zu erscheinen. Zusätzliche, mobile Fahrradstellplätze powered by PNE AG am Strichwegsportplatz und der Grimmershörnbucht sollen die Besucherinnen und Besucher zum Radfahren begeistern.

1699 

## Tag des Sports - Shuttle

gültig ab: 2. Juli 2022		Samstag																						
Fahrtnummer		1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023
Verkehrsbeschränkung																								
Nr	Haltestelle																							
1	Cuxhaven, Kreishaus	9.30	9.45	10.00	10.15	10.30	10.45	11.00	11.15	11.30	11.45	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00
2	Döse, Strichwegsportplatz	an	9.35	9.50	10.05	10.20	10.35	10.50	11.05	11.20	11.35	11.50	12.05	12.20	12.35	12.50	13.05	13.20	13.35	13.50	14.05	14.20	14.35	14.50
3	-, Strichwegsportplatz	ab	9.36	9.51	10.06	10.21	10.36	10.51	11.06	11.21	11.36	11.51	12.06	12.21	12.36	12.51	13.06	13.21	13.36	13.51	14.06	14.21	14.36	14.51
4	Cuxhaven, Fährhafen Seebäderbrücke																							
5	-, Kreishaus	9.44	9.59	10.14	10.29	10.44	10.59	11.14	11.29	11.44	11.59	12.14	12.29	12.44	12.59	13.14	13.29	13.44	13.59	14.14	14.29	14.44	14.59	15.14

		Samstag																					
Fahrtnummer		1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045
Verkehrsbeschränkung																							
Nr	Haltestelle																						
1	Cuxhaven, Kreishaus	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.00		17.30		18.00		18.30		19.00		19.30		20.00	
2	Döse, Strichwegsportplatz	an	15.20	15.35	15.50	16.05	16.20	16.35	16.50	17.05													
3	-, Strichwegsportplatz	ab	15.21	15.36	15.51	16.06	16.21	16.36	16.51	17.06													
4	Cuxhaven, Fährhafen Seebäderbrücke										17.07	17.12	17.37	17.42	18.07	18.12	18.37	18.42	19.07	19.12	19.37	19.42	20.07
5	-, Kreishaus	15.29	15.44	15.59	16.14	16.29	16.44	16.59	17.14	17.19	17.19	17.37	17.49	17.49	18.19	18.19	18.49	18.49	19.07	19.19	19.49	20.12	20.19

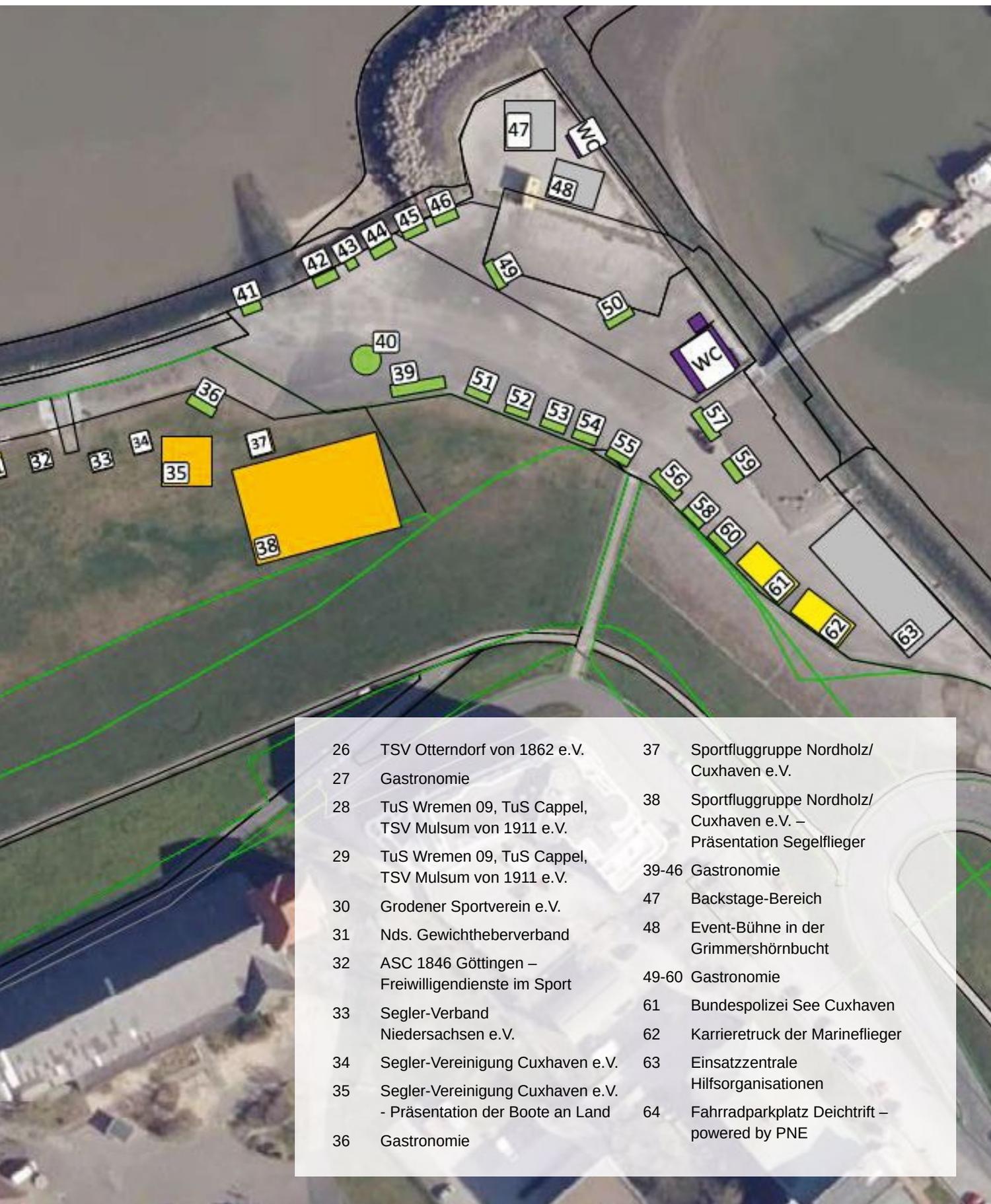
		Samstag															
Fahrtnummer		1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061
Verkehrsbeschränkung																	
Nr	Haltestelle																
1	Cuxhaven, Kreishaus	20.30		21.00		21.30		22.00		22.30		23.00		23.30		0.00	
2	Döse, Strichwegsportplatz	an															
3	-, Strichwegsportplatz	ab															
4	Cuxhaven, Fährhafen Seebäderbrücke	20.37	20.42	21.07	21.12	21.37	21.42	22.07	22.12	22.37	22.42	23.07	23.12	23.37	23.42	0.07	0.12
5	-, Kreishaus		20.49		21.19		21.49		22.19		22.49		23.19		23.49		0.19



# Übersichtsplan Grimmershörnbucht



- |     |  |       |   |
|-----|--|-------|---|
| 1   | Fußball-Dartscheibe –<br>Landessportbund Niedersachsen | 13    | Ritzebütteler Schützengilde<br>v. 1848 e.V., Schützenverein<br>Lüdingworth, Schützenverein<br>Franzenburg |
| 2   | Gastronomie  | 14    | Buchtbude/Fitters Sturmflut   |
| 3   | Sparkassen-Aktionsfläche                               | 15    | TSV Altenwalde e.V.   |
| 4-5 | Gastronomie  | 16    | Rot-Weiß Cuxhaven von 1990 e.V.   |
| 6   | Johanniter-Unfallhilfe                                 | 17    | Rot-Weiß Cuxhaven von 1990 e.V./<br>MTV Lüdingworth 1922 e.V.   |
| 7   | Sportverein Blau-Gelb Cuxhaven<br>von 1934 e.V.        | 18    | TSG Nordholz u. Umg.<br>Von 1907 e.V.   |
| 8   | Sportverein Blau-Gelb Cuxhaven<br>von 1934 e.V.        | 19-22 | Gastronomie   |
| 9   | DLRG Ortsgruppe Cuxhaven e.V.                          | 23    | TV Gut Heil Spaden/Spaden Devils  |
| 10  | Nds. Rugby-Verband                                     | 24    | TV Gut Heil Spaden/ Spaden<br>Devils Batting-Cage (Baseball)  |
| 11  | Cuxhavener Nachrichten/<br>Niederelbe Zeitung          | 25    | TSV Otterndorf von 1862 e.V.  |
| 12  | SC Neptun Cuxhaven e.V.                                |       |   |

