

# 34. Mahrenholz Beachvolleyball Cup 2026

Cuxhaven

03.07. - 05.07.2026



BEACHSPORTCLUB  
CUXHAVEN



**EWE**

# Für eine Region voller Leben.

Lebensqualität und ein positives Lebensgefühl entstehen dort, wo Menschen sich engagieren. Mit ihrer Begeisterung prägen sie unsere Region. Und deshalb stärken wir ihr Engagement – in Sport, Kultur, Bildung und überall, wo das Miteinander im Mittelpunkt steht.

A young woman with blonde hair, wearing a light blue denim jacket, is smiling and looking towards the camera. She is standing in a grassy field with other people in the background, some of whom are wearing bright yellow and blue shirts. The scene is set outdoors during the day.

**#ewemachtmöglich**

KURZ MAL DARAN DENKEN!



KEINE GLAS- UND  
PFANDFLASCHEN IM



SAND LIEGEN LASSEN UND  
MÜLL BITTE MITNEHMEN.

SO BLEIBT DER STRAND  
SICHER, SCHÖN UND SAUBER.



# Inhalt

## GRUSSWORTE

**Herwig V. Witthohn**

Vorsitzender BC Cuxhaven

7

**Uwe Santjer**

Oberbürgermeister Stadt Cuxhaven

9

**NWVV**

Präsidium

11

## BEACH-FUN TURNIERE

Teilnehmer Freitagsturniere

King of the Court

12

Teilnehmer Beach Fun A

14

Teilnehmer Beach Fun B

16

Siegerlisten

17

Sieger Vorturniere

19

Siegerfotos

20

Siegerfotos Beach Fun A + B

21

Interview Alex Walkenhorst

24

## A-CUP

Vorletztes Turnier vor dem NWVV-Finale

27

## BEACHVOLLEYBALL

Beachvolleyball-Lexikon

34

Vereinsheld

37

## FÖRDERVEREIN

Volleyball fördern

42

## BCC Intern

Nacht des Sports

45

Die BCC'ler

47

NextGen

49

Plan B

51

I. Herren

53

II. Herren

56

U 20 Weibl.

60

U 20 Männlich

62

5 X Meister

66

BeachCamp Lienen

69

Luca Müller: Fokus

72

## PROGRAMM

Alles auf einen Blick

75

Organisation und Impressum

79





**Mit 200 Menschen  
aus der Region  
für die Region!**



**Stadtparkasse  
Cuxhaven**

A young girl with two braids, wearing a white dress, is seen from behind, looking out at a field of wind turbines under a warm, golden sunset sky. The scene is overlaid with a large, diagonal graphic element consisting of overlapping blue, purple, and orange shapes.

**PNE**  
pure new energy

## **INNOVATIONEN VON HEUTE FÜR KLIMA- NEUTRALITÄT VON MORGEN.**

Als Clean Energy Solutions Provider suchen wir stets nach neuen Lösungen und den Grenzen des Machbaren. Wir realisieren nachhaltige und saubere Konzepte für die Energie- und Rohstoffversorgung der Zukunft.

[pnegroup.com](https://pnegroup.com)

# Spaß und Sport an einem wunderbaren Ort

Es ist die Traditionsveranstaltung der Beach-Cups in Cuxhaven: Der Mahrenholz Beachvolleyball Cup wird in diesem Jahr zum 34. Mal ausgetragen. Was Rüdiger Sauer und seine Mitstreiter ins Leben gerufen haben, hat bis heute Bestand.

Immer auf dem neuesten Stand, immer aktuell. Und so wird es auch den "Heße Immobilien Cup" geben, einen Firmencup 4er-Mixed. Dank an Günter Heße für die Unterstützung.

Und so freue ich mich mit den Mitgliedern des BC Cuxhaven, Sie/Euch zum 34. Mahrenholz Beachvolleyball Cup im schönen Nordseeheilbad Cuxhaven begrüßen zu können.

Wir vom BC Cuxhaven werden alles dafür tun, dass die Aktiven sich wohl fühlen und mit optimalen Rahmenbedingungen ihrem geliebten Sport nachgehen können. In einer einmaligen Atmosphäre - in und um die Sparkassen-BeachArena.



Ich wünsche allen Aktiven Spaß und sportlichen Erfolg. Fairness und Respekt stehen mit im Vordergrund, aber im Volleyballsport ganz normal.

Ich danke der Stadt Cuxhaven und der Nordseeheilbad GmbH für die Unterstützung, den Sponsoren spreche ich meinen ausdrücklichen Dank für das großartige Engagement aus und den Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich spannende Spiele.



*Ihr*  
**Herwig V. Witthohn**

Vorsitzender Beachsportclub Cuxhaven e.V.

# Wir (ent-)sorgen für Sie!



Abfallverwertungszentrum Cuxhaven GmbH

**Recyclingzentrum Gudendorf**

Op de Höcht 2 (An der L135)  
(zwischen Altenwalde und Nordholz)

☎ 04723/490590

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

**Entsorgung von:**

- Grün- und Gartenabfällen
- Bauabfällen

**Verkauf von:**

- Pflanz- und Gartenerde
- Rindenmulch
- Wegebaumaterial

... und vieles mehr!

PETER

PLAMBECK

CONTAINERDIENST  
ENTSORGUNGSFACHBETRIEB



Container von 1 - 35 cbm • Erd- und Abbrucharbeiten • Saugbaggerarbeiten



CUXHAVEN ☎ 04721 39500

[www.plambeck.info](http://www.plambeck.info)



# Recyclinghof Cuxhaven



Kleinmengen Ver- und Entsorgung an einem Ort

Humphry-Davy-Straße 33 im Gewerbegebiet Groden

Telefon 04721/ 39500

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

# Grußwort der Stadt Cuxhaven

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

es gibt Momente in unserer Stadt, die sind einfach unvergleichbar. Momente, in denen der Wind vom Meer über die Felder streicht, der Sand unter den Füßen lebt und aus einem einfachen Turnier etwas wird, das man nicht vergisst.

Der Mahrenholz Beachvolleyball Cup ist genau so ein Moment. Hier, am Strand von Cuxhaven, wo sich Himmel, Nordsee und das Wattenmeer scheinbar endlos begegnen, wird Sport zu einem gemeinsamen Erlebnis. Nicht nur für die vielen Teams, die mit Leidenschaft baggern, pritschen und um jeden Punkt kämpfen – sondern auch für all jene, die entlang der Promenade stehen, sitzen, lachen und anfeuern. Jahr für Jahr entsteht hier eine besondere Atmosphäre, getragen von der Nähe, der Offenheit und dieser ganz eigenen norddeutschen Gelassenheit.

Seit vielen Jahren bringt dieser Cup Menschen zusammen – Teams aus der Region und von weit her. Alle eint die Freude am Spiel im Sand, direkt am Meer, dort, wo die großen Schiffe vorbeiziehen und der Alltag für ein paar Tage Pause macht. Was mich besonders beeindruckt: Hier geht es nicht nur um Punkte oder Platzierungen. Es geht um Teamgeist, um gegenseitigen Respekt und um diese ganz besonderen Augenblicke – wenn ein Ball gerade noch gerettet wird, wenn plötzlich alle zusammen lachen oder wenn Fremde zu Freunden werden.



Foto: Stadt Cuxhaven

Dass dieses Turnier nun bereits zum 34. Mal stattfindet, ist kein Zufall. Es ist das Ergebnis von Leidenschaft, Engagement und ganz viel Herzblut – von den Organisatoren, den Helferinnen und Helfern und natürlich von Ihnen allen, die dieses Event Jahr für Jahr mit Leben füllen.

Cuxhaven ist stolz darauf, Gastgeber für dieses besondere Ereignis zu sein. Denn genau solche Veranstaltungen zeigen, was unsere Stadt ausmacht: Offenheit, Lebensfreude und die Fähigkeit, Menschen miteinander zu verbinden.

Ich wünsche Ihnen spannende Spiele, unvergessliche Begegnungen und viele dieser kleinen, großen Momente, die man noch lange mit nach Hause nimmt.

Herzlich willkommen in Cuxhaven – und vor allem: genießen Sie jede Minute im Sand!

Ihr

**Uwe Santjer**  
Oberbürgermeister

# Heße Immobilien

...willkommen in Ihrem neuen Zuhause

## IMMOBILIENKOMPETENZ MIT VERANTWORTUNG

### Kontaktieren Sie uns

Deichstraße 16a  
27472 Cuxhaven

Telefon (0 47 21) 44 40 58  
Fax (0 47 21) 55 41 43

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

### Alles aus einer Hand



#### Vermietung & Verkauf

Egal ob diskret oder mit reichweitenstarker Vermarktung, wir finden nicht irgendeinen, sondern den Richtigen. Vom rechtssicheren Miet- bis zum notariellen Kaufvertrag, wir sorgen für einen reibungslosen Übergang ohne Haftungsrisiken.



#### Immobilienbewertung

Schluss mit leichtfertigen Schätzungen. Wir nutzen als zertifizierter Sachverständiger reale Transaktionsdaten und anerkannte Verfahren. Unsere Bewertungen sind objektiv und transparent. Das schafft Vertrauen und verkürzt die Vermarktungsdauer erheblich.



#### Zusatzleistungen

Unsere Partnerschaft endet nicht beim Notar. Ob Energieausweis-Erstellung, Handwerkervermittlung, Umzugservice oder Kontakt zu namhaften Energieberatern, unser Rundum-Sorglos-Service steht Ihnen jederzeit zur Verfügung. Versprochen!

### Kompetenz, der Sie vertrauen können.

Heße Immobilien möchte Entscheidungen nachvollziehbar machen. Sie profitieren von klarer Kommunikation, strukturierten Abläufen und einem festen Ansprechpartner, der Ihre Interessen konsequent vertritt.

#### Günter Heße

Zertifizierter Sachverständiger  
für Immobilienbewertung



### JETZT UNVERBINDLICH BERATEN LASSEN



# Grußwort des NWWV

## Liebe Beachvolleyballfreunde,

mit großer Freude heißen wir alle Teilnehmenden, Gäste und Organisierenden herzlich zum diesjährigen Mahrenholz Beachvolleyball Cup willkommen.

Zum bereits 34. Mal findet das Turnier an der Nordsee statt, welches sich mittlerweile zu einer aus dem NWWV-Beachkalender nicht mehr wegzudenkenden Beachvolleyball-Institution entwickelt hat und zudem weit über Cuxhaven hinaus einen hervorragenden Ruf genießt. Jahr für Jahr zeigt das ehrenamtliche Team des BC Cuxhaven beeindruckenden Einsatz bei der Organisation dieses Events. Die Erfahrung, Sorgfalt und Professionalität, die in Planung und Durchführung einfließen, verdienen höchste Anerkennung.

Neben dem hochklassigen A-Cup bietet die Veranstaltung auch in diesem Jahr wieder breitensportlich ausgerichtete Formate. So bringt der Heiße Immobilien Firmencup Unternehmen an den Strand und fördert auf sportliche Weise den Teamzusammenhalt und die Gesundheit der Mitarbeitenden.

Mit dem Format „King of the Court“ erhält der Wettbewerb zusätzliche Spannung



und Abwechslung. Diese Variante fordert den Spielerinnen und Spielern ein hohes Maß an Konzentration und Ausdauer ab. Gleichzeitig kommen auch Liebhaberinnen und Liebhaber des klassischen Spiels voll auf ihre Kosten, da das Turnierprogramm zahlreiche weitere Möglichkeiten bereithält.

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten faire, spannende Begegnungen, viel Erfolg und unvergessliche Augenblicke – auf und neben dem Spielfeld. Unser besonderer Dank gilt den Organisatorinnen und Organisatoren sowie den vielen engagierten Helferinnen und Helfern. Eben-

so danken wir den Fans und dem unterstützenden Umfeld, die dieses außergewöhnliche Sportereignis erst möglich machen.

Auf dass der Wettbewerb in bester Erinnerung bleibt und der sportliche Geist stets im Mittelpunkt steht.

