Gut zu wissen

Anlaufstellen und wichtige Rufnummern zu Corona:

▷ **Zentrale Anlaufstellen für Corona-Verdachtsfälle:**

Kassenärztlicher Notdienst: Telefon 116 117, in der Nacht, am Wochenende an Feiertagen.

▷ **Wichtige Rufnummern:**

Nachbarschaftshilfe Stadt Cuxhaven: Telefon: (0 47 21) 700 70 900 zentrale Telefonnummer, von Mo.-Fr., 10-18 Uhr.

Bürgertelefon Gesundheitsamt Landkreis Cuxhaven: Telefon (0 47 21) 66 20 06. Das Bürgertelefon ist montags bis freitags von 8-12 Uhr zu erreichen. Außerhalb dieser Zeiten können Fragen auch an die Hotline des Landes Niedersachsen unter der Rufnummer (05 11)) 1 20 60 00, montags-freitags von 9-16.30 Uhr gestellt werden. Sie können auch eine Mail schreiben an: gesundheitsamt@landkreis-cuxhaven.de. Bei Fragen zu positiven Selbsttest bei Kindergärten- und Schulkindern bitte direkt an die jeweilige Kindergarten- oder Schulleitung wenden.

Impf-Hotline niedersächsische Landesregierung, Telefon (08 00) 9 98 86 65, Mo.-Sa., 8-20 Uhr oder www.impfportal-niedersachsen.de, für Gehörlose besteht die Möglichkeit bei Fragen eine Mail an das Land Niedersachsen unter: gehoerloseninfo.corona@ms.niedersachen.de zu senden.

Bürgertelefon Niedersächsisches Landesgesundheitsamt: Tel.: (05 11) 4 50 55 55 (Mo.-Do., 8-12 und 13-16 Uhr, Fr., 8-12).

Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit: Tel.: (0 30) 3 46 46 51 00 (Mo.-Do., 8-18, Fr., 8-12 Uhr).

▷ **Reisehinweise:**

Das Auswärtige Amt hat Reisewarnungen und Infos für Reisende zusammengestellt: www.auswaertiges-amt.de/Reise/covid-19/2296762

Das Bundesinnenministerium (BMI) informiert über Reisebeschränkungen und Grenzkontrollen: www.bmi.bund.de/SharedDocs/faqs/DE/themen/bevoelkerungs-schutz/coronavirus/coronavirus-faqs.html.

Ihr Draht zu uns

(0 47 21) 585- oder

(0 47 51) 901-

Leser- / Zustellservice: -333

Lokalredaktion:

Kai Koppe (kop)	-377
Wiebke Kramp (wip)	-371
Kai-Christian Krieschen (kk)	-355
Frank Lütt (flü)	-368
Jens-Christian Mangels (man)	-182
Denice May (may)	-320
Jens Potschka (jp)	-362
Maren Reese-Winne (mr)	-391
Ulrich Rohde (ur)	-318
Thomas Sassen (tas)	-374
Egbert Schröder (es)	-168
Jan Unruh (jun)	-367
Herwig V. Witthohn (hwi)	-393

Online-Redaktion:

Laura Bohlmann-Drammeh (lab)	-208
Christoph Käfer (kae)	-303
Joscha Kuczorra (jok)	-233

redaktion@cuxonline.de

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. Fotos: Witthohn

Der Schweiß fließt in Strömen

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

Von Herwig V. Witthohn

CUXHAVEN. Am 2. Juli findet der „Tag des Sports Niedersachsen" auf den Veranstaltungsflächen in der Grimmershörnbucht, am Strand bei der Kugelbake und den Strichweg-Sportplätzen statt. Präsentiert von Radio ffn, Radio Energy Bremen, den Cuxhavener Nachrichten und der Niederelbe Zeitung werden rund 40 teilnehmende Vereine und Organisationen für ein wahres Feuerwerk des Sports sorgen. Mit von der Partie wird auch die Latin Fitness-Abteilung des ATSC sein.

Action pur. Bei den fetzigen Titeln bleibt den Aktiven fast schon keine andere Wahl, als voll mitzuziehen.

Der 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 Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen. Dabei sind keine Grenzen gesetzt, von Bachata bis Hip-Hop sind alle Tanzstile vertreten. Durch das Integrieren der Grundschritte 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." Choreografieteile 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 Büchsenschütz ist seit einem Jahr in der 23-köpfiger Gruppe mit dabei. „Ich hab 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, wie 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.

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

Geschichts- und Heimatverein

Versammlung in gemütlicher Atmosphäre

LÜDINGWORTH. Der Geschichts- und Heimatverein Lüdingworth hatte zur Hauptversammlung geladen. Der 1. Vorsitzende des Vereins, Wolf-Dieter Schröder, begrüßte im Hotel „Norddeutscher Hof" 28 Mitglieder und vier Gäste. Es ist Tradition, dass Brod'n Klüten und Kaffee gereicht werden, weshalb die Veranstaltung zu einem gemütlichen Treffen wurde. Wolf-Dieter Schröder bedankte sich bei Petra Beckmann und Ute Keßler für die Zubereitung.