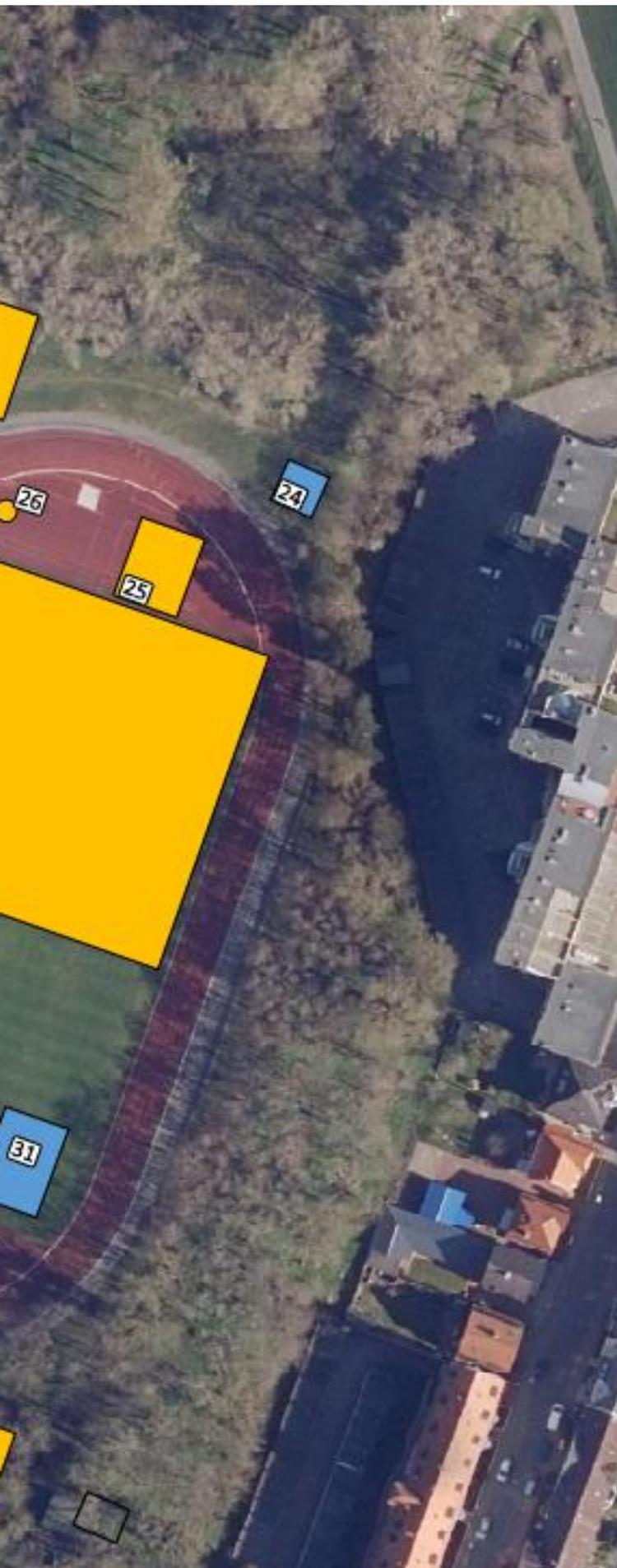


26	TSV Otterndorf von 1862 e.V.	37	Sportfluggruppe Nordholz/ Cuxhaven e.V.
27	Gastronomie	38	Sportfluggruppe Nordholz/ Cuxhaven e.V. – Präsentation Segelflieger
28	TuS Wremen 09, TuS Cappel, TSV Mulsum von 1911 e.V.	39-46	Gastronomie
29	TuS Wremen 09, TuS Cappel, TSV Mulsum von 1911 e.V.	47	Backstage-Bereich
30	Grodener Sportverein e.V.	48	Event-Bühne in der Grimmershörnbucht
31	Nds. Gewichtheberverband	49-60	Gastronomie
32	ASC 1846 Göttingen – Freiwilligendienste im Sport	61	Bundespolizei See Cuxhaven
33	Segler-Verband Niedersachsen e.V.	62	Karrieretruck der Marineflieger
34	Segler-Vereinigung Cuxhaven e.V.	63	Einsatzzentrale Hilfsorganisationen
35	Segler-Vereinigung Cuxhaven e.V. - Präsentation der Boote an Land	64	Fahrradparkplatz Deichtrift – powered by PNE
36	Gastronomie		



# Übersichtsplan Strichwegsportplatz





- 1 Kreissportbund Cuxhaven – Informationszelt DOSB Sportabzeichentour
- 2 Kreissportbund Cuxhaven – Informationszelt DOSB Sportabzeichentour
- 3 Knax-Club der Stadtparkasse Cuxhaven
- 4 Kneipp-Verein Cuxhaven e.V.
- 5 Sport in Cuxhaven e.V.
- 6 Aktionsfläche Motorsport
- 7 Nds. Fachverband für Motorsport
- 8 MSC Land Hadeln
- 9 Cuxhavener Sportkegler-Vereinigung e.V.
- 10 Aktionsfläche Strichwegssportplatz II
- 11 Rot-Weiss Cuxhaven von 1990 e.V. – Bogenschützen
- 12 Northstars Cuxhaven e.V.
- 13 TC Cuxhaven e.V.
- 14 SC Schwarz-Weiß Cuxhaven e.V., TC Altenwalde von 1975 e.V., Nordholzer TC e.V.
- 15 SC Schwarz-Weiß Cuxhaven e.V., TC Altenwalde von 1975 e.V., Nordholzer TC e.V.
- 16 Nds. Fußballverband
- 17 Kreisleichtathletikverband Cuxhaven
- 18 DOSB/ Stiftung Deutsche Krebshilfe
- 19 MC Möve Cuxhaven-Sahlenburg
- 20 Deutscher Minigolf-Verband (DMV)
- 21 Reit- und Fahrverein Holte Spangen
- 22 DOSB Sportabzeichentour – Kugelstoßen
- 23 Aktionsfläche Voltigieren – Reit- und Fahrverein Holte Spangen
- 24 Kletterwand-Landessportbund Niedersachsen
- 25 Aktionsfläche Tennis – TC Cuxhaven e.V.
- 26 DOSB Sportabzeichentour – Seilspringen
- 27 DOSB Sportabzeichentour – Laufbahn
- 28 Aktionsfläche Minigolf – MC Möve Cuxhaven-Sahlenburg, Deutscher Minigolf-Verband (DMV)
- 29 DOSB Sportabzeichentour – Weitsprung
- 30 DOSB Sportabzeichentour – Ballwurf
- 31 Soccercourt – Landessportbund Niedersachsen
- 32 Ernsting's Family
- 33 Sparkasse
- 34 DOSB Sportabzeichentour – Hochsprung
- 35 Trampolin Aktionsfläche – ATS Cuxhaven e.V.
- 36-37 Gastronomie
- 38 Kinder Joy of Moving
- 39 Bühne
- 40 ATS Cuxhaven e.V.
- 41 EWE - Trinkwasserbar
- 42 Fahrradparkplatz Strichwegssportplatz – powered by PNE
- 43 Info-Point
- 44 Kinder-Stark-Machen-Areal - BZgA



# Übersichtplan Beach-Area an der Kugelbake



- 1 Aktionsfläche-Kitesurfen – Cuxkiters e.V.
- 2 Beachsportfeld I – powered by Helios
- 3 Beachsportfeld II – powered by Helios
- 4 Beachsportclub Cuxhaven e.V.
- 5 Info-Point
- 6 Cuxkiters e.V.



KRANKENHAUS | LAND HADELN  
OTTERNDORF

**VOR UNS BRAUCHEN SIE NICHT WEGLAUFEN!**

**WIR SIND GERNE  
FÜR SIE DA!**



[www.krankenhaus-land-hadeln.de](http://www.krankenhaus-land-hadeln.de)



04751/908-101



[info@khlh.de](mailto:info@khlh.de)



# „Jeder soll direkt mitmachen“

*Auch die Volleyballer des BC Cuxhaven werden beim „Tag des Sports Niedersachsen“ aktiv sein*



Foto: Stoike

*Baggern, Pritschen und Schmetterern - was im Training des BCC vermittelt wird, können Besucher des Tag des Sports ausprobieren.*

**V**olleyball - das ist eine Sportart, die sich für jeden eignet. Der Beachsportclub (BC) Cuxhaven möchte das am Tag des Sports Niedersachsen zeigen und den Besuchern ermöglichen selbst den Ball in die Hand zu nehmen. Dafür wird auf dem Veranstaltungsgelände ein Spielfeld aufgebaut. Jetzt erzählen die Spieler und Spielerinnen des Vereins, warum sie ihren Sport so lieben.