Sportliche Grüße,

***Euer NWWV-Vorstand***



# Teilnehmer Freitagsturniere

## King of the Court (m)

Ab dich die Mitte, Northeim  
Die dreisten 3, Hagen  
Dünn&Doof, Cuxhaven  
Gurkentruppe, Hannover  
Hafermilch, Bremerhaven  
HZSZ Slay, Braunschweig  
Kampfschweine, Horneburg  
Oldenburger Hackepeter, Oldenburg  
Pritsch Perfect, Bremerhaven  
Sandmänner, Geestland  
Team 7, Hude  
Ungeschützte Sets, Eberswalde  
Pfeifen, Baunschweig  
Vollpfosten, Braunschweig  
Blockwurst Bremerhaven

## King of the Court (w)

Böhmüllie, Cuxhaven  
Die Ananas, Bonn  
Die flotten Ratten, Cuxhaven  
Dois Gringas, Hude  
Endgegner, Geestland  
Gegen wen?, Geestland  
Gummibärchen, Bad Pyrmont  
Platffische Finkenwerder 4, Horneburg  
Sandwürmchen, Löhne  
Sunset Chicas, Saerbeck  
Team Vernunft, Lohfelden

## King of the Court (M)

beach blazers, Bremerhaven  
Charlotte und Peter, Bremen  
Lilli und Tom, Bremen  
Double Trouble, Northeim  
Drei sind einer zu viel, Hude  
HZSZ Svenjamin, Braunschweig  
Ibu1000, Coppenbrügge  
Keibel/Wagner, Cuxhaven  
Latino Party, Bonn  
Bonner & Klein, Bonn  
M&M's, Eberswalde  
Sand im Getriebe, Bremen  
Saure Gurken, Hannover  
Volleyballspielendemannschaft,  
Braunschweig  
Badestrand 3, Braunschweig

## Heße Immobilien Cup

Team Osborne, Cuxhaven  
BSG Gothaer, Köln  
CG Volley Titans, Stuhr  
Sandwälte, Bremen  
Fewo Küstenklatscher, Cuxhaven  
Team BuP - Baggern und Pritschen, Stade  
Schlechtschmetterfront I, Verden  
Schlechtschmetterfront II, Verden  
KRI-Team, Cuxhaven  
Schweiß Perlen, Cuxhaven (TMT)  
Schmetterwehr, Cuxhaven  
Netzlöschgruppe, Cuxhaven



Willkommen  
Plan Beach

# „Zusammenhalt ist wichtig“

Er wurde am 23. August 1968 in Stuttgart geboren, zog nach Nordholz und war bei der TSG Nordholz als Fußballer aktiv. „Und auch beim Tischtennis, das allerdings nur relativ kurz.“

Die Faszination am Volleyballsport macht für ihn die Schnelligkeit aus. „Es ist ein Teamsport und wenn ich mir so unsere BCC-Mannschaften anschau, dann kann ich voller Überzeugung sagen, dass der Zusammenhalt dort stimmt!“

Michael Eichele ist nicht nur Sponsor, sondern auch aktiver Ehrenamtlicher. Wenn die Vorbereitungen auf den Mahrenholz-Beachvolleyballcup starten, ist er dabei. Denn er ist es, der die ganzen Ausrüstungsgegenstände zum Strand transportiert. „Ich mag den Beachvolleyballsport, denn am Cuxhavener Strand zu spielen, bringt ja auch Herausforderungen mit sich. Wind, Regen, Hitze – das Wetter spielt natürlich auch immer eine Rolle. Und im Sand Volleyball zu spielen, ist kraftraubend. Ob nun Duos oder Teams – vieles im Zusammenspiel muss klappen.“

Michael Eichele freut sich über den engen Zusammenhalt zwischen Förderverein und BCC. „Durch den FBC hat der BCC natürlich größere Spielräume. Wir freuen uns, wie sehr der BCC gewachsen ist und welche Erfolge immer wieder gefeiert werden können. Und im Zusammenspiel unserer beiden Vereine ist mir um die Zukunft des Volleyballsports in Cuxhaven nicht bange.“ Und so optimistisch wird Michael Eichele auch wieder vor Ort sein. Um zu helfen und um sich ehrenamtlich einzubringen.

**Michael Eichele**  
Bauunternehmer



# Teilnehmer Beachfunturniere

## Samstag & Sonntag

### Beach-Fun A

Kasse auf, In Team, Critical Hit, Oranienburg  
Die Beachis, Hamburg  
Vor die Füße süße, Cuxhaven  
Schub-Karre, Osnabrück  
Strandgurken, Geestland  
Beach MiMiMis, Göttingen  
Bis der Arzt kommt, Northeim  
Blockwürstchen, Bad Laer  
Beach Bang Theory, Cuxhaven  
Schmetterlinge, Bremen  
HuteZeitenSchlechteZeiten, Braunschweig  
Center Court Junkies A, Georgsmarienhütte  
Pfeffermühle, Eberswalde  
Gut & Aussehend, Horneburg  
Ronmys Gang, Cuxhaven  
VfL Bierkrug, Northeim  
Vor dem Spiel ein Bier, Wiersdorf  
Ein halber ist kein ganzer, Cuxhaven  
Spiel zu mir, Braunschweig  
Sandtastic Four, Osnabrück

Sandkasten Legenden, Bremerhaven  
Lasse reinböng, Northeim  
ImPoSand, Bad Laer  
Sauerländer Sandstürmer, Sundern  
Tekieler Sprotten, Cuxhaven  
Team 7, Hude  
Beachpinguine, Göttingen  
Sandsationell, Sæerbeck  
Die 3 die 2 und der Andere, Bremen  
Klein und langsam, Laatzen  
VC Olympia Sauf, Northeim  
MeinFehlerSchatz, Wolfsburg

Stand 04.06.2026



# Beachfun





# CUXLAND

FEWO SERVICE



Am Netz geht's  
heiß her –  
Sonne, Spaß und  
Schmetterbälle!

MOIN



Jetzt dein Sommererlebnis planen!



[cuxland-fewo-service.de](https://cuxland-fewo-service.de)

Fullservice Ferienvermietung im Cuxland

# Teilnehmer Beachfunturniere

## Samstag & Sonntag

### Beach-Fun B

SCHMETTERlinge, Berlin  
Hammster, Hamburg  
Plattfische Finkenwerder 1, Horneburg  
Plattfische Finkenwerder 2, Horneburg  
Schlechtschmetterfront, Stade  
Volleyotter, Otterndorf  
Sekt ohne Selters, Hamburg  
Volleyboßler, Norderstedt  
MischMasch, Rendsburg  
Volleybärenbande, Cuxhaven  
Plan Beach, Cuxhaven  
Geestländer, Geestland  
Die Netzlinge von Bruchtal, Hagen  
Vodka Pur auf Eis, Hambergen  
Sand im Schlüpper, Bremen  
Vier im Watt, Bremen  
Watt'n Shot, Stuhr  
Hab ich, hab ich, nimm Du, Stuhr  
Schmetterfuchse, Wahrenholz  
Four Blocks on the Rocks, Hannover  
Mixery, Minden  
WAGO steckt in der Klemme, Minden  
Die Jäger, Petershagen  
Netzhänger, Petershagen  
Moskitos, Fuldata  
Morgen spielen wir besser, Lohfelden  
HalliGalli Affen, Ahnatal  
Tornado Gerstensaft, Ahnatal  
Diemelfüchse, Trendelburg  
Die Schmetterlinge, Marburg  
Pritsch Perfect, Gladenbach  
VordkaZilla, Northeim  
TSG Jerstedt, Goslar  
Krach-Bumm-Enten, Wuppertal  
FUN CAMP, Hörde  
Töfte Bagger-Bande, Gelsenkirchen  
Die Goofy's, Münster  
SC Hoetmar 2, Warendorf  
Netzfetzer, Bad Laer  
Lokomotive Lutten 1, Lutten  
Blockwürstchen, Visbeck  
Im Po Sand, Bramsche  
Beach-Laune, Neuenhaus

Kölsche Fründe, Frechen  
Da Cux Du Abba, Köln  
Beach Buddies Bonn, Bonn  
Ass SG, Bonn  
Anröchter Strandhaie, Anröchte  
Sanddorn, Berlin  
Plattfische Finkenwerder 3, Horneburg  
Beach Club, Cuxhaven  
Überall Sand, Norderstedt  
Sand Force One, Oldenburg  
Alt, Älter, am Ältesten, Cuxhaven  
Kasse 4, Cuxhaven  
Sandsurfer, Hagen i.B.  
Team Außendusche, Bremen  
Volleydioten, Bremen  
Die Volleyballerinas, Bremen  
Volleytrunken, Stuhr  
Schuster Allstars, Achim  
FINIDI, Nienhagen  
Schmetterfuchse Deluxe, Wahrenholz  
1. FC Tornado, Bad Münde  
Ithkrampen, Coppenbrügge  
Schepper-Schepper, Minden  
Rabeneltern, Minden  
Volleybären, Petershagen  
Smash or Pass, Petershagen  
Team HUBI, Petershagen  
Watt the hell??, Kassel  
Alszus Watt, Lohfelden  
Gegen uns hätten wir auch gewonnen,  
Lohfelden  
SV Weimar 06, Ahnatal  
Feugeister, Trendelburg  
Kiss my ACE, Gladenbach  
Harzer Sandwichtel, Goslar  
Rammelsberger Bergzwerge, Goslar  
Rake tetete, Wuppertal  
VvV Siegen, Bochum  
Fünf Freunde für alle Fälle, Gelsenkirchen  
Goofy's friends, Münster  
SC Hoetmar 1, Warendorf  
Fitnaflix, Ostbevern  
Volley unfit, Everswinkel  
Center Court Junkies B, Georgsmarienhütte



# Sieger A-Cup seit 2018

## Damen

- 2018 Deepen/Rathkamp Cloppenburg
- 2019 Heynck/Paß
- 2022 Deepen/Rathkamp Cloppenburg
- 2023 Hülsebusch/ Hülsebusch
- 2024 Deepen/ Rathkamp
- 2025 Kopf/ Müller, SG Buxtehude-Alkloster/ Vfl Oythe

## Herren

- 2018 Adelman/ Tyedmers Oldenburg
- 2019 Schultze/ Tanger Vechelde
- 2022 Fahrenbach/ Fischer Bremen
- 2023 Peters/ Wittenhorst
- 2024 Vetter/ Steffen
- 2025 Johannig/ Pelle Oldenburg TB/ SVC Laggenbeck

SIEGER  
A-CUP  
TURNIERE

# Kliff

BAR • RESTAURANT



## Einmalige Lage und atemberaubender Blick auf das Wattenmeer



*Wir freuen uns auf Sie!*

**KLIFF**

Bar • Restaurant

Wernerwaldstraße 4 | 27476 Cuxhaven | Telefon 0 47 21 / 5 91 87 47

[www.kliff-restaurant.de](http://www.kliff-restaurant.de) | E-Mail: [info@kliff-restaurant.de](mailto:info@kliff-restaurant.de) |  [kliffrestaurant](https://www.instagram.com/kliffrestaurant)

# Sieger Vortunniere Freitags

2012 - 2025



## *Double-Out Damen*

- 2012 Die 4 Schizophrenen 2 Bremen
- 2013 Die 4 Schizophrenen 2 Bremen
- 2015 Betablocker Dormagen
- 2016 Hot Shots Cuxhaven
- 2017 Tysk-Svensk Elit
- 2019 DingsBums Bremen
- 2022 Gummibärchen Ottenstein

## *Wattspiel*

- 2016 Wattschweine Cuxhaven
- 2017 Volleywattweyher Weyhe
- 2018 Volleywattweyher Lahausen
- 2019 Jumping Kängaroos Cuxhaven

## *BKK24 Firmencup*

- 2022 Kaesler Beachteam II Cuxhaven
- 2023 Kölsche Fründe, Frechen
- 2024 Kölsche Fründe, Frechen

## *Double-Out Herren*

- 2012 VCAIzheimer Dormagen
- 2013 Supertoasts Cuxhaven
- 2014 Supertoasts Cuxhaven
- 2015 Supertoasts Cuxhaven
- 2016 Supertoasts Cuxhaven
- 2017 Supertoasts Cuxhaven
- 2018 Supertoasts Cuxhaven
- 2019 Supertoasts Cuxhaven
- 2022 ER\_NI Cuxhaven

## *Double-Out Mixed*

- 2018 Fieten Dörp Giants 3 Finkenwerder
- 2019 Rudow 1 Berlin
- 2022 Sommerblume Bielefeld

# Heizung

# O O P

# Sanitär



# Solar

**Inh. Malte Hoops**

Brockeswalder Weg 10  
27476 Cuxhaven

Tel.: 04721 / 39 40 50

Fax: 04721 / 39 40 45

Mobil: 0162 - 21 600 90

Mail: [info@hoops-cux.de](mailto:info@hoops-cux.de)

## A-Cup Damen



Bild Hauke Richert 2025

## A-Cup Herren



Bild Hauke Richert 2025

SIEGER  
TURNIERE  
2025

Bild: KI-generiert

# Heiße Immobilien Firmen Cup



Bild Hauke Richert 2025

# King of Court Mixed



Bild Hauke Richert 2025

SIEGER  
TURNIERE  
2025

Bild: KI-generiert

# King of Court Damen



# King of Court Herren



SIEGER  
TURNIERE  
2025



Bild Hauke Richert 2025



Bild Hauke Richert 2025

SIEGER  
TURNIERE  
2025

Bild: KI-generiert

# „Ein Ort, an dem gute Menschen eine gute Zeit haben“ Alex Walkenhorst im Interview über den Mahrenholz-Cup

**F**ast 20 Jahre ist es her, dass Alex Walkenhorst selbst im Cuxhavener Sand stand – ein Moment, der für ihn zum emotionalen Sprungbrett für seine internationale Karriere wurde. Im Interview zum 34. Mahrenholz Beach-Volleyball-Cup blickt der einstige Top-Spieler und heutige Spontent-Chef mit viel Nostalgie und einem Schmunzeln zurück auf durchfeierte Nächte, die magische Stadionatmosphäre und leuchtende Kinderaugen am Strand.