Im Jahresbericht ließ Schröder die Veranstaltungen Revue passieren, die wegen der Corona-Pandemie stark eingeschränkt werden mussten. Da Rolf Meyer als Kassenwart ausscheidet, rückt jetzt Hartmut Zender nach. Wolf-Dieter Schröder stellte das Halbjahresprogramm vor, wobei es sich bereits abzeichnet, dass die geplanten Vorhaben nicht durch die Corona-Pandemie verhindert werden. Der Tagesausflug führt am 3. September nach Worpswede, um Kultur und Sehenswürdigkeiten des Künstlerdorfes kennenzulernen. Ortsbürgermeister und Vereinsmitglied Thomas Brunken ging auf die Teilnahme an der 725-Jahrfeier Lüdingworths im nächsten Jahr ein, während Hagen Friedrichs dieses Vorhaben näher erläuterte. (red)

Paritätischer

Selbsthilfe für Kinder von Alkoholikern

KREIS CUXHAVEN. Es gibt eine neue Selbsthilfegruppe für Erwachsene, die mit Alkoholkranken aufgewachsen sind und als Kinder Erfahrungen gemacht haben, die ihr Leben als Erwachsene stark beeinträchtigen.

Nach Angaben der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS haben diese Menschen im Gegensatz zu Erwachsenen, die nicht aus einer Alkoholiker-Familie stammen, auffallend häufig Probleme in ihren Partnerschaften und mehr Schwierigkeiten damit, anderen Menschen zu vertrauen, sich selbst zu finden, Wünsche zu äußern oder sich abzugrenzen. Sie tendieren zum Einzelkämpfertum, sind es gewohnt, auf sich allein gestellt zu sein und alles mit sich selbst auszumachen.

Die neue Selbsthilfegruppe möchte sich nach Absprache regelmäßig treffen, um Erfahrungen auszutauschen, die in der Kindheit in einer durch Alkoholismus geprägten oder dysfunktionalen Umgebung gemacht wurden.

Für weitere Informationen und Anmeldungen steht Sabine Tscharntke in der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS des Paritätischen Cuxhaven, Telefon (0 47 21) 57 93 32, zur Verfügung. (red)

Cuxhavener Nachrichten

Herausgeber und Verlag: Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Kaemmererplatz 2, 27472 Cuxhaven
www.cn-online.de
Geschäftsführung: Ralf Drossner
Leitung Vermarktung:
Lars Duderstadt, Ulrike von Holten (Stv.)
Redaktionsleitung:
Ulrich Rohde, Christoph Käfer (V.i.S.d.P.)
Mantelredaktion: Christoph Linne, Redaktionsgemeinschaft Nordsee, Hafenstr. 140, 27576 Bremerhaven
Druck: Druckzentrum Nordsee der Nordsee-Zeitung GmbH, Am Grollhamm 4, 27574 Bremerhaven

Sämtliche Inhalte unserer Angebote – Print und Digital – sind, wenn sie nicht von Dritten eingestellt wurden, urheberrechtlich und markenrechtlich geschütztes geistiges Eigentum. Auch von Dritten eingestellte Inhalte sind nicht frei nutzbar, sondern für die jeweiligen Nutzer oder Rechteinhaber als geistiges Eigentum geschützt. Als Leser bzw. Nutzer unserer Medienangebote dürfen Sie unsere und die von Dritten in das Angebot eingestellten Inhalte zu privaten und schulischen Zwecken nutzen, nicht aber selbst publizieren oder kommerziell verwenden, das gilt auch für die Verbreitung in sozialen Netzwerken. Auch bei der erlaubten privaten und schulischen Nutzung dürfen die Inhalte nicht verändert werden, insbesondere dürfen Copyright-Hinweise oder andere Hinweise auf Rechte und/oder Eigentum Dritter nicht entfernt werden. Bei erlaubten Nutzungen ist in jedem Fall die Quelle zu nennen. Für alle weiteren Nutzungen bedarf es unserer ausdrücklichen vorherigen Zustimmung. Ansprechpartner ist Christoph Käfer, ckaefer@cuxonline.de, Telefon (04721) 585-303.

Street-Food-Kirmes: Fest der türkischen Gaumenfreuden

Türkisch-islamische Gemeinde begeisterte Besucher mit frisch zubereiteten Spezialitäten / Buntes Rahmenprogramm für Kinder

Auf zwei mit Kohlen bestückten Öfen buken die Frauen hauchdünnes Weizenbrot, das für die leckeren Tantuni verwendet wurde.

CUXHAVEN. Zwei Tage lang feierte die „Türkisch-Islamische Gemeinde zu Cuxhaven e.V." erstmals ihre Street-Food-Kirmes. Vor dem Gemeindehaus an der Meyerstraße 37 hatten der Vorsitzende Icyas Obuz und sein junger Kollege Serkan Yildirin eine schöne Budenstadt mit türkischen Spezialitäten aufbauen lassen. Wohin das Auge auch schaute, gab es frisch zubereitete Spezialitäten, die jeder deutschen Brautwurst die Schau stehlen.

Pikantes Kokoreç, in dünnes Weizenbrot eingerollte Tantuni, original Adana-Kebap und als süße Versuchung eine Künefe – die Gaumenfreuden nahmen auf der bestens besuchten Street-Food-Kirmes kein Ende. Die Kinder vergnügten sich derweil auf einem Karussell und der Hüpfburg. Türken und Deutsche genossen gemeinsam und fühlten sich kulinarisch wie im Paradies. (jp)

Tee-Spezialitäten kredenzte Çayi an seinem schmucken Stand, der auch optisch einiges zu bieten hatte. Fotos: Potschka