„Es soll einen Wettbewerb geben“, kündigt Marek Thormählen an. Die Herausforderung für Teilnehmer: Zielaufschläge machen. Dabei könne jeder, der interessiert ist, dabei sein. „Wir sehen das als interaktive Aktion. Jeder soll direkt mitmachen“, so der Trainer. Der schwarzhaarige BC-Sportbetriebsleiter und Volleyball-Trainer mit Dreitagebart steht vor dem Eingang zur Sporthalle. Während er spricht, sind Stimmen und das Quietschen von Schuhen auf dem Hallenboden zu hören. Volleyball, das sei ein besonderer Sport und das für Jedermann, meint Thormählen. „Mit Technik kann man ausgleichen, was

der Körper an Ausdauer im höheren Alter nicht mehr hergibt“, fährt er fort. Dabei sei es möglich, dass in einer Mannschaft zwei Generationen spielen. „Wir haben dreimal den Fall, dass der Vater mit seinem Sohn in einem Team zusammenspielt.“

Ein Volleyballmatch beim Tag des Sports zu demonstrieren, sei nicht geplant. Wer mal ein Spiel live erleben möchte, sei eingeladen ein Heimspiel des Vereins zu besuchen. Auch beim Wettbewerb am Tag des Sports Niedersachsen können Besucher jeden Alters mitspielen. Eine aktuelle Rangliste werde vor Ort voraussichtlich offen ausgeschrieben, sodass jeder sehen kann, wer Tagesbester ist. Pro Seite können dann zwei bis sechs Leute mitmachen. Thormählen ergänzt: „Sollten nicht genügend Teilnehmer auf einem Feld sein, füllen unsere Spieler die Mannschaften auf.“ Kurz darauf kommt eine junge Frau in grünem T-Shirt um die Ecke und stellt sich neben Thormählen. Es ist Lenja Seibt, eine Spielerin der ersten Damen-Mannschaft. „Ich spiele am liebsten Hallen-Volleyball“, sagt Seibt. Ihre langen dunkelblonden

Haare hat sie zu einem Zopf zusammengebunden. Drei Jahre spielt die 17-Jährige beim BC Cuxhaven. Jedes Wochenende ein Auswärts- oder Heimspiel zu haben, mit der Mannschaft auf dem Feld zu stehen und Spaß haben, das ist für Seibt das Größte an der Hallen-Saison. Dabei spüre sie das Mannschaftsgefühl stärker. Beachvolleyball hingegen habe den Vorteil, dass in den deutlich kleineren Teams über zwei Personen sich jeder Spieler individuell auf den anderen einzulassen und abzustimmen, sagt sie. Dennoch schlägt ihr Herz für Indoor-Volleyball. Dafür hat sie sogar das Reiten an den Nagel gehängt. Sie habe Volleyball in der Schule ausprobiert und sofort gewusst: „Das ist mein Sport!“ Heute trainiert sie die Jungen unter 14 Jahren. Mit dabei sind auch Ole Jakschel (14) und Nico Sommer (11). „Ich spiele erst seit einer Woche“, schildert Sommer. Dennoch ist er bereits mit vollem Elan dabei. „Mir gefällt das Schmetterern und Blocken am besten.“ Jakschel hingegen ist schon seit letztem Jahr im Team. „Das Spielen selbst macht mir Spaß“, sagt der 14-Jährige.

**Lia Stoike**

**BuchtBude**  
STRANDBAR

Bei uns sitzen Sie in der 1. Reihe

Grimmershörnbusch  
27472 Cuxhaven  
buchtbude@dafi-cux.de

April - September  
täglich von 10:00 - 22:00 Uhr  
geöffnet

FÖRDERVEREIN FÜR DEN  
**BC**  
BEACHSPORTCLUB  
CUXHAVEN

Wir freuen uns über den „Tag des Sports“ in Cuxhaven. Als Förderverein unterstützen und helfen wir ehrenamtlich. Aus Leidenschaft für den Verein, unsere Mannschaften und unsere Mitglieder. Wir fördern Breitensport und tun das gerne.  
**Mehr Informationen unter: cux-beach.de**



# Schlag auf Schlag

*Ruderabteilung des TSV Otterndorf wird sich beim „Tag des Sports“ präsentieren*

**D**er TSV Otterndorf ist einer der größten Sportvereine im Landkreis Cuxhaven mit über 2000 aktiven Mitgliedern. Da ist es fast selbstverständlich, dass sich der TSV beim „Tag des Sports Niedersachsen“ präsentieren wird.

Eine besondere Rolle nimmt die Ruderabteilung beim TSV Otterndorf ein. Nicht nur wegen ihrer weit über die Grenzen hinweg bekannten Regatta, sondern vor allem wegen der herausragenden Jugendarbeit. Im und am Bootshaus des TSV Otterndorf am Hadelner Kanal ist immer etwas los. Rudern hat Tradition im Verein. Schon über

50 Jahre wird gemeinsam gerudert. Ein Ende ist nicht in Sicht. Ganz im Gegenteil. Die Ruderabteilung wächst stetig. Das liegt auch oder vor allem an der guten Jugendarbeit.

„Wir sind stark gewachsen in dem Bereich“, sagt Martin Ramm, einer der Trainer des TSV Otterndorf. Nicht nur zahlenmäßig. Bei den Landesentscheidungen der Ruderer hat der TSV Otterndorf insgesamt neun Aktive am Start - so viele wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Und alle neun hätten gute Aussichten auf Erfolg. Das hat bereits die Heimregatta Ende Mai gezeigt. Die Otterndorfer gewannen 19 ihrer insgesamt 28 Rennen an dem Wochenende. Trotz äußerst schwieriger Bedingungen. „Das ist richtig gut“, schwärmt Ramm.

## *Kraftraum direkt am Wasser*

Die Stimmung in der Abteilung ist gerade sehr positiv aufgeladen, was auch an den neuen Räumlichkeiten am Bootshaus liegt. Im vergangenen Jahr wurde der neuen Kraftraum direkt am Wasser eröffnet. Die offizielle Einweihung soll in diesem Jahr stattfinden.

In den großzügigen Räumlichkeiten haben die Ruderer die Chance ganzjährig zu trainieren, denn gerade in den Wintermonaten sind Krafttraining und der Einsatz des sogenannten Ruder-Ergometers das A und O. Für den ganzen Verein sei dieser Raum etwas ganz Besonderes. Bis zu zwölf Personen können dort zeitgleich trainieren.



Der Arbeitskreis der Cuxhavener Sportvereine wünscht viel Spaß beim Tag des Sports in Cuxhaven.

[www.sport-in-cuxhaven.de](http://www.sport-in-cuxhaven.de)



# SC Neptun

Schwimmen  
&  
Wasserball



<http://scneptun.de/wordpress/>  
oder folgt uns facebook + instagram

Die Otterndorfer Ruderregatta lockt Jahr für Jahr Tausende Aktive an den Hadelner Kanal. Nun wird der **TSV Otterndorf** die faszinierende Sportart Rudern beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli in Cuxhaven präsentieren.

*Auch in Pandemie-Zeiten war diese Möglichkeit des Trainings ein großes Plus.*

„Wir stehen gut da“, so Ramm. Insgesamt zählt die Ruderabteilung derzeit 180 Mitglieder. Rund ein Drittel davon ist noch aktiv. Jeden Tag wird auf dem Hadelner Kanal oder im Krafraum trainiert. Damit das alles reibungslos läuft, stehen mehr als ein halbes Dutzend Übungsleiter regelmäßig auf der Matte. Diese positive Stimmung soll auch auf den „Tag des Sports“ übertragen werden. Die Otterndorfer Ruderer werden mit einigen Booten und Ruder-Ergometern vor Ort sein. Plan ist es, dass einige Ruderboote in der Bucht zu Wasser gelassen werden - je nach Wetterlage. Dann haben auch interessierte Besucher in Cuxhaven die Möglichkeit, die Faszination Rudersport einmal hautnah mitzerleben. Auch auf dem Wasser. Mit im Boot werden dann aber erfahrene Ruderer des TSV sitzen.

**Jan Unruh**

Foto: Jan Unruh

**Wir stärken Niedersachsen!**

eMail: [info@gw-ngv.de](mailto:info@gw-ngv.de) web: [www.gw-ngv.de](http://www.gw-ngv.de)

**SANITÄR & MEHR** OHG  
Hogrefe & Rohwedder

**CATHARINENSTR. 31 • CUXHAVEN**  
**FON: 04721-393180**  
**WWW.SANITAER-MEHR.DE**

**HEIZUNG • VERSTOPFUNGSSERVICE • GASLEITUNGSSANIERUNG**  
**24-STD. NOTDIENST**



# Mentale Stärke ist wichtig

*MC Möve Cuxhaven-Sahlenburg und der Deutsche Minigolfsport Verband nehmen am Tag des Sports Niedersachsen teil.*

**A**m 2. Juli findet der „Tag des Sports Niedersachsen“ statt. Medial begleitet von Radio ENERGY Bremen, Radio ffn, den Cuxhavener Nachrichten und der Niederelbe Zeitung werden sich auf drei Veranstaltungsflächen und einer großen Bühne zahlreiche Vereine aus dem Cuxland präsentieren.