*[Dirk] 2007 hast Du bei uns in Cuxhaven gespielt beim Mahrenholz-Cup. Im selben Jahr gewinnst Du als Qualifikant einen Stopp der Smart Beach Tour. Was verbindest Du heute noch mit Cuxhaven aus dieser Zeit? Gibt es vielleicht etwas, was Dir besonders im Gedächtnis geblieben ist?*

*Damals war ich ja als ambitionierter Hobbysportler unterwegs. Am besten hat mir das sehr kompakte Konzept von Courts, Party und Zelt gefallen. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, dass wir am Sonntag nicht wirklich ausgeschlafen gespielt haben, weil die Party zu gut war. Für mich war damals aber auch die Stadiongröße und die Atmosphäre allgemein etwas sehr besonderes, bevor ich dann ziemlich Anschluss auf der deutschen und der internationalen Tour bekommen habe.*

*[Dirk] Du hast Deinen Weg über Jugend- und Landesverbandsturniere bis zur internationalen FIVB World Tour genommen. Welche Rolle spielten diese frühen LV-Turniere für Deine Entwicklung als Spieler?*

*Elementar. Wenn ich zurückdenke, war eine der besten Entscheidungen meiner Karriere, dass ich immer versucht habe mit älteren Partnern zu spielen. Das hat auch bedeutet, dass ich sehr früh im Herrenbereich aktiv war und Jugendturniere vernachlässigt habe. Man ist physisch und auch mental den meisten Spielern haushoch unterlegen und bekommt nichts geschenkt. Heißt: Man muss sich durchsetzen und alles hart erarbeiten. Egal ob als 15-jähriger auf einem C Turnier, oder als 17/18-jähriger auf der höchsten Kategorie.*



**Im Gespräch;  
Alex Walkenhorst und  
Dirk Heitmann (r.) für den BCC.**

Bild: spontent

*[Dirk] Landesverband, German Beach Tour, FIVB World Tour – wie würdest Du den entscheidenden Unterschied zwischen diesen Ebenen beschreiben, nicht nur sportlich, sondern auch in Sachen Professionalisierung, Druck und persönlicher Entwicklung für Spielerinnen und Spieler?*

*Der Sprung auf die nationale Tour ist ja quasi fließend, aber dennoch nicht vergleichbar. Während man auf Landesverbandsturnieren irgendwann als Favorit ins Rennen geht und gejagt wird, ist man auf der nationalen Serie eher der jagende. Heißt: Weniger Ergebnisdruck. Beim Sprung auf die internationale Ebene sind es ganz andere Faktoren. Hier steht man vor der Entscheidung, ob man den nächsten Lebensabschnitt komplett dem Sport unterordnet. Das geht mit viel Verzicht und finanziellem Invest einher. Dadurch dann natürlich auch mehr Leistungsdruck, mit dem man umgehen muss. Manchmal sogar existentieller.*

*[Dirk] Was braucht ein LV-Turnier heute, um für junge Talente wirklich eine Sprungbrettfunktion zu erfüllen – wo siehst Du Entwicklungspotenzial und -bedarf in diesen Kategorien?*

*Das Wichtigste ist, dass das Turnier interessant für gute erfahrene Spieler ist. Wenn diese Spieler melden, bekommen junge Talente viele gute Spiele und entwickeln sich in kürzester Zeit technisch, taktisch und mental. Dann ist das Turnier der perfekte Zulieferer für die Karriere junger Athleten.*

*[Dirk] Der Mahrenholz-Cup verbindet bewusst Ranglistenturnier mit Breitensport. – eine große Beach-Volleyball-Familie! Wie bewertest Du dieses Konzept, und was macht für Dich den besonderen Spirit kleinerer Turniere im Vergleich zu großen Events aus?*

*Diese Communityevents sind immer etwas Besonderes. Gerade am Strand, wo alle nochmal mehr in Urlaubsstimmung sind, sich die Zeit nehmen zu connecten und sich Spiele anzugucken. Am Ende ist für mich immer sehr einfach: Schaffe einen Ort, an dem gute Menschen eine gute Zeit haben können und sie werden eine gute Zeit haben.*

*[Dirk] Gibt es einen Moment an einem kleinen Turnier der Dir exemplarisch zeigt, warum diese Veranstaltungen für den Sport unverzichtbar sind?*

*Ich möchte hier eine besondere Art von Moment hervorheben, den ich vor allem an Küstenturnieren immer wieder erleben durfte. Nicht selten kommen Eltern mit einem Foto nach einem Spiel zu einem Spieler und zeigen ein Bild von vor einigen Jahren. Ein Bild, welches man mit den Kindern gemacht hat, die einen am Wochenende angefeuert haben und danach selber Volleyball bzw. Beachvolleyball spielen wollten. Heißt: Während einem Familienurlaub sympathisieren Jugendliche mit einem Spieler und einer Sportart und wollen ihn danach selber spielen. Das empfand ich immer als sehr besonders.*

*[Dirk] Mit der Beach-Liga, der German Beach Trophy und jetzt der GBT hast Du selbst neue Formate entwickelt. Was überträgst Du von diesen Erfahrungen auf die Frage, wie ein Breitensport-Turnier wie unser Turnier sichtbar und attraktiver werden kann – ohne seinen Charme zu verlieren?*

*Ich glaube man muss gar nichts ändern, sondern lediglich immer wieder anpassen. Zum Beispiel sollte man auf einer Party, oder auch beim Stadionentertainment immer wieder den neuesten Trends etc. anpassen. Heißt: alles was „out“ ist, schmeißt man aus der Playlist. Alles was „in“ ist, holt man dazu. Das kann man auf alle Eventbereiche übertragen. Die Getränkekarte und die Essenskarte haben sich in den letzten Jahren auch gewandelt. Früher hat der Bierwagen und die Bratwurst gereicht. Heutzutage braucht man eine breitere Auswahl und „Szenegetränke“ wie Aperol. Dazu veganer Essensangebot. Wenn man da nicht mit der Zeit geht, geht man mit der Zeit.*

*[Dirk] Social Media, Streaming, Content-Produktion – Stichwort Spontent: Wie wichtig ist digitale Sichtbarkeit heute auch für kleinere Beachvolleyball-Veranstaltungen, und welchen konkreten Tipp gibst Du Ausrichtern?*

*Ich weiß, wie schwierig es ist, sich einen echten direkten Mehrwert von Social Media Kommunikation einzureden. Es wird niemals funktionieren, ohne ins Vorinvest zu gehen. Heißt: Man muss ein Jahr mehr machen. Vor allem die sozialen Kanäle wie Instagram, dienen am Ende als direkter Vertriebskanal für Anmeldungen, Tickets und Co., aber vor allem als Multiplikator. Wenn man es schafft, dass jeder Teilnehmer seine guten Momente in seinem Profil teilt und herausstellt, wo er gerade ist, dann ist jeder Teilnehmer automatisch eine Werbetafel für dein Event. So muss man die neuen Kommunikationswege verstehen. Als Multiplikator. Wichtig ist auch, dass man seine Partner von Beginn an mit einbindet. Oftmals sind Partner sehr angetan, wenn es um digitale Kommunikation geht. Aber klar ist: Man muss anfangen und es wird die Momente geben, in denen man sich fragt „warum mache ich das überhaupt. Kostet nur Zeit und Geld.“*

*[Dirk] Du bist Spieler, Veranstalter, Kommentator, Podcaster – jemand der den Beach-Volleyball aus so vielen Perspektiven kennt. Welche Veränderung in der Turnierkultur der letzten 15 Jahre hat Dich am meisten überrascht – positiv wie negativ?*

*Überrascht hat mich von der Entwicklung ehrlich gesagt gar nichts. Es war klar, dass wir im Zeitalter der Digitalisierung und der unbegrenzten Freizeitmöglichkeiten sehr sehr große Konkurrenz von anderen Entertainmentplattformen bekommen. Nichts anderes ist ja ein Sport bzw. Community Event. Alle Veranstalter buhlen um die Zeit der Konsumenten. Festivals, andere Sportarten, andere Urlaubsorte, usw. Mit dieser Konkurrenz muss man sich auseinandersetzen und versuchen sich USPs zu erarbeiten, damit Menschen einem die eigene Zeit schenken. Erschreckend finde ich tatsächlich, wie lang die alten Veranstalter auf nationaler Ebene an alten Turnierkonzepten festgehalten haben.*

*[Dirk] Wir kennen uns seit vielen Jahren. Gibt es eine gemeinsame Anekdote, die Dir spontan einfällt? Und wie wichtig sind Ehrenamtliche für unsere Sportart – und was motiviert sie aus Deiner Sicht?*

*Keine spezielle. Was ich immer beeindruckend fand ist, mit wie viel Empathie und Herzblut Du versuchst, die Interessen aller Parteien unter einen Hut zu kriegen. Ich kam nicht selten völlig aufgebracht nach einer schlechten eigenen Leistung in den Spielerbereich und habe mich bei ihm über Schiedsrichter aufgeregt oder sonstiges. Du hat es immer geschafft, ruhig zu bleiben, zu deeskalieren und zu vermitteln. Das war bei mir definitiv nicht immer einfach, weil ich sehr emotional war und bin. Vor allem bei Ungeerechtigkeit. Dies auch noch ehrenamtlich abzuleisten, kann man gar nicht genügend bewundern und ins Rampenlicht stellen. Leider stirbt diese Art von Ehrenamt immer mehr aus. Das merkt man an allen Ecken und Kanten in der Sportart. Heute treffen wir uns in anderen Rollen wieder: ich als Geschäftsführer von Spontent, Du als ehrenamtlicher Vertreter des DVV.*

*[Dirk] Was wünschst Du dem Mahrenholz Beach-Volleyball-Cup und dem BC Cuxhaven für die nächsten Jahre? Und was braucht es, damit solche Turniere auch künftig erfolgreich bleiben?*

*Natürlich zuallererst viel Erfolg. Wie man Erfolg misst, entscheidet jede Veranstaltung für sich allein. Manche müssen wirtschaftlich erfolgreich sein. Andere reichweitentechnisch. Wiederum andere sind zufrieden, wenn das Projekt gut läuft, das Team Freude an der Umsetzung hat und die Kunden gerne zurückkommen. Was es zunehmend braucht, ist das Bewusstsein der Gemeinden, Städte, Regionen, dass solche Veranstaltungen wichtig sind. Nicht nur für das Image, sondern allgemein für die Gesellschaft. Ein Ort, an dem gute Leute gemeinsam eine gute Zeit verbringen können, wird in Zukunft immer wichtiger. Ich hoffe, dass sich die Regionen dessen bewusst sind und den Einfluss von Sport auf die Gesellschaft nicht unterschätzen. Ich würde ja sagen, ich komme hoffentlich in ein paar Jahren noch einmal vorbei und spiele nochmal mit, aber ich bin jetzt schon zu alt. Der Leistungssport hinterlässt seine Spuren.*

# A-CUP

CUXHAVEN

## Ranglistenpunkte für die NWV-Beach-Tour und die Deutsche Beachvolleyball-Serie

Auch in diesem Jahr können bei unserem Turnier die wichtigen Punkte für die NWV-Beach-Tour erspielt werden. Ebenso gibt es als anerkanntes Ranglistenturnier auch Punkte für die Rangliste des Deutschen-Volleyball-Verband.

Das Turnier im Rahmen der nordwest-deutschen Beachtour, eingebettet in ein Breiten-Beachvolleyball-Turnier, begeistert immer wieder niedersächsische und Bremer Teams. Es ist etwas Besonderes, inmitten einer Vielzahl von Beach-Volleyballer Spielern zu agieren, die ein fachliches und praktisches Verständnis unserer tollen Sportart mitbringen. Dieses Flair einer solchen großen Familie ist sonst eher selten in dieser Kategorie.

Der Spielablauf sieht für den Samstag und Sonntag eine große Anzahl von Damen- und Herren-Teams vor, die um ein Gesamtpreisgeld von 1.400€ kämpfen.

Der Spielmodus ist das Double-Elimination-System. Bei diesem System scheidet ein Team erst dann aus dem Turnier aus, wenn zweimal verloren worden ist (gilt bis zum Halbfinale).

Gespielt wird insgesamt auf drei Feldern und spätestens am Sonntag zu den Finalspielen wird der Center-Court der „Sparkassen-BeachArena“ wieder gut gefüllt sein.



BEACH  
VOLLEYBALL  
im Nordwestdeutschen Volleyball-Verband

# A-CUP

CUXHAVEN

Ranglistenpunkte für die NWVV-Beach-Tour und die Deutsche Beachvolleyball-Serie

## Damen

Müller/ von Zepelin	Wolfenbütteler VC/USC Braunschweig
Kopf/ Müller	SG Buxtehude-Alt Kloster/VfL Oythe
Rathkamp/ Venker	Oldenburger TB/Oldenburge TB
Eilers/ Lampe	TV Cloppenburg/TV Cloppenburg

## Herren

Grohmann/ Kopf	TSV Buxtehude-Alt Kloster/SG Buxtehude-Alt Kloster
Galle/ Pelle	Oldenburger TB/SVC Laggenbeck
Bosse/ Langhans	TSV Winsen/Luhe//TSV Winsen-Luhe
Schottler/ Settelmaier	TV Eiche Horn Bremen/TV Eiche Horn Bremen
Kremser/ Philipp	Sand für Alle/Sand für Alle
Landon/ Landon	TSV Winsen/Luhe//ETV Hamburg
Köther/ Vetter	VG Finkenwerder//TSV Winsen/Luhe
Betas/ Utermöhlen	SG Lenglern/ASC 46 Göttingen

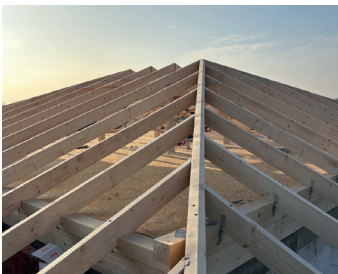




- Energetische Sanierung
- Gebäudedämmung
- Baugeschäft
- Maurerarbeiten
- Fenstersanierung



☎ 04721 - 69 99 670 • 📠 0160 951 99 670 • ✉ info@appiarius-daemmtechnik.de



Neben der Dämmtechnik bieten wir Ihnen weitere Leistungen rund um Haus, Energie und werterhalt an.