Mit dabei ist auch der MC Möve Cuxhaven-Sahlenburg. 1963 gegründet kann der Minigolfclub auf eine sehr erfolgreiche Geschichte blicken. Über 20 Deutsche Meister-Titel heimste der Verein bisher

ein, Andrea Reinicke war zudem sogar Team-Europameisterin. Die Frauen spielen in der Bundesliga, die Herren in der Regionalliga.

Was die Faszination Minigolf ausmacht, davon können sich die Besucherinnen und Besucher vom „Tag des Sports Niedersachsen“ selbst ein Bild machen und sich auch ausprobieren. Michael Löhr aus Wuppertal, Vize-Präsident des Deutschen Minigolfsport Verbands, ist auch Mitglied des MC Möve. „Ich habe sehr oft am Elbe-Weser-Turnier in Brockeswalde teilgenommen, liebe die Stadt Cuxhaven und



verbringe oft auch hier meinen Urlaub. Da war es irgendwann auch klar, dass ich in den Klub eintrete.“ Michael Löhr wird den Verband am „Tag des Sports Niedersachsen“ vertreten. Und nicht nur das. „Wir bringen zwei mobile Bahnen mit, jeweils rund fünf Meter lang und mit wechselbaren Hindernissen ausgestattet. So können die Besucher sich gerne auch mal selbst beim Minigolf versuchen.“ Michael Löhr bringt eine Cuxhavenerin mit, die als Aufbau-Managerin für den Verband tätig ist: Lena Lütt. Vor Ort werden dann auch alle Fragen rund um den Minigolfsport beantwortet.

Der MC Möve wird mit seinem Vorsitzenden Christian Somnitz, der zwölf-maligen Deutschen Meisterin Andrea Reinicke, Öffentlichkeits-Referent Axel von Holten und zahlreichen weiteren Aktiven vor Ort im Einsatz sein.

Der MC Möve hat seine Heimat auf der eigenen Anlage in Brockeswalde gefunden. 72 Mitglieder können hier zwei Anlagen nutzen. Eine Anlage, auf der auch Punktspiele und Turniere ausgetragen werden, steht der Öffentlichkeit zur Verfügung. Die Öffnungszeiten sind jeweils aktuell auf der Seite [www.minigolf-cuxhaven.de](http://www.minigolf-cuxhaven.de) zu finden.

*Der Vizepräsident des deutschen Minigolfsport Verbands, **Michael Löhr** (links) mit dem Möve-Vorsitzenden **Christian Somnitz**.*





Fotos: Witthohn

**Andrea Reinicke**, zwölf-fache Deutsche Meisterin, kennt die Bahnen in Brockeswalde ganz genau.

„Wir trainieren offiziell ein Mal in der Woche. Doch jede Spielerin und jeder Spieler, der ein gewisses Niveau erreichen oder halten möchte, trainiert natürlich wesentlich öfter. Das Schöne am Minigolf-sport ist, dass es auch bundesweit, nicht nur bei uns im Verein, sehr familiär zugeht. Man kennt sich, man schätzt sich, man freut sich auf ein Wiedersehen bei Turnieren oder Punktspielen“, berichtet Christian Somnitz über die Faszination einer Sportart, bei der es durchaus auf Kondition, aber vor allem auch auf die mentale Stärke ankommt.

Natürlich spielt auch das Material eine Rolle. Es gibt rund 10 000 verschiedene Bälle, die völlig unterschiedliche Eigenschaften haben. Dazu die eigenen Schläger. Ziel ist es, möglichst mit 18 Schlägen die 18 Bahnen zu absolvieren. „Das schaffe auch ich nur sehr selten. Auf den eigenen Bahnen hat man einen Vorteil, weil man weiß, wie man dort spielen muss. Auf fremden Bahnen muss man sich daher gründlich einspielen, um die Bahnen erst einmal kennenzulernen. Erst dann kann man sie vielleicht auch beherrschen“, berichtet die Deutsche Meisterin Andrea Reinicke.

28 verschiedene Bahnvariationen gibt es. Die Beschaffenheit des Untergrunds ist von Anlage zu Anlage auch unterschiedlich. Von daher kein Wunder, dass die Spitzenspielerinnen und -spieler eine ansehnliche Auswahl an Bällen in ihren Koffern haben. „Minigolf bringt nicht nur Spaß, sondern kann unabhängig vom Alter, einer Behinderung oder sonstigen Einschränkung gespielt werden. Wer einmal der Faszination dieser Sportart erlegen ist, kommt davon nicht mehr los“, schmunzelt der 1. Vorsitzende Christian Somnitz. „Wir alle freuen uns auf den Tag des Sports Niedersachsen. Die Cuxhavenerinnen und Cuxhavener sollten sich dieses Großereignis nicht entgehen lassen!“

**Herwig V. Witthohn**



**Kinderhospiz**  
Cuxhaven-Bremerhaven e.V.



Viel Spaß beim TAG DES SPORTS  
wünscht das Team des Kinderhospiz  
Cuxhaven-Bremerhaven e.V.

[www.kinderhospiz-cuxhaven.de](http://www.kinderhospiz-cuxhaven.de)  [kinderhospizcuxhaven](https://www.instagram.com/kinderhospizcuxhaven)

**MABAU**



GEBÄUDEREINIGUNG

GARTENPFLEGE

STRASSENREINIGUNG

STRAHLTECHNIK

Scharnstedter Weg 20  
27639 Wurster Nordseeküste  
04741.981328  
[mabau-cux.de](http://mabau-cux.de)

Diakonie  
Cuxland



**WIR BEGLEITEN ...**

*Schwerstkranke, Sterbende  
und deren Angehörige*

Wir beraten Sie gerne unter  
[info@hospizgruppe-cuxland.de](mailto:info@hospizgruppe-cuxland.de)  
oder **TeL.: 04721 5109255**

**Team Wesermünde:**  
04745 7834-220

**Spendenkonto:**  
DE45 2415 0001 0025 0910 18  
[www.hospizgruppe-cuxland.de](http://www.hospizgruppe-cuxland.de)

**Heße Immobilien**  
Inh. Günter Heße

Nur noch wenige Ladenflächen im City Center Cuxhaven frei!

Sachverständiger für  
Immobilienbewertung  
Mitglied im



Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.

Nachweislich haben wir die Qualifikation als zertifizierter  
Sachverständiger (DGUSV e.V.) für Immobilienbewertung.



Deichstraße 16A • 27472 Cuxhaven  
Tel. (0 47 21 ) 44 40 56 • Fax 55 41 43

[www.hesse-immobilien.de](http://www.hesse-immobilien.de) • [hesse@hesse-immobilien.de](mailto:hesse@hesse-immobilien.de)

# Kiten: Freiheit auf dem Wasser

*Trockenübungen an Land & Board-Workshop: Verein „Cuxkiters“ präsentiert sich beim Tag des Sports*

**K**iten, Kitesurfen oder Kiteboarden ist ein Sport, den jeder lernen kann – ganz egal ob jung oder alt, klein oder groß. Das beweist auch der Cuxhavener Verein „Cuxkiters“, der Mitglieder jeden Alters in seinen Reihen hat. „Der Jüngste ist zehn, der Älteste 70 Jahre alt“, berichtet die erste Vorsitzende des Vereins Eleen Rauterberg, die weiß, was das Besondere am Kiten ist: „Kiten ist naturverbunden und Freiheit auf dem Wasser.“ Wie schwer oder leicht der Einstieg in diesen Sport ist, und wie er sich anfühlt, zeigt der Verein am 2. Juli beim Tag des Sports Niedersachsen an der Kugelbake.