34. Mahrenholz BeachVolleyball CUP 2026 29

# Süß



**MALEREI**



**GERÜSTBAU**



**ARBEITSBÜHNEN**



**VERKEHRS-  
SICHERUNGSTECHNIK**



**VIEL SPAß BEIM  
34. MAHRENHOLZ  
BEACHVOLLEYBALL  
CUP 2026!**

**#spiderheini**

**Rudolf Süß OHG | Abschneide 202 | 27472 Cuxhaven**

**📞 Gerüstbau: 04721 39679-11 📞 Malerei: 39679-12**

**info@meisterbetrieb-suess.de | suess-macht-das.de**



# Sieger Fun Turniere 2009-2025

Bild Hauke Richert 2025

## Beach-Fun **A**

- 2009 Aba Hallo, Berlin
- 2010 Die Tuborger, Hattorf
- 2011 Lasse Reinböng, Northeim
- 2012 Die Glücksbärchies, Bühl
- 2013 Fast Four, Dortmund/Cuxhaven
- 2014 Lasse Reinböng, Northeim
- 2015 Supertoasts, Cuxhaven
- 2016 Supertoasts, Cuxhaven
- 2017 Supertoasts, Cuxhaven
- 2018 Die an der Bierbude, Lintorf
- 2019 Supertoasts, Cuxhaven
- 2022 Supertoasts, Cuxhaven
- 2023 Bis der Arzt kommt, Northeim
- 2024 Ronnys Gang, Cuxhaven
- 2025 Ronnys Gang, Cuxhaven

## Beach-Fun **B**

- 2009 Power Rangers, Holdenstedt
- 2010 Die Power Goofy's, Münster
- 2011 Virdellesschlotzer, Stuttgart
- 2012 Schlickrutscher, Northeim
- 2013 Fiege Pils, Bochum
- 2014 Schlickrutscher, Northeim
- 2015 FiNiDi, Hannover
- 2016 Fiege Weizen, Bochum
- 2017 Alle zur Turnierleitung, Bremen
- 2018 Beachballerinas, Stederdorf
- 2019 Flunkyball Außendusche, Bremen
- 2022 Sand im Schlüpper, Bremen
- 2023 Sand im Schlüpper, Bremen
- 2024 Sand im Schlüpper, Bremen
- 2025 Rammelsberger Bergzwerge (BF B1)  
Flying Foxes, (BF B2)

*Marwin Eichele*



**Dachdeckerei** GmbH

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

04721 6983111 | 0172 9256864  
info@cuxhaven-dachdecker.de

*manikowski*  
Cuxhaven

wünscht einen erfolgreichen

**34. MAHRENHOLZ  
BEACHVOLLEYBALL CUP**



03.-05.07.2026  
Sparkassen BeachArena

# Versicherung aus Leidenschaft

**FVF** Ihr Spezialist in Cuxhaven für unabhängige Versicherungsberatung und nachhaltige Anlageprodukte.

Neben der klassischen, unabhängigen Beratung in allen Versicherungsfragen, bietet das Finanz- und Versicherungskontor Freda auch zeitgemäße, nachhaltige Anlagealternativen mit ausgewogenem Rendite-Risiko-Verhältnis für Groß- als auch für Kleinanleger.

Durch das breite Angebot an Produktpartnern und der langjährigen Erfahrung ( seit 1995) hat sich das Büro im Elbe-Weser-Dreieck etabliert.

**Finanz- und Versicherungskontor Freda**

Tel.: 04721 - 66 32 909

Fax: 04721 - 66 32 799

Mail: [freda@fvf-cuxhaven.de](mailto:freda@fvf-cuxhaven.de)



Jörg Freda



*Ihr unabhängiger Partner für  
Versicherungen und nachhaltige  
Kapitalanlagen  
seit 1995*

*Abschnede 208, 27472 Cuxhaven  
oder besuchen Sie uns unter  
[www.fvf-cuxhaven.de](http://www.fvf-cuxhaven.de)*



Sie wollen mitfiebern, anfeuern und Beifall klatschen? Kennen sich aber im Beachvolleyball nicht aus. Unser Einsteiger-Lexikon hilft, Begriffe, Taktiken und Regeln dieser rasanten Sportart zu verstehen.

### **Aufschlag/ Annahme**

JUMP SERVE Sprungaufschlag / SUN SERVE Extrem hoch gespielter Aufschlag; der Gegner wird durch die Sonne geblendet / FLOAT SERVE unberechenbarer, flatternder Ball beim Aufschlag

SKYBALL Extrem hoher Ball, besonders bei tiefer Sonne und/ oder starkem Wind angewandt/ HUSBAND & WIFE Zone zwischen beiden Annahmespielern; oftmals der Schwachpunkt

### **Abwehr/ Block**

OPEN HAND/BEACH DIG Erlaubte Abwehr eines Schmetterballs; er darf mit offenen Händen über dem Kopf „gepatscht“ werden / DIG Feldabwehr / DIVE Hechtbagger / TOMAHAWK Abwehrtechnik über dem Kopf mit trichterförmig aneinandergelagerten Händen / SPREAD BLOCK Block mit weit geöffneten Armen / MONSTERBLOCK „Unüberwindbarer“

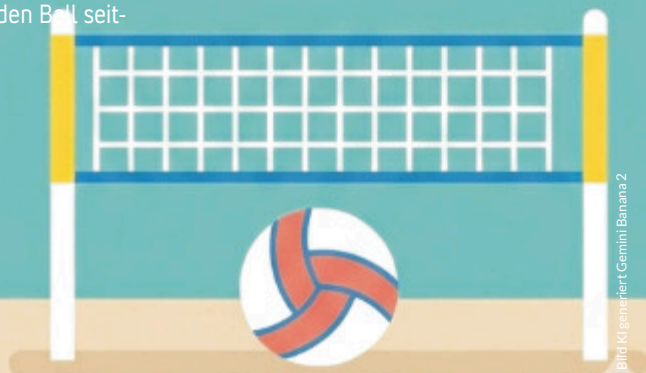
Block / CHICKEN WING Abwehrtechnik, bei der per Reflex der Arm angewinkelt wird, um den Ball seitlich/oben abzuwehren

### **Angriff**

RAINBOW SHOT über den Abwehrspieler gespielter Angriffsschlag mit einer Regenbogen-Flugbahn CUT SHOT kurzer und extrem diagonal geschlagener Angriffsball / LINE SHOT an der Linie entlang gespielter Angriffsschlag / ANGLESHOT diagonal geschlagener Ball / DINK Kurzer Schlag, bei dem der Ball kurz hinter oder neben dem Block landet / POKE mit Fingerknöcheln gespielter Ball / COBRA Hand wird beim Shot abgeklappt und der Ball wird mit den Fingerspitzen über das Netz gedrückt / COVER Angriffssicherung durch den Zuspieler

### **Zuspiel**

BUMP BAGGER von unten gespielter Ball / BUMP SET mit Bagger zugespielter Ball SET, SETTING Ball zuspielen / LIFT hochgeführter Ball



# Baugeschäft

# Michael Eichele

Maurer- und Betonbaumeister

- Neubauten
- Altbausanierung
- Putzarbeiten
- Estricharbeiten
- Fliesenarbeiten
- Wärmedämmsysteme
- Energieberatung

Am Altenwalder Bahnhof 18

27478 Cuxhaven

Tel. 0 47 23 - 557 98 28

Mobil 0171 - 652 94 75

[www.bauunternehmen-cuxhaven.com](http://www.bauunternehmen-cuxhaven.com)

*Full-Service*



Deine Werbeagentur  
aus Cuxhaven.

[www.koras-werbung.de](http://www.koras-werbung.de)



**Geheime Zeichensprache! Hinter dem Rücken und somit für den Gegner unsichtbar, verständigen sich die Spieler eines Teams mit Fingerzeichen über die nächsten Spielzüge.**

**E**in Spieler blockt, einer wehrt ab. Für den Abwehrspieler ist es wichtig zu wissen, wo geblockt wird, damit er dann den freien Teil des Feldes übernimmt. Dazu gibt ihm der Blockspieler mit den Fingern Zeichen. Die linke Hand steht für den linken und die rechte entsprechend für den rechten Gegenspieler.

## Regel/ Spielsystem

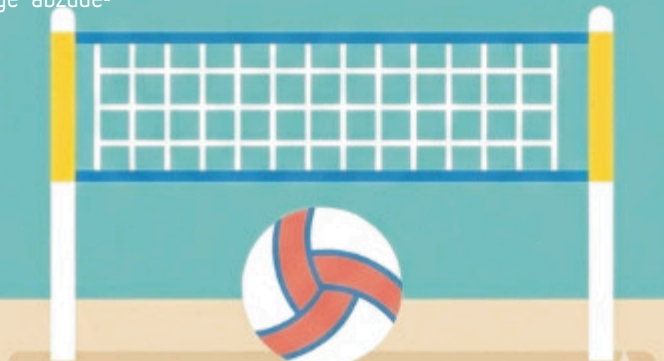
**THROW** Beim Pritschen regelwidrig gespielter Ball/ **ÜBER** Regelwidriges Übergreifen des Gegners über das Netz./ **TIMEOUT** Auszeit (maximal 1 in einem Satz pro Team)/ **SAND** Sand am Ball oder Auszeit zur Entfernung von Sand vom Körper oder aus den Augen. **DOUBLE ELIMINATION** Turniermodus bzw. Ausscheidungssystem, über die Verliererrunde besteht eine zweite Möglichkeit zur weiteren Qualifikation (Doppel-KO)/ **RALLY-POINT ZÄHLSYSTEM** Es zählt jeder Punkt, egal ob das jeweilige Team das Aufschlagsrecht hat/ **SIDEOUT** Gewinn eines Spielzugs durch das annehmende Team, was zu einem direkten Punkt und dem Wechsel des Aufschlagsrechts führt

**EIN FINGER GESTRECKT** Der gegnerische Angreifer wird longline blockiert, der Verteidiger hat die Diagonale gegen harte Angriffsschläge abzudecken.

**ZWEI FINGER (V) GESTRECKT** Der gegnerische Angreifer wird diagonal blockiert, der Verteidiger hat die Linie gegen harte Angriffsschläge abzudecken. **FAUST** „Fake Block“, d.h. ein Block wird ange täuscht und der Blockspieler zieht sich kurz vor dem gegnerischen Angriff in die Abwehr zurück.

**KLEINER FINGER UND ZEIGEFINGER GESTRECKT** „Spread-Block“, d.h. der Blockspieler versucht mit weit geöffneten Armen (großes V), beide Angriffsrichtungen zu blockieren. Einige Teams haben auch individuelle Zeichen entwickelt, um beispielsweise vor Beobachtern auf der Tribüne gefeiert zu sein

**GANZE HAND** Der Blockspieler geht voll auf den Ball.



# Vereinsheld 2025

Es gibt Namen, die untrennbar mit unserem Erfolg verbunden sind. Einer davon ist **Dierk Finkennest**.

Seit nunmehr 16 Jahren ist Dierk eine tragende Säule unseres Vorstands – angefangen 2009 als kommissarischer Beisitzer, ist er seit 2010 offiziell nicht mehr wegzudenken. Doch Dierk ist weit mehr als „nur“ Vorstand:

Er ist seit vielen Jahren das Gesicht an der Seitenlinie als ehrenamtlicher Trainer und die helfende Hand im Sand unseres Beachturniers.

Egal, welche Aufgabe ansteht: Wenn Dierk zusagt, sitzt jeder Handgriff. Er ist der Inbegriff eines verlässlichen Partners und ein echtes Vorbild für ehrenamtliches Engagement.

**Dierk**, danke für deinen unermüdlichen Einsatz.





## Ihr Spezialist für WEG-Verwaltung

Als erfahrene Hausverwaltung konzentrieren wir uns **ausschließlich** auf die professionelle Verwaltung von Wohnungseigentümergemeinschaften. Für Eigentümer. Für Werte. Für nachhaltige Lösungen.



### Eigentümerorientiert

Transparente Kommunikation und Entscheidungsgrundlagen für Ihre Eigentümergemeinschaft.



### Kaufmännische Verwaltung

Sorgfältige Buchhaltung, transparente Abrechnungen und verlässliche Wirtschaftspläne.



### Technische Verwaltung

Werterhalt durch professionelle Objektbetreuung und regelmäßige Objektbegehungen.



### Rechtssicher & zuverlässig

Einhaltung gesetzlicher Vorgaben und Beschlüsse – kompetent und zuverlässig umgesetzt.



### Wertsteigernd

Nachhaltige Maßnahmen für den langfristigen Werterhalt Ihrer Immobilie.

### KONTAKT



**Tuchscherer & Savu**  
Strichweg 195  
27476 Cuxhaven



04721 50110

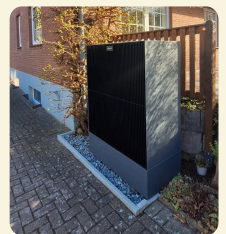


info@hausverwaltung-cuxhaven.de

# Ihre Energie, meine Leistung - ganzheitlich gedacht.



- ✓ Tarifoptimierung (Strom & Gas)
- ✓ Heizungsoptimierung & Modernisierung
- ✓ Gebäudeenergieberatung
- ✓ Sanierung & Energieprojekte
- ✓ Fördermittelberatung



**Franziska Bartels | Mobil: 0162 468 2107 | info@bartels-volle-energie.de**

Unabhängige Energieberatung, individuelle Lösungen und das passende Handwerksnetzwerk – alles aus einer Hand.

Nach einer guten Saisonleistung reichte es leider zum Saisonabschluss nur für den Vizemeistertitel. Von 14 Spielen wurden 12 eindeutig gewonnen. Nur in den entscheidenden Partien gegen die vereinsinterne Konkurrenz (BC Cuxhaven 2) gelang es dem jungen Team nicht die gewohnten guten Leistungen zu zeigen. Somit gingen beide Partien an die erfahreneren Damen.



Bild Hauke Richert 2025

Erneut super Nachwuchsarbeit beim Beachsportclub Cuxhaven. Auch in der abgelaufenen Saison gelang es den jungen Damen (U20) sich in der Bremer Jugendliga durchzusetzen. Von insgesamt 12 Mannschaften gelang es den Cuxhavenerinnen 21 mal als Sieger das Spielfeld zu verlassen. Nur in einer Partie musste man Ersatzgeschwächt den Gegnerinnen die Punkte überlassen. Leider werden viele Spielerinnen die Altersgrenze für die Liga überschreiten und somit in der nächsten Saison nicht mehr antreten können.