Seit der Gründung des Vereins „Cuxkiters“ im Jahr 2004, haben sich die Mit-

gliederzahlen Jahr für Jahr erhöht. Selbst während der Corona-Pandemie. „Anders als in anderen Vereinen, hatten wir in den vergangenen zwei Jahren einen richtigen Zulauf an neuen Mitgliedern“, erklärt Eleen Rauterberg, erste Vorsitzende des Vereins. Rund 180 Mitglieder verschiedensten Alters gehören dem Verein mittlerweile an – und nicht alle kommen aus dem Cuxland: „Der Großteil kommt aus Cuxhaven, Bremerhaven oder Bremen – aber wir haben deutschlandweit Mitglieder.“ Dass der Verein seit einiger Zeit so wächst, hat nicht zuletzt was mit dem Vorstand zu tun, wie die Vorsitzende erklärt: „Wir haben uns im Vorstand deutlich verjüngt, präsentieren uns stark auf den Social-Media-Plattformen wie Instagram und stecken viel Arbeit in die Jugendarbeit. Es ist wichtig, präsent zu sein.“

Präsent: Genau das möchte der Verein auch am Tag des Sports Niedersachsen sein. Zu finden sind die Kiter an der Kugelbake. Denn neben ihrem Kite-Spot in Sahlenburg, treffen sich die Kiter auch hier – vom Leitdamm auf der rechten, östlichen Seite, bis zur zweiten Bühne im Westen. Neben Vorführungen der Kiter auf dem Wasser, die sich von Land aus gut beobachten lassen, können Besucher auch selbst Hand anlegen. „Wir bieten mit unserem Partner einen Board-Workshop an, bei dem man lernt, wie ein Brett gebaut wird und bieten Matten-Fliegen am Strand an“, erklärt Eleen Rauterberg. Das Matten-Fliegen sei eine Art Trockenübung am Strand, weil Übungen auf dem Wasser zu gefährlich seien, so die Vorsitzende. Der Spaß gehe dabei trotzdem nicht verloren, denn mit einer Lenkmatte an Land zu üben, lohne sich: „Mit den Flugstunden am Strand bekommen Interessierte schneller ein Gefühl für das Flug- und Drehverhalten eines Kites.“ Und je besser das Kite an Land beherrscht wird, desto schneller können Fortschritte im Wasser erzielt werden. Feste Termine, wann sich die Vereinsmitglieder treffen, gibt es übrigens nicht. „Wir sind da, wenn Wind und Hochwasser da sind. Dann trifft man uns am Strand“.

Für diejenigen, die beim Tag des Sports dann noch genug Luft in der Lunge und Kraft in den Armen haben, hat sich der Verein noch eine spezielle Herausforderung überlegt: „Wir werden ein Wettbewerb machen, bei dem wir ganz alte Kites aufpumpen lassen. Es wird sozusagen einen Pump-Wettkampf geben, bei dem es auch etwas zu gewinnen gibt.“ **Denice May**



# Nachwuchsfahrer erfolgreich

*Auch der MSC Land Hadeln ist beim „Tag des Sports Niedersachsen“ mit dabei*



Foto: Grewe

*Der Vorsitzende des MSC Land Hadeln, Sascha Schlüter, mit einigen Nachwuchsfahrern des Vereins*

**I**m Jahr 1951 kamen motorsportbegeisterte Cadenberger zusammen und gründeten den Motorsportclub (MSC) Land Hadeln. Herzstück des Vereins ist die 1985 ins Leben gerufene Motorsportjugend (MSJ) und der damit verbundene Jugendkartslalom, in dem man seitdem zahlreiche Erfolge bei Meisterschaften feiern konnte.

Die Motoren röhren, letzte Anweisungen werden gegeben, dann geht es los. Auf einem kleinen Slalom-Parcour zeigen die jungen Nachwuchsfahrer des MSC Land Hadeln ihr Können. Sie manövrieren das Kart zügig um die Pylonen. Trainer Sascha Schlüter guckt sich das Ganze aus sicherer Entfernung an. Seit knapp zehn Jahren ist er der aktuelle MSC-Vorsitzende.

## *Unzählige Trainingseinheiten*

Insgesamt 55 Mitglieder gehören zurzeit dem Verein an, viele von ihnen nehmen an der Norddeutschen oder sogar an der Endrunde zur Deutschen Meisterschaft im Jugendkartslalom teil. „Wir hoffen natürlich, auch in diesem Jahr wieder einige Nachwuchssportler zur DM, die am 24. und 25. September im unterfränkischen Bessenbach stattfindet, entsenden zu können“, zeigt sich Sascha Schlüter zuversichtlich. Bis dahin stehen auf der im vergangenen Jahr eröffneten Anlage noch unzählige Trainingseinheiten auf dem Programm. Denn auf das Vereinsgelände ist der MSC-Vorsitzende besonders stolz. „Im Jahr unseres 70. Jubiläums konnten wir in 2021 unsere neue Vereinsanlage fertig stellen.“ Seitdem drehen die Nachwuchsfahrer in ihrem Kart, aber auch die Erwachsenen, auf dem Oval im Cadenberger Gewerbegebiet ihre Runden.

Und was hat der Verein für den „Tag des Sports in Niedersachsen“ geplant? „Da wird es natürlich einige Vorführungen geben“, erzählt Sascha Schlüter. Einige Nachwuchsfahrer werden in den Karts ein paar Runden drehen. Zuschauer und Gäste sollen ein Gefühl für die Geschwindigkeiten bekommen. Zudem können die Karts besichtigt werden. „Und unsere Kinder haben eine Dia-Show erstellt, darauf dürfen wir ebenfalls sehr gespannt sein“, verrät er.

**Arno Grewe**

**RINGFOTO**  **SCHATTKE**  
*Seit 1970 in Cuxhaven*



## Erlebe die Action – ganz nah dran!

Bei uns finden Sie eine große Auswahl an **Ferngläsern** und hochwertigen **Kameras und Tele-Objektiven** – damit sind Sie am Tag des Sports nicht nur live dabei, sondern auch **ganz nah dran!**

Wir beraten Sie gerne umfassend beim Kamera- und Fernglas-Kauf bei uns im Geschäft!



**Canon** **FUJIFILM** **OM** Digital Solutions **Panasonic** **SONY**

Deichstraße 7 | 27472 Cuxhaven | Tel. 0 47 21/5 55 11 | [www.ringfoto-schattke.de](http://www.ringfoto-schattke.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber und Verlag:

Cuxhaven-Niederelbe  
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Kaemmererplatz 2, 27472 Cuxhaven,  
[www.cnv-medien.de](http://www.cnv-medien.de)

**Geschäftsführung:**  
Ralf Drossner

**Leitung Vermarktung:**  
Lars Duderstadt  
Ulrike von Holtzen (stellv.)

**Anzeigenverkauf:**  
CNV-Mediaberatung  
Telefon (0 47 21) 585 200  
[mediaberatung@cxonline.de](mailto:mediaberatung@cxonline.de)

**Redaktion:**  
Ulrich Rohde, Christoph Käfer  
(kommissarisch, V.i.S.d.P.)

### Verantwortlicher Redakteur:

Herwig V. Witthohn  
Telefon (0 47 21) 58 53 93  
[hwitthohn@cxonline.de](mailto:hwitthohn@cxonline.de)

**Layout/Satz:**  
Stockwerke, Katja Stock  
[www.stockwerke.de](http://www.stockwerke.de)

**Druck:**  
Bonifatius GmbH  
Druck - Buch - Verlag  
Karl-Schurz-Str. 26  
33100 Paderborn

Auflage: 20.000

© 2022 Cuxhavener Nachrichten  
Nachdruck (auch auszugsweise)  
nur mit vorheriger schriftlicher  
Einwilligung des Herausgebers.



**SPD**  
NIEDERSACHSEN

**OLIVER  
EBKEN**

**DAS LAND IN GUTEN HÄNDEN.**

Vol.Spd.P.: Oliver Ebken, Deichstraße 26, 27472 Cuxhaven



Die 14- bis 16-jährigen Tanzmädchen des TSV Ihlienworth üben schon fleißig für ihren Auftritt beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli auf der Event-Bühne in der Grimmershörnbucht

# Schwungvoll auf die Bühne

*Auch die Dance Friends des TSV Ihlienworth werden beim „Tag des Sports Niedersachsen“ aktiv sein*

„Dance Friends“ heißt eine Abteilung des TSV Ihlienworth, in der zwei Altersgruppen die Faszination des Tanzsports erleben können. Die älteren Mädchen dieser Gruppe werden beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli in der Cuxhavener Grimmershörnbucht aktiv auf der Bühne mit dabei sein.

Alle sind mit Spaß und vollem Einsatz dabei. Die Musik ertönt aus dem Lautsprecher. Die kleineren Tänzerinnen und Tänzer des TSV Ihlienworth sind noch da geblieben, um den sieben Mädchen zuzuschauen, die ihren Auftritt beim „Tag des Sports Niedersachsen“ einstudieren. Von Nervosität keine Spur, stattdessen Vorfreude.

## *Fast drei Jahre gewartet*

„Das ist wohl auch normal, schließlich haben wir fast drei Jahre auf diesen Auftritt gewartet, da die Coronavirus-Pandemie ja immer wieder für Verschiebungen vom Tag des Sports Niedersachsen gesorgt hat“, berichten die engagierten Trainer-

innen Tanja Brüning und Melanie Meske-Weinberg.