Bild Hauke Richert 2025





BEACHSPORTCLUB  
CUXHAVEN e.V.

# Cool Down





FÖRDERVEREIN FÜR DEN  
BEACHSPORTCLUB  
CUXHAVEN e.V.

Sommerzeit ist Beachvolleyballzeit in der Sparkassen-Beach-Arena. Wir freuen uns sehr darüber und wünschen allen Aktiven viel Spass und Erfolg beim Mahrenholz Beachvolleyball Cup.

Gemäss dem Motto Gemeinsam mehr bewegen für den Beach- und Volleyballsport in Cuxhaven unterstützen wir bereits seit 2011 den Beachsportclub Cuxhaven tatkräftig.

Zu unseren Aufgaben gehört die Finanzierung von Projekten des sportlichen Konzeptes und des Spielbetriebes. Ein Sportverein alleine kann dies in der heutigen Zeit gar nicht mehr alleine bewältigen.

Wir fördern den Breitensport mit Leidenschaft, sei es die großartige Jugendarbeit im Verein, die Integration von verschiedenen Nationalitäten in die Abteilung sowie weitere Aktivitäten.

Der Förderverein wächst von Jahr zu Jahr, gemeinsame Aktivitäten stärken das Gemeinschaftsgefühl. Family and friends wird nicht im BC Cuxhaven sondern auch im FBC gelebt. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied, das uns und den Beachsportclub unterstützen möchte. Hierfür gibt es mehrere Möglichkeiten, vom kleinen Beitrag als Mitglied bis hin zu unterschiedlichen Sponsorenpaketen.

Sprechen Sie uns einfach an.

**Jörg Freda**

1.Vorsitzender FBC

Der aktive Vorstand vom Förderverein (v.u.n.o.): Jörg Freda (1. Vorsitzender), Kevin Eichele, Helmut Pelludat, Michael Eichele, Rüdiger Sauer, Andrea Finkennest sowie Günter Heße,



# Unterstützen Sie uns

Durch ihre Unterstützung helfen Sie, junge Talente gezielt zu fördern, wichtige Trainingsunterlagen bereitzustellen und spannende Veranstaltungen zu organisieren.

Gemeinsam gestalten wir die Zukunft des Volleyballs, werden Sie Teil unserer starken Gemeinschaft.



WIR SUCHEN DICH

# VOLLEYBALL

## FSJ 27/28

JOIN THE TEAM

BEGINN 01.08

INFO@CUX-BEACH.DE

WENN DU NACH DER SCHULE NOCH NICHT GENAU WEISST, WELCHEN BERUFLICHEN WEG DU EINSCHLAGEN MÖCHTEST, DICH ABER FÜR SPORT BEGEISTERST, GERN MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN ARBEITEST UND ZUNÄCHST PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN SAMMELN WILLST, DANN IST EIN FREIWILLIGES SOZIALES JAHR (FSJ) BEI UNS GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH.







# KÜSTENSTYLE

— F R I S E U R E —

unvergleichbar • stilvoll • leidenschaftlich



**LUST AUF VERÄNDERUNG?**

**WIR BERATEN SIE!**



**EINFACH ANRUFEN**

**TEL.: 04721 3996845**



**ODER REINKOMMEN**

**UND UNS ANSPRECHEN**

# BeCeler überzeugen mit starker Saisonleistung

Die BeCeler haben ihre Saison in der Mixed-Liga Bremerhaven mit einem respektablen 5. Platz abgeschlossen – ein Ergebnis, das den kämpferischen Auftritt der Mannschaft eindrucksvoll unterstreicht.

Der Auftakt hatte es in sich: Gleich zu Beginn warteten die Top-Teams der Liga. Trotz engagierter Leistungen blieb Zählbares zunächst aus, doch die BeCeler zeigten früh, dass sie konkurrenzfähig sind. Danach wurde das Team jedoch von einer Verletzungswelle ausgebremst – mehrere Leistungsträgerinnen und Leistungsträger fielen für den Rest der Spielzeit aus.

Unbeeindruckt davon bewies die Mannschaft Moral. In den Duellen mit den Teams aus dem Mittelfeld lieferten sich die BeCeler intensive Matches auf Augenhöhe – kein Spiel wurde in weniger als vier Sätzen entschieden. Beson-

ders bemerkenswert: In diesen Begegnungen ließ das Team lediglich zwei Punkte liegen.

Mit einem dezimierten Kader gelang es schließlich, die Saison erfolgreich zu Ende zu bringen und sich verdient im Tabellenmittelfeld zu platzieren.

Zur kommenden Spielzeit steht ein Umbruch an: Trainer Folke Hesse wird die Mannschaft verlassen, um mit der 1. Herrenmannschaft in der Verbandsliga eine neue Herausforderung anzunehmen.

Dennoch blicken die BeCeler optimistisch nach vorn. Mit neuen Gesichtern im Team sowie den Mannschaftsverantwortlichen Imke Reckemeyer und Harald Brandt soll erneut ein Angriff in der Mixed-Liga gestartet werden.



*Intensive*  
Spiele auf Augenhöhe

# Ganz nach deinem Geschmack: das Cheese Burger-Menü von burgerme

burgerme-Store  
Cuxhaven  
Segelckestraße 45-47  
27474 Cuxhaven  
[www.burgerme.de](http://www.burgerme.de)

In 25  
Minuten  
geliefert



# burgerme

So schnell kann lecker sein

# BCC gewinnt NextGen Mixed Cup

Mitte April nahmen 8 Spieler:innen des BC Cuxhaven am NextGen Mixed Cup in Bremen teil. Hierbei handelte es sich um ein U18 Mixed Turnier mit insgesamt 8 Teams. Im ersten Spiel traf das junge Mixed Team auf den TV Baden und gewann dieses klar. Danach ging es weiter gegen die Sportfreunde Aligse.

Diese Begegnung war jedoch knapper. Anfangs geriet der BCC leider in Rückstand. Nach einer gezielten Auszeit von Trainer Wigand Krumme konnte das Team mit neuer Konzentration und durch gute Angriffe von Louis Machnow und Nico Sommer, Blocks und sichere Aufschläge eine Führung erringen. Das Spiel endete schließlich mit 25:23 für den BCC.

Der letzte Gruppengegner war der TV Metjendorf. Durch sehr gute und gezielte Aufschläge von Tabea Lenz und souveräne Blocks durch Mittelblockerinnen Kim Ledrich und Nele Scholz konnten viele Punkte gewonnen werden. Die präzisen Zuspiele kamen von Simon Krumme, der in dem Spiel Tabea Lenz als Zu-

spieler abwechselte. Durch konzentrierte und gut überlegte Spielzüge konnte dieses Spiel souverän mit 25:3 gewonnen werden. Somit ging es nun ins Finale gegen den TV Cloppenburg, das über zwei Gewinn-Sätze ausgetragen wurde. Der erste Satz verlief sehr ausgeglichen, es gab viele gute Spielzüge auf beiden Seiten.

In Satz eins glänzte vor allem Spielerin Kim Ledrich durch ihre gute Abwehr. Nach einigem Hin und Her konnte der BCC schließlich einen 21:23 Rückstand noch zum 25:23 Satzgewinn drehen. In Satz zwei gewann der BCC schnell an Vorsprung, die Spielerin Annelie Franke setzte den TV Cloppenburg mit einer langen Aufschlagserie unter Druck.

Der dadurch gewonnene Vorsprung konnte durch gute Angriffe, Blocks und eine starke Abwehrarbeit weiter ausgebaut werden. Somit ist der finale Satz klar mit 25:11 gewonnen worden und der BCC gewann den ersten NextGen Mixed Cup.



# „Die Zuspiele müssen genau passen“

Er ist Sportler durch und durch, war sogar Fußball-Profi. Deniz Siga von Yildirim Immobilien wurde am 1. Februar 1989 in Nigde (Türkei) geboren. Da seine Mutter in Cuxhaven aufgewachsen ist, kam die Familie 1998 nach Cuxhaven, wo Deniz zur Schule ging.

Von frühester Jugend an war Deniz Siga Fußballer und äußerst talentiert. Und so startete er eine Profi-Karriere. Er spielte bis 2008 in der Jugend des VfB Oldenburg, wechselte dann zum Regionalligisten 1. FC Magdeburg, später zu Rot-Weiß Erfurt.

Dann ging es zum türkischen Zweitligisten Pendiksporuei Eyüpspor. 2015 kehrte Deniz Siga nach Deutschland zurück und war bei mehreren Vereinen aktiv. Seit 2021 spielt er für den OSC Bremerhaven, wo er auch als Co-Trainer tätig war.

Der gelernte Groß- und Außenhandelskaufmann ist mittlerweile beruflich bei Yildirim Immobilien tätig „In der Schule habe ich Volleyball gespielt.

Eine faszinierende Sportart voller Eleganz, federnden Annahmen und kraftvollen Schlägen. Wichtig ist aus meiner Sicht die Position des Zuspielers, der exakt spielen muss.

Beim Beachvolleyball ist es ja noch schwieriger, auf Sand zu agieren, was ja auch enorm viel Kraft kostet. Die Absprachen müssen stimmen. Ich liebe die Sparkassen-BeachArena. Was für ein Stadion, direkt am Meer, am schönen Cuxhavener Strand.

Der Förderverein und der Beachsportclub ergänzen sich prächtig. Viele Mittelständler sind im Förderverein aktiv, auch die junge Generation ist gut vertreten. Yildirim Immobilien engagiert sich im FBC, weil wir auch etwas wieder zurückgeben möchten.“

**Deniz Siga**  
Yildirim Immobilien

**Y.Yildirim**  
**Immobilien**

Bild: Herwig V. Wittmann

# Plan B beendet Saison auf mittlerem Tabellenplatz

Der Rückblick auf die Saison der Mixed Mannschaft Plan B lässt sich wohl am besten so zusammenfassen: solide, mit Luft nach oben – aber immer mit viel Spaß und Kampfgeist auf dem Spielfeld. Am Ende steht ein Platz in der Tabellenmitte. Kein Grund für Konfettiregen, aber definitiv auch keiner für gesenkte Köpfe.

Die Mannschaft hat gezeigt, dass sie absolut mithalten kann – zumindest solange die Konzentration nicht gerade spontan „in die Halbzeitpause“ gegangen ist. Denn genau dort lag in dieser Saison die größte Baustelle: Auf starke Ballwechsel folgten leider immer wieder kleine „Durchhängerphasen“, in denen der Gegner dankend die Punkte einsammelte.

Wenn das Team jedoch ins Rollen kam, konnte man sehen, was eigentlich möglich ist: gute Abstimmung, Kampfgeist und auch sehr viele sehenswerte Punkte. Genau daran soll in der nächsten Saison angeknüpft werden – mit dem klaren Ziel, sich in der oberen Tabellenmitte festzusetzen.

Die Devise lautet also: mehr Fokus! Neben Taktik und Training darf natürlich auch der Teamgeist nicht zu kurz kommen. Und der wird traditionell nicht nur in der Halle gestärkt.

Jetzt, wo die Saison vorbei ist, stehen wieder die wichtigen Dinge an: gemeinsame Treffen, entspannte Abende mit viel Beachvolleyball und vermutlich die eine oder andere Analyse am Cuxhavener Strand.

Mit etwas mehr Konstanz und genauso viel Humor darf man also gespannt sein, was die nächste Saison bringt. Eins ist sicher: langweilig wird es nicht und bei Plan B steht vor allem Spaß am Volleyball und eine geschlossene Mannschaftsleistung an erster Stelle.

Trainiert wird montags und mittwochs von 19:30 – 21:30 in der BBS



# Ihre Experten für exzellentes Sehen & Hören



**Wir möchten alle unsere Kunden über Ihre Erwartungen hinaus zufriedenstellen!**




Mehr Sehen und Hören aktiv erleben  
**Der Brillen- & Hörla**den

Wiebke Heitmann

Der Brillen- & Hörladen

Wiebke Heitmann e. K.  
Abschnede 210  
27472 Cuxhaven  
Tel.: 04721 - 6999918

 DerBrillenladenCuxhaven

Unsere Öffnungszeiten:


Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr

Sa 10.00 - 15.00 Uhr

& nach Vereinbarung

[www.der-brillenladen-cuxhaven.de](http://www.der-brillenladen-cuxhaven.de)

[service@der-brillenladen-cuxhaven.de](mailto:service@der-brillenladen-cuxhaven.de)

 der\_brillenladen\_hoerladen

# arbeitswelt

Personaldienstleistungen

Segelckestr. 45-47

27472 Cuxhaven

Tel.: 04721 66 51 246

[cuxhaven@arbeitswelt.com](mailto:cuxhaven@arbeitswelt.com)

# 1. Herren Saison 2025/ 2026

## Aufschlag Zukunft: BC Cuxhaven feiert Meisterschaft und Aufstieg in die Verbandsliga

Die 1. Herrenmannschaft des BC Cuxhaven hat in der Saison 2025/2026 ein eindrucksvolles Ausrufezeichen gesetzt und sich nach einer Phase des Umbruchs eindrucksvoll zurückgemeldet.

Nach dem knapp verpassten Aufstieg in der Vorsaison (3. Platz) und dem Abgang von gleich vier Leistungsträgern aus beruflichen Gründen stand der Verein vor einer richtungsweisenden Entscheidung und setzte konsequent auf die eigene Jugend. Mit gleich vier Spielern aus der dritten Mannschaft wurde der Kader verjüngt, sodass insgesamt sieben Akteure aus dem Unterbau den Sprung in die 1. Herren schafften.