Sie haben die Gruppen im Jahr 2012 übernommen. „Unsere Töchter waren aktiv, wir beide sind Nachbarinnen und da lag es ja nahe, dass wir uns einbringen!“



*Melanie Meske-Weinberg (links) und Tanja Brüning sind die Trainerinnen der Tanzmädchen des TSV Ihlienworth.*

## *Schon Auftritts-Erfahrungen*

Die 14- bis 16-jährigen Tänzerinnen haben schon Auftritts-Erfahrungen. Das kommt erleichternd hinzu. „Beim Kahn-Fest, dem Sommerfest im Altenheim, bei Veranstaltungen der Werbegemeinschaft und früher auch bei den so schönen Tanzgruppen-Treffen in Otterndorf waren wir aktiv.“ Modern Jazz und Show-Tänze werden im Training einstudiert. „Die Mädchen sind jetzt in einem Alter, wo sie auch schon mal selber die Choreografie ausarbeiten können“, schmunzeln die Trainerinnen. In Corona-Zeiten blieb man aktiv - über Zoom. Doch in Präsenz bringt so ein Training natürlich noch viel mehr Spaß. Und das merkt man natürlich.

## *Wer Interesse hat, beim Tanz-Training des TSV Ihlienworth vorbeizuschauen:*

dienstags üben die Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Sporthalle Ihlienworth. Die Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahre dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr.  
**Herwig V. Witthohn**

Wir wünschen viel Erfolg  
beim „Tag des Sports“!



AUTOHAUS **KÖSTER**  
GmbH & Co. KG

Cuxhaven  
Ihlienworth  
ahkoester.de



*NordWest*

**APOTHEKE**



Inhaber: Matthias von Ahnen e.K.  
27474 Cuxhaven  
Wagnerstr. 22  
Telefon 0 47 21 / 3 99 98-0  
Fax 0 47 21 / 3 99 98-18



Bei uns werden Sie bestens beraten!

Auch in Zukunft können Sie ihre  
E-Rezepte bei uns einreichen!

Durch unseren Botendienst liefern  
wir bei vorhandener Ware  
noch am gleichen Tag!

*West*

**APOTHEKE**



Inhaber: Matthias von Ahnen e.K.  
27474 Cuxhaven  
Beethovenallee 36  
Telefon 0 47 21 / 797 10  
Fax 0 47 21 / 79 71 71



**Turn- und Sportverein Altenwalde e. V.  
von 1906**

Basketball - Eltern-Kind-Turnen - Fußball  
Gymnastik - Handball - Koronar - Leichtathletik  
Schwimmen - Volleyball



**unser Schwimmbad erstrahlt  
im neuen Glanz:**

**deshalb: ab sofort wieder neue Schwimmkurse:**

- Seepferdchen, Bronze, Silber, Gold
- Seniorenschwimmen, Schwimmen mit Beeinträchtigungen

**ebenfalls neue Aqua-Kurse:**

- auch Reha mit und ohne Verordnung

**Unser besonderes Sportangebot für Sie:**

**Freie Plätze für Dauerkurse Herzsport:**

- mit und ohne Verordnung

**Inklusionssport für folgende Sportarten:**

- Handball, Leichtathletik und Schwimmen

Alle Kurse und Übungsstunden werden von qualifizierten  
lizenzieren Übungsleiter\*innen durchgeführt

Anmeldungen über unsere Geschäftsstelle:

**Mail: [geschaeftsstelle@tsv-altenwalde.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-altenwalde.de)  
oder Telefon: 0171 33 60 538**



**BEACHSPORTCLUB  
CUXHAVEN e.V.**

Wir freuen uns über den  
„Tag des Sports“ in  
Cuxhaven. Der Tag bietet  
uns eine tolle Möglichkeit,  
unseren Sport einer breiten  
Öffentlichkeit zu zeigen.  
Aber „richtig“ Beachvolley-  
ball seht ihr vom 12.08.22 -  
14.08.22 beim 30. Mahren-  
holz Beachvolleyball Cup -  
oder Ihr kommt einfach zu  
uns ins Training.

**Mehr Informationen unter:  
[cux-beach.de](http://cux-beach.de)**

**Klinik Cuxhaven**

# Dein Job in der Helios Klinik Cuxhaven



**Chancen wie Sand am Meer – Bei uns findest du ein breites Spektrum an Möglichkeiten im spannenden Umfeld einer Klinik. Zeig uns, was du draufhast!**

Setzt eure beruflichen Segel: Inmitten des größten Nordseeheilbades Deutschlands gelegen, steht unsere Akutklinik für eine wohnortnahe Pflege und Medizin, hohe Behandlungsqualität sowie für umfassende Diagnostik und Therapie unter einem Dach.

## Direkter Berufseinstieg

Wir suchen: DICH! Neue berufliche Herausforderung? Wir bieten fachliche und persönliche Perspektiven in einem angenehmen und kollegialen Arbeitsumfeld. Ob Pflegedienst, Ärztlicher Dienst, Funktionsbereich oder Verwaltungsdienst – alle offenen Stellen der Helios Klinik Cuxhaven findet ihr hier:

[www.helios-gesundheit.de/cuxhaven/jobs](http://www.helios-gesundheit.de/cuxhaven/jobs)



## Ausbildung

Bei uns bist du mehr als ein Azubi. Wir unterstützen dich als Team: Traust du dir was zu, tun wir es auch.

### Unsere Ausbildungsberufe:

- ✓ Pflegefachfrau (m/w/d)
- ✓ Operationstechnischer Assistent (m/w/d)
- ✓ Hebamme/ Entbindungspfleger (m/w/d)

## Kontakt

Teris Machado Chatzieleftheriou  
Leiter Bildungszentrum  
Telefon: (04721) 78-1208

**Sende deine Bewerbung (inkl. Bewerbungsschreiben, Lebenslauf, letztes Schulzeugnis) schriftlich oder per E-Mail an:**

Helios Klinik Cuxhaven GmbH  
Personalabteilung  
Altenwalder Chaussee 10 | 27474 Cuxhaven  
[personal.cuxhaven@helios-gesundheit.de](mailto:personal.cuxhaven@helios-gesundheit.de)



# Sportverletzungen – häufig unterschätzt

*Wenn der Unfallchirurg gefragt ist.*

**D**ass sportliche Betätigung Spaß macht und wichtig ist, um gesund zu bleiben, ist unbestritten. Die Kehrseite des Sportvergnügens: Pro Jahr verletzt sich jeder fünfte Deutsche beim Sport so schwer, dass er ärztlich behandelt werden muss. Oft wird erst einmal abgewartet, bevor der Unfallchirurg oder der Orthopäde konsultiert wird. Allerdings: Je früher die Therapie einsetzt, desto besser sind die Aussichten auf einen raschen, unkomplizierten Heilungsprozess. Dies verdeutlichen die Experten Dr. Tobias Philipp, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie an der Helios Klinik Cuxhaven und Rüdiger Soyez, leitender Oberarzt der Abteilung, im folgenden Interview.



Fotos: David Farcas

*Herr Dr. Philipp, Fußball gehört zu den beliebtesten Sommersportarten. Welche Körperpartien sind besonders verletzungsgefährdet?*

**Dr. Philipp:** Fußball und andere Ballsportarten, bei denen es zu Körperkontakten mit dem Gegner kommt, bergen eine überdurchschnittlich hohe Verletzungsgefahr für das Kniegelenk. Anlass können äußere Einwirkungen wie Stürze oder Zusammenstöße sein, aber auch durch eine unphysiologische Gelenkbeanspruchung, z.B. eine Verdrehung des Knies bei gleichzeitig feststehendem Unterschenkel, oder durch abrupte Bewegungswechsel, etwa vom Sprint zum Stopp, kann es zu Verletzungen kommen. Dabei reicht das Spektrum von Verstauchungen und Zerrungen bis hin zu schweren Meniskusverletzungen, Kreuzbandrissen, ausgeprägten Schäden am Gelenkknorpel oder Frakturen der Kniescheibe — Verletzungen, die auf keinen Fall bagatellisiert werden sollten. Schmerzt das Knie bei Belastung, erscheint es instabil oder kann man nicht mehr auftreten, sollte möglichst umgehend der Orthopäde aufgesucht werden.

*Stichwort »Bänderriss« am Kniegelenk. Muss immer operiert werden?*

**Dr. Philipp:** Entscheidend ist, welche Bänder betroffen sind und ob Begleitverletzungen vorliegen. Beispielsweise behandeln wir einen Innenbandriss am Knie im Allgemeinen konservativ: Der Patient trägt vier bis sechs Wochen eine Schiene, wodurch das Knie bei Beugung und Streckung stabilisiert wird. Anders verhält es sich bei einem Kreuzbandriss: Hier greift eine konservative Therapie oft zu kurz, um eine dauerhafte Stabilität des Knies zu gewährleisten. Deshalb befürworten wir vor allem bei jüngeren, sportlich aktiven Patienten meist die operative Versorgung des Kreuzbandrisses.

*Bei Kontaktsportarten wie Fußball, Handball oder Basketball wird auch das Sprunggelenk stark belastet. Wie wird z. B. ein Außenbandriss am Sprunggelenk behandelt?*

**Dr. Philipp:** In der Regel genügt es, das betroffene Sprunggelenk für etwa sechs Wochen durchgängig, mithilfe einer Orthe-

se, zu stabilisieren; in den meisten Fällen empfiehlt sich zusätzlich der Einsatz von Unterarmgehstützen. Ebenso tragen etwa Magnetfeld-, Elektro- oder Ultraschalltherapie und eine kontrollierte Frühmobilisation durch den Physiotherapeuten zur rascheren Genesung bei. Wichtig ist, dass die Bandverletzung vollständig ausheilt — nur so können eine Umknickneigung bzw. eine Instabilität des Sprunggelenks und damit auch eine Arthrose vermieden werden.

*Wie kann man einer Sprunggelenkverletzung vorbeugen?*

**Dr. Philipp:** Vor allem bei den Risikosportarten ist es wichtig, richtiges Schuhwerk zu tragen. Sinnvoll sind Schuhe, die für die jeweilige Sportart optimiert wurden mit Profil, die über den Knöchel hinausreichen und so das Sprunggelenk z. B. vor einer Umknickverletzung schützen; einen ähnlichen Effekt haben prophylaktisch angelegte Stützverbände. Darüber hinaus sollte darauf geachtet werden, dass das Schuhwerk in einem regelmäßigen Abstand getauscht werden, bei Joggingschuhen ist dies nach rund 800-1000 Kilome-



ter und nach Materialversagen aufgrund des Alters, empfohlen. Eines muss man allerdings beachten: Eine äußere Stabilisierung durch Spezialschuhe oder Stützverbände ist niemals so wirkungsvoll wie eine gut trainierte Muskulatur. Deshalb ist z. B. ein gezieltes Bewegungstraining, vor allem der Wadenmuskulatur, meist die beste Prophylaxe.

*Neben Sportverletzungen bei Kontaktsportarten klagen oft auch Tennisspieler über Schmerzen im Ellenbogen. Herr Soyez, was könnte das auf sich haben?*

**Herr Soyez:** Das stimmt; meist lautet die Diagnose dann „Tennisarm“. Von diesem Krankheitsbild kann jedoch letztlich jeder betroffen sein, der mit seiner Hand bei gebeugtem Ellbogen mit Kraft einseitige Bewegungsabläufe ausführt, etwa bei länger andauerndem Schraubendrehen, Tackern, Hämmern oder Wändestreichen. Oder auch infolge einer falschen Armhaltung während der Arbeit am Computer. Viele Patient:innen haben niemals in ihrem Leben Tennis gespielt, leiden aber dennoch unter den typischen Beschwerden eines Tennisarms.

*Ein Tennisarm entsteht also durch Überlastung?*

**Herr Soyez:** Genau. Deshalb trifft es Hobbysportler besonders oft. Viele von ihnen nutzen vor allem den Sommer, um zu spielen — und dies oft nur am Wochenende. Ohne große Vorbereitung wird dann an einem einzigen Tag drei Stunden und länger Tennis gespielt. Die plötzliche Anstrengung überfordert die untrainierte Muskulatur jedoch — mit der Folge, dass am Abend der Arm schmerzt. Speziell im Tennissport kommen aber noch andere begünstigende Faktoren hinzu, z. B. eine ungünstige Schlagtechnik, etwa eine falsche Belastung des Arms beim Aufschlag, aber auch ein falscher Griff, ein neuer Schläger bzw. eine zu harte Bespannung oder zu harte Bälle.

*Was raten Sie zur Vorbeugung?*

**Herr Soyez:** Wer anfällig ist, sollte sich überlegen, während des Spiels eine spezielle Armbandage, eine Epikondylitisspanne, zu tragen. Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen stärkt man die Armmuskulatur — geeignete Übungen kann man sich von einem Physiotherapeuten

zeigen lassen. Speziell für Tennisspieler ist außerdem ein ausreichendes Warm-up wichtig, bei dem der Arm, der den Schläger hält, mit gezielten Übungen auf die bevorstehende Beanspruchung vorbereitet wird.

*Herr Soyez, Sie sind ebenfalls Taucharzt – Neben Kontakt- und Ballsportarten wollen wir noch kurz in die Unterwasserwelt eintauchen. Was ist das Besondere am Tauchsport und warum sollte Tauchtauglichkeits-Untersuchung vollzogen werden?*

**Herr Soyez:** Tauchen ist eine schöne Sportart und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Da das Tauchen unter physikalischen Bedingungen stattfindet, die mit anderen Sportarten nicht vergleichbar sind, können sich Vorerkrankungen und körperliche Besonderheiten ganz anders auswirken als über Wasser und eher zu lebensbedrohlichen Situationen führen, als dass an Land der Fall wäre. Um Tauchunfälle aus medizinischen Gründen zu vermeiden, werden daher regelmäßige ärztliche Kontrollen von Tauchverbänden, Tauchbasen und Tauchschiulen zwingend vorgeschrieben.

**Klima-  
neutral  
bis ~~2045~~  
2035**

## Klare Ansagen fürs Klima

2045 will Deutschland klimaneutral sein. Gemeinsam schaffen wir es bei EWE noch früher. Weil wir alle Verantwortung tragen - für uns alle. [ewe.com/wirhierjetzt](https://www.ewe.com/wirhierjetzt)

Klimaneutral bis 2035

**EWE**

## Die Johanniter in Cuxhaven –

Helfer in allen  
Lebenslagen



**Wir bieten unter anderem:**

Erste-Hilfe-Kurse, Hausnotruf,  
Pflege, Sanitätsdienste

**Rufen Sie uns an: Tel. 04721 21415**

**Voller Tatendrang?** Dann komm zu uns ins Ehrenamt! Wir freuen uns, über deine Unterstützung.



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



Foto: Witthohn

# Sanfte Verteidigungs- kunst

*Beim „Tag des Sports Niedersachsen“  
am 2. Juli präsentieren sich auch die  
Ju-Jutsu-Aktiven*

*Abwehrtechniken müssen immer wieder trainiert werden.  
Dabei ist die richtige Technik entscheidend. Trainer und  
Abteilungsleiter **Andreas Wolter** zeigt, wie es geht.*

**A**m „Tag des Sports  
Niedersachsen“ werden  
zahlreiche Vereine und  
Organisationen aus dem  
Cuxland teilnehmen. Mit von der  
Partie wird auch die Ju-Jutsu-  
Abteilung von Rot-Weiss Cuxhaven  
unter der Leitung von Andreas  
Wolter sein.

Zusammen mit Aktiven des MTV Lüdingworth unter der Leitung von Bernd Kunze soll die Attraktivität dieser Selbstverteidigungssportart präsentiert werden.

In der kleinen Abendrothalle wird ganz schön geschnauft. Die Matten für das eigentliche Ju-Jutsu-Training sind bereits aufgebaut, doch vorher wird sich mit „Gürtel-Hockey“ aufgewärmt. Da geht es schon mit vollem Einsatz zur Sache, aber auch mit Spaß. Über den ehemaligen Brockeswalder Sportverein ist die Ju-Jutsu-Abteilung zu Rot-Weiss Cuxhaven gekommen. Damals unter der Leitung von Detlef Schneider. „Ich selbst habe 1997 mit Ju-Jutsu begonnen und war der Faszination dieser wunderbaren Sportart schnell erlegen. Mittlerweile habe ich den 4. DAN“, berichtet Abteilungsleiter Andreas Wolter.

Er wird das eigentliche Training zusammen mit Marc Purwin leiten. Außerdem gehören dem Trainerteam noch Nils Mertins, Mirco Pörschke und Daniel Kubsa an. Rund 70 Erwachsene und Kinder betreiben bei Rot-Weiss Cuxhaven aktiv Ju-Jutsu. In den letzten 30 Jahren hat die erfolgreiche Abteilung viele Landesmeister, Norddeut-

sche Meister, Deutsche und Internationale Deutsche Meister hervorgebracht.