Dieser mutige Schritt zahlte sich früh aus: Trotz verletzungsgeplagter Vorbereitung präsentierte sich das Team vom ersten Spieltag an in beeindruckender Form. Der Auftakt gelang mit einem souve-

ränen 3:1-Auswärtssieg beim Geestmünde TV I, bevor eine makellose Serie folgte. Gegen SG Karlshöfen/Gnarrenburg, TSV Ottersberg, TVS Oerel-Barchel, SV Grün-Weiß Beckedorf, MTV Wilstedt und GTV II ließ der BC Cuxhaven mit durchweg klaren 3:0-Erfolgen keine Zweifel an seinen Ambitionen aufkommen.

Selbst der verletzungsbedingte Ausfall von Zuspielder Pascal Rademacher im November konnte den Lauf nicht stoppen. Lediglich am letzten Spieltag der Hinrunde musste sich das Team dem TuS Zeven denkbar knapp mit 2:3 geschlagen geben.

Dennoch überwinterte Cuxhaven mit einem knappen Vorsprung auf Platz eins der Landesliga 3. Die Rückrunde begann erst Mitte Januar und stellte durch den ungewöhnlich gestreckten Spielplan eine besondere Herausforderung dar.



Oft lag nur ein Spieltag pro Monat an, was von Trainerteam und Spielern höchste Disziplin in Trainingssteuerung und Fitness erforderte. Gleich im ersten Spiel nach der Winterpause wartete mit dem TSV Ottersberg ein direkter Konkurrent im Meisterschaftsrennen.

In einem spannenden und hart umkämpften Spiel setzte sich der BC Cuxhaven mit 3:1 (20:25, 25:22, 26:24, 25:23) durch und unterstrich seine Titelambitionen. Auch in den folgenden Partien zeigte sich das Team konstant stark und knüpfte mit weiteren 3:0-Siegen nahtlos an die Hinrunde an. So kam es am 11. April 2026 beim letzten Heimspieltag zum direkten Aufeinandertreffen der Meisterschaftskonkurrenten BCC und TuS Zeven.

Die Ausgangslage war klar: Ein Sieg gegen Zeven würde den Weg zur Meisterschaft ebnen. Jedoch waren die Gäste seit November ungeschlagen und das Hinspiel war die bisher einzige Niederlage des BCC. Entsprechend entwickelte sich ein intensiver,

offener Schlagabtausch, der die Qualität beider Teams widerspiegelte. Die Cuxhavener nutzten den Heimvorteil (mehr als 150 Zuschauer sorgen für eine beeindruckende Kulisse in der BBS-Halle) und sicherten sich mit einem 3:1 Erfolg (25:19, 19:25, 25:20, 25:22) bereits 2 Spiele vor Saisonende den Meisterschaftstitel in der Landesliga. Die 1. Herren des BC Cuxhaven hat mit seinem mutigen Kurswechsel und der erfolgreichen Integration junger Talente ein starkes Fundament für die Zukunft gelegt und sich sportlich eindrucksvoll an die Spitze zurückgearbeitet.

Das Team freut sich jederzeit über Neuzugänge, bei Interesse eMail an: [info@cux-beach.de](mailto:info@cux-beach.de).

Das Team: Hendrik Brandt, Mert Büyükdikme, Dierk Finkennest, Ole Jackstell, Simon Krumme, Jonas Neumann, Hannes Ostermann, Tjark Peters, Pawel Pietrzak, Pascal Rademacher, Christopher Reisgies, Ole Schröder, Nico Sommer, Max Stempner, Marek Thormählen.





# AHOI! BADESPAß

Ein Erlebnis für die ganze Familie

- » Wellenbad & Rutsche
- » Sauna & Wellness
- » Kuren & Physio
- » Fitness & Kurse

Thalassozentrum ahoi!  
Wehrbergsweg 32, 27476 Cuxhaven  
T. 04721 404-500

Für weitere Infos  
einfach QR-Code  
scannen

[ahoi-cuxhaven.de](http://ahoi-cuxhaven.de)



**ahoi!**  
Thalassozentrum  
Cuxhaven

## 2. Herren zurück in der Landesliga

Die 2. Herren blickt auf eine erfolgreiche Saison 2025/26 in der Bezirksliga zurück. Ein fast tadelloser Durchmarsch mit 35 von 36 möglichen Punkten nach 12 Spielen zeigt, dass die Herrenspieler wieder fit für die Landesliga sind. An 6 Spieltagen zeigten sie den jüngeren Spielern der Nachwuchsmannschaften der Region Cuxhaven - Bremerhaven, was Leidenschaft und Erfahrung auf dem Feld möglich machen können.

### Üben strategischer Doppelwechsel.

Die Trainingszeiten nutzte Trainer Hauke Richert, um die Technik und Taktik der Spieler zu verfeinern. Erstmals und ungewohnt waren die sogenannten Doppelwechsel an den Spieltagen. Gleichzeitig wechseln Zuspieler und Diagonalspieler über Kreuz, sodass der 2. Zuspieler zum Aufschlag und damit in die hintere Reihe wechselt. Der Vorteil liegt darin, wieder drei angreifende Spieler am Netz zu haben. Sobald der 2. Zuspieler in die vordere Reihe drehen würde, kommt es wieder zum Doppelwechsel mit dem ersten Duo. Ausgeruht und konzentriert bleiben wieder drei Angreifer am Netz erhalten. Die Strategie ging auf und sorgte für

Spiel- und Satzgewinne gegen die gegnerischen Spieler, die mit konstantem Druck am Netz klar kommen mussten.

### Teamgeist gestärkt für die Landesliga

Die 2. Herren trifft in der kommenden Saison auf altbekannte Herausforderungen. Starke und erfahrene Mannschaften warten auf einen Kader, der nur leichte Veränderungen zeigt. Die einzelnen Spieler sind zuversichtlich und wissen, dass sie sich auf ihre Mannschaft verlassen können. Gleichzeitig freuen sie sich auf die neuen Spieler im Kader, die bereits als Trainingsgäste das Spieltag-Fieber miterleben konnten. Der Teamgeist ist gestärkt für die Landesliga.

### Sportliche Fairness und Augenhöhe gegenüber jüngerer Mannschaften

Besonders stolz ist Trainer Hauke Richert auf die sportliche Fairness seiner Mannschaft gegenüber den jüngeren Spielern der Nachwuchsmannschaften. Die gelebte Mischung aus spielerischen Respekt gegenüber Jugendspielern und Rücksicht bei



TeamGeist



# Prill & Partner

Steuerberatung • Wirtschaftsprüfung

Ihr Partner für alle steuerlichen  
und wirtschaftlichen Angelegenheiten



**Jens Schlichting**  
Steuerberater

**Andreas Merz**  
Dipl.-Kaufmann  
Steuerberater  
Wirtschaftsprüfer

**Richard Jünger**  
Dipl.-Steuerjurist [FH]  
Steuerberater

[www.prillundpartner.de](http://www.prillundpartner.de)

Konrad-Zuse-Straße 2 /// 27472 Cuxhaven /// Telefon: 04721/7967-0 /// [info@prillundpartner.de](mailto:info@prillundpartner.de)

## 2. Herren zurück in der Landesliga

Angriff und Abwehr zeigt, dass alle Spieler der 2. Herren wissen, worum es beim Volleyball geht.

Luca Müller, Joel Pedroso, Hauke Richert, Olaf Sachembacher, Malte Steffens, Jan Woldeit

Beachclub – Fight! Im Sommer wird an der Kondition und Bräune gearbeitet. Der Sand wird seinen Tribut fordern. Sobald es wieder festen Boden unter den Füßen und eine Decke über den Köpfen gibt, wird der Blick auf das neue Ziel gerichtet: den Klassenerhalt in der Landesliga. Bis dahin wünschen aller Spieler und Trainer der 2. Herren eine gute Zeit im Sand. Neue(-gierige) Spieler werden weiterhin mit offenen Armen begrüßt. Beachclub – Flight!

Verlassen werden uns leider:

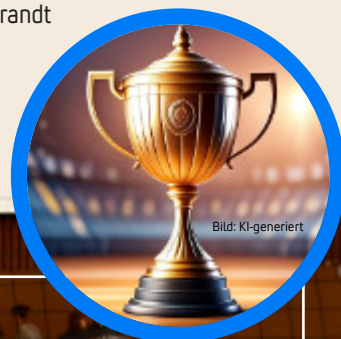
Folke Hesse - wechselt als Libero zur 1. Herren, Alexander Morozow – geht studieren, Joel Pedroso - zieht wegen Arbeit um, Jan Woldeit - zieht von Cuxhaven weg.

Neu dabei für die Saison haben bereits zugesagt:

Die 2. Herren setzte sich in der Bezirksliga 1 Bremen/Lüneburg gegen den Geestemünder TV III, BC Cuxhaven III, VG Meyenburg/Schwanewede und SFL Bremerhaven durch.

Oliver Abraham, Felix Lange, Patrick Moldenhauer, Adrian Strunk, Jonas Richert. Weitere Unterstützung als Trainingsgäste bekommen wir von: Daniel Berkmann, Harald Brandt

Die Saison gerockt haben: Tim Crohn, Dirk Eilers, Mats Finkennest, Alexander Gehlken, Folke Hesse, Martin Hommann, Romeo Knecht, Wigand Krumme, Nils Kuhn, Louis Machnow, Alexander Morozov.





Rum Act    Bier & Cocktails  
Billard, Darts & Tischfußball  
Eventlocation    Raucher-Lounge



BIERPUB  
„Zum Störtebeker“

Unter Deck im Strandhotel Duhnen · 04721/403-0 · Täglich ab 18 Uhr geöffnet!



INH. L.ROMERO UND C.ABAL NUNEZ  
ALTE INDUSTRIESTRASSE 5  
27472 CUXHAVEN  
TEL:04721-395746  
FAX:04721-398307  
E-MAIL:INFO@RANBAU.DE

FLIESENARBEITEN  
MAURER-, PUTZ- UND ESTRICHARBEITEN  
NEU-, AN- UND UMBAUTEN

# Bezirkssklasse war schön - kurz zumindest

Die 2. Damen (Ü20) des BC Cuxhaven kann auf eine erste Saison zurückblicken, die besser kaum hätte laufen können. Nachdem die Mannschaft erst Mitte 2025 neu gegründet wurde, wusste anfangs noch niemand so genau, wohin die Reise gehen würde. Inzwischen ist klar: ziemlich weit nach oben.

Von Beginn an stimmte nicht nur die Stimmung in der Halle, sondern auch die Leistung auf dem Feld. Die Saison endete schließlich mit einer makellosen Bilanz: Alle Spiele gewonnen, immer die vollen drei Punkte geholt und am Ende souverän den Direktaufstieg von der Bezirksklasse in die Bezirksliga geschafft. Besonders bemerkenswert: Während der gesamten Saison wurden gerade einmal zwei Sätze abgegeben.

Einziger kleiner Gegner der Saison: die eigenen Knie, Schultern und sonstigen Baustellen des Erwachsenenlebens. Einige Verletzungen sorgten zwischendurch für etwas

Sorgenfalten. Man merkt eben, dass man mit Ü20 im Volleyballsport nicht mehr in der absoluten Jugendklasse unterwegs ist. Umso mehr hoffen wir, dass alle verletzten Spielerinnen bald wieder fit sind und in der kommenden Saison wieder gemeinsam mit uns angreifen können.

Für die kommende Saison haben wir deshalb unsere Ü20-Regel vorsichtshalber etwas lockerer ausgelegt und bekommen nun Unterstützung von ein paar jüngeren Spielerinnen. Ein bisschen frischer Wind (und vermutlich funktionierendere Gelenke) können schließlich nicht schaden.

Für die Saison 2026/2027 sind die Ziele jedenfalls klar gesetzt: Die Motivation ist groß, die Stimmung im Team stimmt und nach dieser Saison wäre es ja fast langweilig, nicht direkt den nächsten Aufstieg anzupfeilen. Das Ziel heißt deshalb ganz eindeutig: Landesliga.



*Landesliga*  
Ziel für die Saison 26/27

TEAMSPOURT



GRAVUREN



TROPHÄEN



BESTICKUNGEN



TEXTILDRUCK



STEMPEL



Wilhelm-Heidsiek-Str. 45  
Ecke Poststr. 4 | Cuxhaven

Tel: 04721 22000  
Fax: 04721-23000  
info@cux-sport.de

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

*Nach dem Spiel ist vor dem Bier!*

**1 Bier 0,3 vom Fass**

**GRATIS**

zu einer Hauptspeise



**STURMFLUT**  
RESTAURANT & BIERLOKAL

Gegen Vorlage dieses Coupons

# Überragende Saison der männlichen U20 in der Jugendliga-U20-Bremen

Bereits vor einem Jahr entstand die Überlegung, wie wir unsere jungen Spieler noch gezielter fördern können. Da in der vorherigen Saison nur wenige Spiele in der Bezirksliga stattfanden, kam die Idee auf, zusätzlich eine Mannschaft für die Jugendliga zu melden.

Ziel war es, unseren Nachwuchs regelmäßiger Spielpraxis zu ermöglichen und sich mit Teams aus der Region, wie Bremen 1860 oder dem SC Weyhe, zu messen. Diese Entscheidung erwies sich als voller Erfolg. Zu Beginn der Saison sammelten einige Spieler bereits wertvolle Erfahrungen bei den 1. Herren, wodurch es immer wieder personelle Verschiebungen gab.

Dadurch erhielten auch Spieler aus den 3. Herren die Chance, in der Jugendliga zum Einsatz zu kommen. Besonders positiv: Die erfahreneren Spieler

konnten wichtige Impulse geben und die jüngeren neuen Spieler unterstützen und mitziehen.

Fast alle Spiele konnten deutlich gewonnen werden. Lediglich gegen den ATSV Habenhausen musste die junge Mannschaft einen Satz abgeben, konnte das Spiel jedoch im Tie-Break noch für sich entscheiden.

Die Trainer Wigand Krumme und Jonas Richert freuen sich über diesen großen Erfolg und die verdiente Meisterschaft. Gleichzeitig bestätigt die Saison die positive Entwicklung der Jugendarbeit im Herrenbereich.

Ohne das Engagement der Trainer wäre die männliche Jugend in unserem Verein nicht so stark aufgestellt. Was für eine starke Saison unserer männlichen Nachwuchsmannschaft!



*Meisterhaft*  
unsere U20

# Reisen mit **CUXLINER**

*Busreisen für  
garantiert  
unvergessliche Tage!*



**Bitte fordern  
Sie unsere  
Reiseübersicht  
2026 an!**



# Ein Jahr im Zeichen des Erfolgs: Rückblick des BC Cuxhaven



Bilder Hans-Jörg Schuster

**Cuxhaven ist eine Stadt des Sports, und der BC Cuxhaven (BCC) hat im vergangenen Jahr eindrucksvoll bewiesen, warum er mit fünf Meistertiteln ein lebendiger Teil dieser Gemeinschaft ist.**

[DrReh] Ein besonderer Gruß, auf der Jahreshauptversammlung am 29.04.2026, galt dabei den Ehren Gästen Kai Ziemer und Thorsten Döscher sowie den unermüdlichen Unterstützern Michael Eichele und Günter Heße, ohne deren Engagement der Verein wesentlich ärmer wäre, so der BCC Vorsitzende Herwig V. Witthohn.

Das vergangene Jahr war sportlich gesehen ein Meilenstein in der Vereinsgeschichte. Was vor zehn Monaten noch als mutiger Traum belächelt wurde, ist heute Realität: Insgesamt **fünf Meistertitel** konnten in die Erfolgsbilanz eingetragen werden.

Im Erwachsenenbereich machten drei Teams den Aufstieg perfekt: Die **2. Damen** sicherten sich den Titel und spielen künftig in der Bezirksliga, während die **2. Herren** in die Landesliga und die **1. Herren** souverän in die Verbandsliga aufsteigen. Doch der Erfolg beschränkt sich nicht nur auf die Aktiven – auch die Jubiläumsfeier zum 20-jährigen Beste-

hen bei „Janssen“ in Lüdingworth war ein voller Erfolg und verkörperte perfekt das Vereinsmotto „Family and Friends“.

Die herausragende Qualität der Vereinsarbeit spiegelt sich besonders im Nachwuchs wider, der zwei der fünf Meistertitel beisteuerte. Die **1. weibliche U20** dominierte ihre Liga mit beeindruckenden 21 Siegen aus 22 Spielen. Ebenso makellos präsentierte sich die **männliche U20**, die mit acht Siegen in acht Spielen und einem Satzverhältnis von 16:1 den ersten Platz belegte.

Zusätzlich konnten mit Mia Böhm, Pawel Pietrzak, Mats Finkennest und Nico Sommer erstmals vier Talente für die Auswahlkader des Bremer Stützpunktes gewonnen werden. Mia Böhm wird zudem durch ein Doppelspielrecht beim BTS Neustadt in der Oberliga gefördert, bleibt ihrem Heimatverein aber eng verbunden.



Bilder Hans-Jörg Schuster

## Vorstand Beachsportclub Cuxhaven e.V.

All diese Erfolge wären ohne die Menschen, die Woche für Woche in der Halle stehen, undenkbar. Trainer sind die wichtigste Säule unseres Vereins. Sie investieren unzählige Stunden in die Planung und Leitung des Trainings sowie in die Betreuung an den Wochenenden. Da die Weiterentwicklung unseres Sportangebots maßgeblich von der Anzahl verfügbarer Trainer abhängt, schmerzt es umso mehr, wenn etablierte Coaches ihr Amt niederlegen müssen, weil die Resonanz aus der Mannschaft fehlt.

Ein Verein ist keine Dienstleistung, die man mit dem Mitgliedsbeitrag abgibt. Die wahre Gegenleistung für das Engagement der Trainer ist die eigene Teilhabe, Mitwirkung und Interaktion. Es ist nicht selbstverständlich, dass jemand Verantwortung übernimmt; es liegt an jedem einzelnen Mitglied,

dieses Engagement durch Verlässlichkeit und Einsatzbereitschaft zu würdigen.

Neben dem sportlichen Dank gilt ein besonderes Dankeschön den Hausmeistern sowie Ralf Salih von der BBS für ihre stets zugewandte und unkomplizierte Art, die unseren Hallenalltag erheblich erleichtert.

Mit stabilen Mitgliederzahlen und einer starken Gemeinschaft blickt der BC Cuxhaven optimistisch nach vorn. Wir freuen uns bereits jetzt auf die nächste Saison und den anstehenden 34. Mahrenholz-BeachvolleyballCup im Juli, der wie gewohnt akribisch vorbereitet wurde. Gemeinsam halten wir das Niveau hoch – auf und neben dem Spielfeld.



## Ehrungen 2026

**Bronzene Ehrennadel**  
**Jessie Wollnik**  
**Talea Lösche**

Bilder Hans-Jörg Schuster



## U20 männlich

Bild: Dirkmar Rehfeld



## Meister 5x Saison 25/26

Bild Herwig V. Witthohn



## 2. Herren Landesliga

Bild: Dietmar Rehfeld



# 1. Herren Verbandsliga

Bild Herwig V. Witthohn



# 2. Damen Bezirksliga

Bild Herwig V. Witthohn



# U20 weiblich

Bild Herwig V. Witthohn

# Lernkurve und Leidenschaft: Junge BCC-Herren im Saisonrückblick

Auch in der vergangenen Saison hatte der männliche Nachwuchs des BCC die Gelegenheit, erste Erfahrungen im Ligaspielbetrieb zu sammeln. In der Bezirksliga 1 Bremen/Lüneburg firmierte die Mannschaft als 3. Herren des BCC, wobei der älteste Spieler gerade 19 Jahre alt war.

Von den nur vier weiteren gemeldeten Teams bestanden aber drei ebenfalls ausschließlich aus jugendlichen Spielern, so dass vergleichbare Bedingungen für alle herrschten. Aufgrund der geringen Anzahl an Mannschaften gab es nicht nur die üblichen Hin- und Rückspiele, sondern es fand auch noch eine dritte Begegnung gegen jedes Team statt.

Gleich zum Saisonauftakt Anfang September gab es eine erste knappe 2:3 Niederlage bei der VG Meyenburg/Schwanewede, aber auch einen deutlichen 3:0 Sieg gegen SFL Bremerhaven. Es folgte eine lange Spielpause von 2½ Monaten, in der einige der Leistungsträger der Mannschaft von den 1. Herren angefordert wurden und dort aufgrund guter Leistungen ihren Stammspielerplatz fanden.

Die entstehenden Lücken wurden nach den Herbstferien durch den U16-Nachwuchs ergänzt. Innerhalb kürzester Zeit wurde das Läufer-System eingeübt und am 2. Spieltag auch gleich angewendet. Gegen das einzige erfahrene Team der Liga - die eigenen 2. Herren des BCC - mussten die Jugendlichen noch viel Lehrgeld zahlen und verloren 0:3.

Dieses Ergebnis sollte sich bei den beiden weiteren vereinsinternen Aufeinandertreffen noch zweimal wiederholen. Gegen den GTV III konnte aber bereits ein umkämpfter 3:2 Sieg eingefahren werden. Nach zwei weiteren gewonnenen Spielen am dritten Spieltag zeichnete sich ein Kampf um den zweiten Tabellenplatz mit dem GTV III ab.

Aufgrund nur knapper 3:2 Siege gegen den GTV III und Meyenburg/Schwanewede am vorletzten Spieltag war beim Saisonfinale und dem dritten Aufeinandertreffen mit dem GTV III ein Dreipunktesieg für den 2. Tabellenplatz notwendig. Leider gab das Team aber eine 2:1 Satzführung noch aus der Hand und verlor das Spiel letztendlich mit 2:3.



Bilder: Jonas Richert

Aber auch mit dem 3. Platz in der Tabelle zeigte sich das Trainerteam Jonas Richert/Wigand Krumme hochzufrieden. Bei weiterhin reger Trainingsteilnahme könnte das Saisonziel in der nächsten Spielzeit durchaus höher gesteckt werden. Das Team freut sich jederzeit über personelle Verstärkung. Die Trainingszeiten sind montags und mittwochs jeweils von 17:30 h bis 19:30 h in der BBS Halle, Cuxhaven.

**D**as Beachcamp 2026 in Lienen war auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg. Insgesamt nahmen 44 Teilnehmende sowie 11 Betreuerinnen und Betreuer teil. Am Mittwoch um 14 Uhr startete die Truppe gemeinsam mit dem Cuxliner in Richtung Lienen.

Nach etwa vier Stunden Fahrt kamen alle planmäßig gegen 19 Uhr an. Direkt im Anschluss wurden die Zelte aufgebaut und der erste Abend mit gemeinsamem Würstchen Grillen eingeläutet. Der Donnerstag begann um 8 Uhr – allerdings bei regnerischem Wetter.

Dennoch ließen sich etwa die Hälfte der Teilnehmenden nicht davon abhalten, eine morgendliche Joggingrunde zu absolvieren. Nach dem Frühstück ging es für die Leistungsgruppen der Damen und Herren trotz strömenden Regens direkt auf die Beachfelder.

Die weniger erfahrenen Spielerinnen und Spieler nahmen stattdessen an einer 90-minütigen Theorieinheit teil, in der Grundlagen

wie Blockzeichen, Unterschiede zwischen Hallen- und Beachvolleyball vermittelt wurden. Nach dem Mittagessen wagten sich auch die Rookies in den Sand.

Trotz der schwierigen Wetterbedingungen nutzten rund 15 Teilnehmende die Gelegenheit, erste praktische Erfahrungen zu sammeln. Parallel dazu arbeiteten einige Trainer intensiv daran, die stark durchnässten Felder wieder bespielbar zu machen.

Mit improvisierten Drainagen wurde versucht, das Wasser von den vier Beachplätzen abzuleiten. Nach der Trainingseinheit unterstützten Spieler diese Arbeiten. Am Abend klang der Tag mit einem gemeinsamen Spieleabend aus. Auch der Freitag startete erneut um 8 Uhr bei weiterhin wechselhaftem Wetter.

Nach dem Frühstück trainierten alle vier Gruppen auf den Beachfeldern und trotzten dem anhaltenden Nieselregen. Am Nachmittag



ließ sich kurz die Sonne blicken, was die Stimmung zusätzlich anheb. Für Stärkung sorgte ein gemeinsames Essen mit Spaghetti Bolognese. Anschließend wurde weiter trainiert, bevor am Abend das Camp-Highlight „Schlag den Beacher“ stattfand.

Dieses Event kombiniert Kennenlernen, Kreativität und sportliche Herausforderungen – von Beachvolleyball-Wissen über Kraftübungen bis hin zur Marshmallow-Challenge. Am Samstag zeigte sich das Wetter deutlich freundlicher.

Nach der Trainingseinheit folgte das Mixed-Turnier mit rund 11 Teams. Jedes Team absolvierte mehrere Spiele, sodass alle Teilnehmenden auf ausreichend Einsatzzeit kamen. Im Finale setzte sich das Team „Twinkies“ gegen das Trainerteam „Backfisch“ durch. Am Abend wurde zusätzlich ein Workshop zum Thema Demokratie angeboten, bevor die Teilnehmenden ihre Freizeit genießen konnten.

Der Sonntag begann früh um 7 Uhr mit dem Abbau der Zelte und einem schnellen Frühstück. Anschließend fand noch eine letzte

„WIR WÜNSCHEN ALLEN BESUCHERN VIEL SPASS“

MARKT KAUF CENTER CUXHAVEN

  @MARKTKAUF CUXHAVEN



Trainingseinheit statt, bevor das Camp mit einem gemeinsamen rustikalen Brunch ausklang. Um 13 Uhr trat alle schließlich die Rückreise nach Cuxhaven an.

Trotz der teils schwierigen Wetterbedingungen war das Beachcamp 2026 eines der besten der letzten Jahre. Alle Teilnehmenden zeigten großen Einsatz, Teamgeist und vor al-

lem viel Spaß. Ein besonderer Dank gilt allen Teilnehmenden, Betreuenden sowie Unterstützern: dem Landessportbund Niedersachsen, dem Landkreis Cuxhaven und Sport in Cuxhaven e. V. des Beachcamps.

Ohne euch wäre dieses Event Jahr für Jahr nicht möglich.



Bilder: Jonas Richert



*West* **APOTHEKE**

Matthias von Ahnen e.K.  
Beethovenallee 36 · 27474 Cuxhaven  
Telefon (04721) 79 71-0  
Fax (04721) 79 71-71  
[west-apotheke-cuxhaven@t-online.de](mailto:west-apotheke-cuxhaven@t-online.de)



*NordWest* **APOTHEKE**

Matthias von Ahnen e.K.  
Wagnerstraße 22 · 27474 Cuxhaven  
Telefon (04721) 399 98-0  
Fax (04721) 399 98-18  
[nordwest-apotheke@t-online.de](mailto:nordwest-apotheke@t-online.de)



Bei uns ist Ihre Gesundheit in guten Händen!