## *Kampfsport-Show im Angebot*

Beim „Tag des Sports Niedersachsen“ soll die ganze Bandbreite vom Ju-Jutsu einer großen Öffentlichkeit präsentiert werden. Schließlich rechnen die Veranstalter mit rund 30 000 Besuchern. „Wir werden eine Kampfsport-Show vorbereiten, verschiedene Techniken präsentieren, die ganze Vielfalt unseres Sports. Und die Vorfreude ist bei uns sehr groß“, berichtet Andreas Wolter. Es wird auch Mitmach-Aktionen für die Zuschauer geben. 15 bis 20 Aktive werden in das Programm eingebunden sein. „Wir waren schon beim Tag der Niedersachsen dabei. Auch eine großartige Veranstaltung!“

## *Fall-Techniken trainiert*

Das Gürtel-Hockey ist beendet. Doch anstatt etwas ermüdet zu sein, geht es jetzt mit Fall-Techniken so richtig los. „Ju-Jutsu ist für alle offen, hier finden Boxer, Karate-Kämpfer und Judokas Platz. Ju-Jutsu ist vielfältig und wird übrigens auch stets weiterentwickelt.“ Man hört kein Plumpsen, obwohl überall kleine Sportlerinnen und Sportler auf die Matten fallen. Gelernt ist gelernt. „Durch unsere Sportart wird das Selbstbewusstsein gestärkt, die körperliche Fitness erhöht und auch die mentale Stärke. Unsere Abteilung ist erst kürzlich vom Deutschen Ju-Jutsu-Verband für vorbildliche Präventionsarbeit ausgezeichnet worden. Daniel Kubsa und Andreas Wolter geben regelmäßig Kur-

se hinsichtlich der Prävention ‚Nicht mit mir‘, um Kinder und Jugendliche sicherer durchs Leben zu führen. Dort lernen die Kinder und Jugendlichen Techniken zur Notwehr in kritischen Situationen und sich gegen Schläge, Tritte, Würgen oder Hebelangriffe zu verteidigen. Mittels Rollenspiele wird versucht, deren Selbstbewusstsein zu stärken, Verhaltensregeln zur Deeskalation zu vermitteln und Aufklärung beim Mobbing zu betreiben. Natürlich werden auch Möglichkeiten aufgezeigt, wo man Hilfe bekommen könnte.

Eine kleine Ju-Jutsu-Kämpferin zeigt mir ein orangenes Zeichen an ihrem weißen Gurt. „Bald werde ich den orangenen Gurt haben“, sagt sie voller Zuversicht. Natürlich gibt es auch beim Ju-Jutsu das Streben nach Perfektion und der höchsten Gurtfarbe. Ansporn für intensives Training. Den Erfolg des Einsatzes kann man beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli sehen.

## *Was ist Ju-Jutsu?*

Ju-Jutsu ist Selbstverteidigung und Zweikampfsport, das Elemente aus Judo (Würfe, Würge- und Festlegetechniken) und Karate (Abblocken, Schläge und Tritte) in sich vereint. Ju-Jutsu heißt übersetzt nachgebende oder auch sanfte Kunst. Die waffenlose Selbstverteidigung asiatischen Ursprungs wurde vormals Jiu-Jitsu genannt. Es geht darum, mit möglichst geringem Krafteinsatz und unter Ausnutzung der Bewegung und Kraft des Gegners Angriffe erfolgreich abzuwehren.

**Herwig V. Witthohn**



# Training vor der Alten Liebe

*Segeln kann zu einer wahren Leidenschaft werden / SVC ist beim „Tag des Sports Niedersachsen“ dabei*

**O**bwohl Segeln kein ungefährlicher Sport ist, begeisterte er alleine in 2021 deutschlandweit laut Angaben des Deutschen Seglerbundes fast 200.000 Menschen. Wer einmal Blut geleckt hat, kommt nicht mehr davon los. Das wissen auch die Mitglieder der Segler-Vereinigung Cuxhaven (SVC) und möchten ihre Leidenschaft an andere weitergeben: Besucherinnen und Besucher beim Tag des Sports Niedersachsen können selbst ins Boot steigen und ihre ersten Erfahrungen auf dem Wasser sammeln.

„Einfach durchfädeln und dran ziehen“, ruft Leik Schaare, Trainer der Segler-Vereinigung Cuxhaven (SCV), seiner Schülerin Laura Voit zu. Die 14-Jährige antwortet: „Ich schaffe das nicht.“ Der braungebrannte 22-Jährige in khakifarbenen Pulli eilt zu Hilfe. Mit „durchfädeln“ meint Schaare eine Schnur, Tampen genannt, mit der das Ruderblatt zum Steuern am Ende des Segelboots befestigt wird. Wie das geht, führt Schaare jetzt vor. Seine Schülerin ist erst seit Herbst des vergangenen Jahres im Verein. Durch eine Ferienpass-Aktion entdeckte Laura Voit den Sport für sich. „Ich freue mich, wenn ich nicht ins Wasser falle“, sagt sie und lächelt. Ihre hellbraunen Haare fallen glatt über ihre rote Rettungsweste. Gefühlt kentere sie sehr häufig, das sei aber normal am Anfang - Vor allem bei viel Wind. Auch beim „Aufriggen“, das Auf-

bauen des Segels, braucht sie Unterstützung durch Trainer Leik Schaare. Voit ist nicht die einzige Schülerin auf dem Steg. Eine Hand voll Kinder und Jugendliche sind heute an der Marina, um Boote für den Unterricht vorzubereiten.

## *Segeln ist eine Bereicherung*

So auch Tomke Krüger, der in einer knallgelben Schwimmweste und schwarzem Neopren steckt. Unter seinem weißen Cape lugen kurze, blond-gelockte Haare hervor. Er hat schon ein paar Jahre Erfahrung auf dem Wasser. In der dritten Klasse besuchte er zum ersten Mal ein Segelcamp der SVC. In drei aufeinanderfolgenden Jahren nahm er dann am sogenannten „Opti-Camp“ teil und entschied sich schließlich dafür, regelmäßig zu segeln, eine Bereicherung, wie er findet. „Immer wieder erlebe ich dadurch schöne Momente“, schildert der 15-Jährige. Selbst zu entscheiden, wohin er mit seinem Boot fahren möchte, die damit verbundene Freiheit und die Selbstbestimmung reizen ihn. Unter anderem war er schon mit der „J80“, dem Jugendboot, unterwegs. Für ihn sei das ein Highlight gewesen. „Das Training draußen in der Bucht ist auch immer cool“, fährt er fort.

Segeln sei zum einen sportlich, aber auch recht kompliziert, ergänzt Segeltrainer Leik Schaare. „Man muss immer Wind, Wellen und andere Segler im Auge behalten“,

schildert Schaare. Ganz ungefährlich sei der Sport nicht. Auch Leik Schaare hat bereits eine brenzlige Situation erlebt: Mit vier Leuten segelte er im Jugendboot bei einer Regatta mit. „Spontan kam viel, viel mehr Wind als angesagt war“, sagt er. Das Boot geriet so in Schräglage.

Der Mast kam dem Wasser so sehr nah. „Wir sind dann einen Sonnenschuss gesegelt.“ Das ist ein Fachausdruck unter Seglern und hat mit Sommer, Sonne, Sonnenschein wenig zu tun: Der Begriff beschreibt den Kontrollverlust über die Steuerung des Bootes. Schaare war damals noch klein. Er segelt schon seit seinem neunten Lebensjahr. „Das war schon knapp“, sagt er heute. Angst hat er aber nicht bekommen.

Auf solche Situationen bereitet Segeltraining vor. „Das Training, was ich bekommen habe, war sehr umfangreich. Das versuche ich weiterzugeben.“ Sechs Jahre trainiert er mittlerweile den Nachwuchs des Vereins. Beim Tag des Sports Niedersachsen in Cuxhaven sollen Besucher deshalb direkt „ins kalte Wasser geschmissen werden“.

Neben einem Infostand bietet die SVC eine Art Shuttle für Besucher an. „Wir bringen die Leute mit Motorbooten zu unseren Segelbooten.“ Diese können dort unter Anleitung von Vereinsmitgliedern Segeln ausprobieren. „Wir freuen uns schon anderen unseren Sport näherzubringen.“ **Lia Stoike**



„Immer wieder erlebe ich dadurch schöne Momente“, schildert **Tomke Krüger** (15).



Ich freue mich, wenn ich nicht ins Wasser falle“, sagt die 14-jährige **Laura Voit**.



**Leik Schaare** (22) trainiert den Nachwuchs der Seglervereinigung Cuxhaven.

# DAMIT ES AUCH MIT DEN LOKALEN INFORMATIONEN GUT LÄUFT

Mit dem Smart+ Abo haben Sie aktuelle **Nachrichten** für die Stadt und den Landkreis Cuxhaven immer und überall dabei

NUR  
**6,90 €**  
pro Monat



**Jetzt smart+ bestellen!**  
Einfach QR-Code scannen:



Cuxhavener Nachrichten  
cnv-medien.de

Niederelbe-Zeitung  
cnv-medien.de

Cuxhaven-Niederelbe-Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Kaemmererplatz 2 | 27472 Cuxhaven | www.cnv-medien.de  
(04721) 585-333 | leserservice@cuxonline.de



# „Weil's um mehr als Geld geht.“

## Förderungen der Stadtparkasse Cuxhaven



ssk-cuxhaven.de



Stadtparkasse Cuxhaven