# „Alle Blicke sind auf dich gerichtet. Es liegt jetzt an dir. Nur an dir. Der eine Moment, auf den es ankommt. Der Aufschlag im Volleyball. Der Elfmeter im Fußball oder die Präsentation im Büro,“

Du versteckst deine Hände, sie zittern. Du willst stark aussehen. Selbstsicher zeigen, was du wirklich drauf hast. Doch dein Kopf ist woanders, dein Fokus ist weg. Was passiert in deinem Körper, wenn der Druck steigt und du nicht mehr du selbst bist? Welche Strategien helfen jetzt noch, um zu zeigen, was du wirklich kannst?

Luca Andreas Müller ist Mentaltrainer und arbeitet mit Menschen zusammen, die unter Druck abliefern müssen. Er kombiniert fachliche Kompetenz aus seinem Masterstudium im Gesundheitsmanagement mit einem ehrlichen Umgang auf Augenhöhe. Mit seinem Unternehmen Küstenkraft zeigt er einfach und verständlich, wie das Nervensystem funktioniert und mit welchen Übungen es trainiert werden kann, um fokussiert und gelassen zu bleiben, wenn es darauf ankommt.

„Mit den richtigen Fähigkeiten schafft es jeder, in den Momenten gelassen und fokussiert zu bleiben, in denen man früher innerlich zusammengebrochen ist.“

„Das Nervensystem kannst du dir wie einen Eimer vorstellen“, erklärt er im Interview. Jeder Mensch ist von unsichtbaren Gießkannen umgeben, die den eigenen Eimer mit Wasser füllen. Je voller der eigene Eimer wird, desto unruhiger und angespannter sind wir. Im Volleyball füllt der Druck, etwas möglichst präzise und fehlerfrei machen zu wollen, den eigenen Eimer. Aber auch Erwartungen von Kollegen oder das Jonglieren von vielen Aufgaben und Terminen im Kopf lassen den Eimer voll werden. Das Nervensystem merkt das und reagiert mit immer mehr Stress, je voller der eigene Eimer wird. Deshalb heißt das auch Stress-Reaktion. Im ersten Moment ist das gut für uns, denn dadurch werden wir wacher, reaktiver und schneller. Wir spielen besser Volleyball.

Aber gerade am Anfang einer sportlichen Karriere ist der Druck auf dem Feld noch neu. Der Eimer kann schnell mal so voll werden, das er überläuft. Das Gleiche passiert, wenn wir vor einer großen Gruppe etwas präsentieren sollen oder im Gespräch mit unseren Chef oder Mitarbeiter sitzen. Die Situation ist so herausfordernd, neu oder unge-

wohnt für uns, dass wir uns schnell überfordert fühlen. Das merken wir an einer sehr starken, inneren Unruhe, an einem festen Kiefer und zitternden Händen. Steigt der Druck noch weiter, kann es dazu führen, dass unser Kopf abschaltet und wir nichts mehr wirklich gut hinbekommen. „Man erkennt sich dann kaum wieder, als ob man ein anderer Mensch wäre“, erklärt Luca.

In Fachkreisen nennt man das ein dysreguliertes Nervensystem. Der eigene Eimer – also das, was man kann – hat nicht mehr für die Anforderungen ausgereicht – also für das, was man hätte können müssen. Das Nervensystem nutzt jetzt Strategien, um sich selbst zu schützen. Und das führt dazu, dass man am Spieltag nicht so spielen kann wie im Training, wenn der Druck kleiner ist. Oder während einer Präsentation ins Stottern und einen Blackout bekommt, obwohl es beim Üben gut geklappt hat.

Mentales Training nutzt gezielte Methoden, um diese Verbindung wiederherzustellen und Stress frühzeitig zu reduzieren, um nicht mehr in diesen



Moment der Überforderung abzurutschen. So bleibt man auch auf dem Volleyballfeld fokussiert. Genug mit der Theorie: Was kannst du heute noch üben, um schon morgen gelassener und fokussierter zu bleiben?

**Die erste Übung** nutzt die Atmung, um den Körper zu beeinflussen. Die Atmung funktioniert in beide Richtungen: Einerseits wird sie schneller und flacher, je voller der eigene Eimer wird. Andererseits lässt sich mit dieser Atemtechnik selbst etwas Wasser abschöpfen. Sobald die Ausatmung verlängert wird, bis man einen kleinen Lufthunger spürt, wird man etwas ruhiger. Das lässt sich nutzen, um auf dem Weg zum Aufschlag im Moment anzukommen. Hat man etwas mehr Zeit, kann man mit der 4-6-10 Atmung sich beruhigen: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen, 10 Runden insgesamt. „Die Atmung dabei durch die Nase und in den Bauch“, betont Luca.

**Die zweite Übung** nutzt die eigenen Sinne, um im Hier und Jetzt anzukommen. Im Stress verschiebt sich die eigene Aufmerksamkeit automatisch auf die Blicke der anderen und der eigene Kopf erzählt einem negative Geschichten über die Zukunft. Wenn man jetzt darauf achtet, was die eigenen Sinne für Dinge um einen herum wahrnehmen, wird der Kopf wieder ruhiger. Es hilft, 3 Dinge bewusst anzusehen, auf zwei verschiedene Geräusche zu achten und einen Geruch zu erkennen. Dabei geht es nicht darum, was genau gesehen, gehört oder gerochen wird. Es geht darum, mit seinem Kopf zurück in den Moment zu kommen. So schöpft man selbst ein wenig Wasser aus deinem Eimer ab. Das lässt einen ruhiger werden und macht es möglich, seine Leistung abzurufen.

**Die dritte Übung** erfordert ein bisschen Übung. Am besten übt man die folgende Technik in ruhigen Momenten, damit sie in Drucksituationen abrufbar wird. Auch Hochleistungssportler nutzen sie: Luca nennt sie „den inneren Caddy“, eine wichtige, mentale Trainingstechnik. Man stellt sich eine Person vor, die einem im richtigen Moment eine Botschaft zuruft. Diese Botschaft hilft dir, ruhig und fokussiert zu bleiben. Dafür verbindet man im Training diese Botschaft mit dem gelassenen und ruhigen, körperlichen Zustand. Wiederholt man diese Verbindung beim Training oder beim Üben einer Präsentation, wird daraus eine feste Gewohnheit.

Diese drei Übungen helfen, um unter Druck sein Bestes abliefern zu können. „Das eigentliche Ziel bleibt aber ein Anderes“, schließt Luca das Interview ab. Eine Sofort-Hilfe zu haben, um schnell Stress zu reduzieren ist der erste Schritt. Egal welcher Sport und auch im Berufsalltag, man bleibt wirklich gelassen, wenn es keine spezielle Technik mehr braucht. Das ist die Voraussetzung für den eigenen Erfolg.

Der Eimer mache es einfach und verständlich: am Anfang ist der eigene Eimer eher klein und läuft schon mit kleinen Herausforderungen und Problemen sehr schnell über. Mit dem richtigen Training lässt sich der eigene Eimer aber größer und stabiler machen.

Je größer und stabiler der eigene Eimer wird, desto leichter und spielerischer gelingen Sport und Beruf.

Momente unter Druck, die einen früher überfordert und den Eimer zum Überlaufen gebracht haben, lassen sich dann sogar genießen.

„Ein Leben im Rückenwind ist das eigentliche Ziel!“

Komm raus aus dem **Stress!**

Rückenwind-Reset  
Videokurs + Workbook  
10€ Gutschein:  
Workbook 26

19,99€  
29,99€

QR-Code scannen und  
Gutschein einlösen →



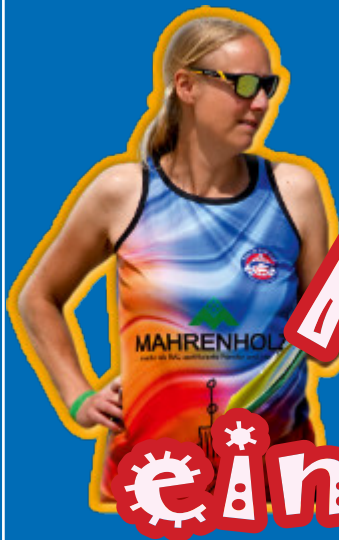


Hier bist du richtig, wenn du Volleyball liebst. Wir versorgen dich mit Updates zu unseren Turnier und der Extraportion Motivation für dein eigenes Spiel. Folge uns jetzt und bleib immer am Ball! 📱 ⚡



34. Mahrenholz Cup  
WhatsApp-Kanal





# Alles auf einen Blick

## Freitag, 03.07.2026

14.00 - 22.00 Uhr

Uhr Eröffnung der Catering-Meile, Biergarten und Beach - Club Außenterrasse

ab 12.30 - 19.30 Uhr

Heße Immobilien Cup

ab 14.30 - 19.30 Uhr

Vortunier: King of the Court

19.00 - 23.59 Uhr Chill Out im Zelt



## Samstag, 04.07.2026

**9.30 Uhr** Eröffnung des Turniers

**10.00 - 17.30 Uhr** Vorrunde Quattro Mixed/ Beach Fun A und B/ A-Cup+ des NWW

**ab 18.00 Uhr** CoolDown

**20.00 - 21.30 Uhr** Happy Hour

**20.00 - 00.30 Uhr** Beach Party im Zelt

**11.00 - 20.00 Uhr**

Catering-Meile für das leibliche Wohl, Verkaufsstände, Biergarten und BeachClub Außenterrasse

Änderungen vorbehalten



Der BC Cuxhaven e.V.  
und das Cateringteam  
um Hakan Bingöl wünscht  
Ihnen und allen Teams viel Spaß  
auf dem Turniergelände im Bereich  
der Sparkassen Beach Arena beim 34.  
Mahrenholz Beachvolleyball Cup 2026.

Alle angegebenen Zeiten sind vorläufig. Ins-  
besondere das Wetter kann zu kurzfristigen  
Programmänderungen führen. Bitte beachten Sie  
die Durchsagen auf dem Gelände.

## Sonntag, 05.07.2026

9.45 - ca. 15.30 Uhr Finalspiele  
Quattro Mixed  
Beach Fun A + B  
A-Cup des NWWV

ab 13.00 Uhr Endspiele  
Quattro Mixed  
Beach Fun A + B  
A-Cup des NWWV  
auf dem CenterCourt

11.00 - 16.30 Uhr  
Catering-Meile für das leibliche Wohl, Verkaufsstände,  
Biergarten und BeachClub Außenterasse



A DJ is silhouetted against a background of vertical green light panels. The DJ is wearing a dark shirt and has their arms raised.

# Pump Up

A DJ is performing at a beach party inside a tent. The DJ is wearing a colorful shirt and has their arms raised. The tent is lit with warm yellow lights. There are people dancing in the background.

# the

# Volume

**Beach Party im Zelt  
20.00 - 00.30 Uhr**



**LASEREXPRESS**  
METALLVERARBEITUNG

Platz für  
Ihre  
Anforderung  
an uns.

Jobs haben  
wir auch:



# Das Turnier der vielen Helfer

Rund 70 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer engagieren sich in den Wochen vor und während des Turniers. Eine vollständige namentliche Erwähnung würde den Rahmen dieses Programmheftes überschreiten.

Unser herzlicher Dank gilt allen Unterstützenden des Beachsportclub Cuxhaven e.V. sowie den zahlreichen Ehemaligen und Freiwilligen, die längst nicht mehr im Nordseeheilbad Cuxhaven leben und dennoch einen Teil ihres Urlaubs einsetzen, um dieses Turnier möglich zu machen.

Ein besonderer Dank geht zudem an das Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Cuxhaven, die zuständigen Dienststellen der Stadt Cuxhaven sowie an den Deichverband für die verlässliche Unterstützung. Ebenso bedanken wir uns bei der Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH für die konstruktive Zusammenarbeit und das engagierte Mitwirken ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## Veranstalter

Beachsportclub Cuxhaven e.V.

## Ausrichter

Beachsportclub Cuxhaven e.V.  
Frank-Wedekind-Straße 28  
27474 Cuxhaven  
info@cux-beach.de  
www.cux-beach.de

## Turnierleitung

Rüdiger Sauer

## Stellv. Turnierleitung

Harald Brandt  
Hannah Ehlers

## Spielleitung Hobby

Andrea Finkennest

## Spielleitung A-Cup

Dirk Heitmann

## Moderation

Tobias Tiedtke

## Technischer Dienst

Harald Brandt

## Redaktion

Dietmar Rehfeldt  
Herwig V. Witthohn

## Design/Herstellung

Dietmar Rehfeldt  
Hans-Jörg Schuster  
Auflage: 1.000 Exemplare

Die Verteilung erfolgt kostenlos an alle Teilnehmer und Besucher des Turniers sowie durch Auslage.



Foto: Hauke Richert



# Fenster · Türen · Terrassendächer Rollläden · Raffstore



***Wir sind Ihr kompetenter Partner für:***

*Fenster und Türen aus Kunststoff, Holz, Holz-Alu und Aluminium,  
Außentüren in Fluchtwegen, Innentüren, Rollläden, Raffstore,  
Garagentore, Vordächer, Markisen, Insektenschutz,  
Terrassendächer etc.*

**Besuchen Sie unsere Ausstellung in Bremerhaven  
und lassen Sie sich beraten!**



## MAHRENHOLZ

...mehr als RAL-zertifizierte Fenster und Haustüren

**MAHRENHOLZ Bremerhaven GmbH & Co. KG**  
**Am Bredenmoor 1-3**  
**27578 Bremerhaven**  
**Telefon 0471 / 80629-0**



[www.mahrenholz.de](http://www.mahrenholz.de)  
[bremerhaven@mahrenholz.de](mailto:bremerhaven@mahrenholz.de)



**Öffnungszeiten**

Mo.-Fr.: 07:00 - 17:00 Uhr · Sa.: 09:00 - 13:00 Uhr

**Neue Fenster von MAHRENHOLZ für besseren  
Einbruchschutz, Wärmeschutz und mehr Komfort**

