

# Newsletter



## EDITORIAL



### Liebe Mitglieder des ATW Dresden e.V.,

wir senden Euch Liebe Grüße verbunden mit viel Sonnenschein und Hoffnung für die kommende Zeit.

Vor allem ist es uns wichtig, mit Euch in Kontakt zu bleiben, Euch über Aktuelles und Allgemeines bezüglich des ATW Dresden e.V. sowie einer gesunden Lebensweise in dieser schwierigen Zeit zu informieren. Denn: **„Die wichtigste Grundlage für das Glück ist ein gesunder Körper!“** J.H. Pilates

Euer Glück, Eure Gesundheit und Euer Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen und so beginnen wir mit Tipps für eine gesunde Ernährung im Frühling gefolgt von Übungen, die zu mehr Wohlbefinden beitragen. Leider muss der Sportbetrieb weiterhin bis voraussichtlich 03.05.2020 eingestellt werden. Aber wir hoffen, dass wir uns spätestens in den Sommerferien wiedersehen, dann wird es statt der Betriebsruhe, einen schönen Kursplan für all unsere Mitglieder geben.

Freut Euch auch auf drei neue Präventionskurse für Rückentraining „sanft & effektiv“ mit Bianca in der Erlweinturnhalle. Die Kosten werden von Eurer Krankenkasse übernommen und ihr könnt Euch schon jetzt dafür anmelden.

Wenn ihr die Geschäftsstelle per Telefon erreichen möchtet, ich dies aktuell zu folgenden Zeiten über unsere Mobilfunknummer möglich:  
Montag und Mittwoch jeweils 10 bis 16 Uhr und  
Donnerstag 13 bis 16 Uhr.

Wir freuen uns, das 61 Mitglieder des ATW Dresden e.V. an der letzten Mitgliederumfrage teilgenommen haben, wünschen uns aber beim nächsten Mal noch mehr Beteiligung. Denn IHR seid der Verein und WIR möchten Eure Wünsche, Anregungen und Ideen diskutieren, abwägen und umsetzen.

bleibt gesund, frohen Mutes und informiert Euch weiterhin auf unserer Homepage, Facebook und den Newsletter über unser aller Vereinsleben.

Euer Vorstandsteam  
Marina, Daniela, Bianca, Kristin & Max

**Herausgeber:** ATW Dresden e. V.  
Braunsdorfer Straße 29  
01159 Dresden

**Verantwortlich:** Daniela Bendel  
stellv. Vereinsvorsitzende

**Redaktion:** Daniela Bendel

**Gestaltung:** Daniela Bendel

**Kontakt:** Aerobic & Tanzwerkstatt  
Dresden e. V.  
Braunsdorfer Straße. 29  
01159 Dresden  
Mobil: 0172 - 3654143  
Web: [www.atw-dresden.de](http://www.atw-dresden.de)  
E-Mail: [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

## Gesunde Ernährung im Frühling



Nach dem Winter hält mit dem Monat April endlich wieder die Farbvielfalt auf dem Teller ein. Die Saison startet unter anderem für Radieschen. Sie sind scharf, knackig, gesund und ein echter Hingucker auf Salaten, Pasta oder der guten Schnitte zum Abendessen! Sie bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und enthalten mit 14 Kilokalorien pro 100 Gramm sehr wenig Kalorien. Durch den scharfen, bitterlichen Geschmack fördert man die Sättigung. Radieschen beinhalten zudem Vitamin C, Magnesium und Eisen.

### Kartoffelsalat mit frischen Radieschen - ein Frühlingsgruß aus der Küche!

#### Zutaten:

1 kg	kleine Kartoffeln
150 g	Zuckerschoten
	Salz, Pfeffer
3 EL	Sonnenblumenkerne
1 Bund	Radieschen
4 Stiele	Dill
200 g	Vollmilchjoghurt
3 EL	Milch
2-3 EL	Zitronensaft
1/2 TL	mittelscharfer Senf
1 EL	Meerrettich (Glas)

- Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.
- Zuckerschoten putzen, waschen und in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und abschrecken.
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Radieschen putzen, waschen, vierteln.
- Kartoffeln abgießen und längs halbieren.
- Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Mit Joghurt, Milch, Zitronensaft, Senf und Meerrettich verrühren sowie mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- Soße mit Kartoffeln und übrigen vorbereiteten Zutaten mischen.

#### Hat es geschmeckt?

Schickt uns ein Foto Eurer kulinarischen Kreationen mit Radieschen an [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

## Übung für Wohnzimmer, Balkon oder Garten

Aktuell wollen wir vor allem unserer Lunge etwas Gutes tun und ihr unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Dafür ist Yoga genau das Richtige! Mit Pranayama (Atemübungen) setzen wir die Konzentration auf unseren Atem. Folgende Anleitung beruhigt Körper und Geist, hilft bei Schlafstörungen, fördert die Vertiefung des Atems und verbessert den (Aus)Atemfluss. Viel Freunde bei dieser Erfahrung:

### Anleitung für den aufrechten Sitz

- Komm in einen aufrechten Sitz (Stuhl oder am Boden, Beinhaltung so wie es angenehm ist) und nimm Deine Sitzbeinhöcker wahr, verankere sie.
- Richte Dein Becken etwas nach vorn auf und lass Deine Wirbelsäule bis zu Deinem Scheitel lang nach oben streben.
- Zieh Dein Kinn leicht zurück, entspanne Deine Gesichtsmuskulatur.
- Rolle Deine Schultern nach vorn, nach oben, nach hinten und unten, lass die Schulterblätter nah an die Wirbelsäule kommen.
- Entspanne die Arme und lege die Hände locker in Deinen Schoß

### Anleitung für die Bhamari Atmung

Bhamari bedeutet "Bienen-ton-Atem". Dazu wird beim Ausatmen mit geschlossenem Mund wie eine Biene gesummt:

- Atme tief durch die Nase ein und lass dann mit einem Summen den Atem wieder aus deinem Körper ausströmen. Durch das Summen entsteht eine starke Vibration in den Resonanzräumen deines Körpers, v.a. im Kopf sowie im Nacken- und Brustraum.
- führe 5 bis 10 Atemzüge aus

Die Vibration bewirkt, dass das Gewebe besser durchblutet wird, wodurch beim Üben oft eine angenehme Wärme und ein leichtes Kribbeln wahrgenommen wird.

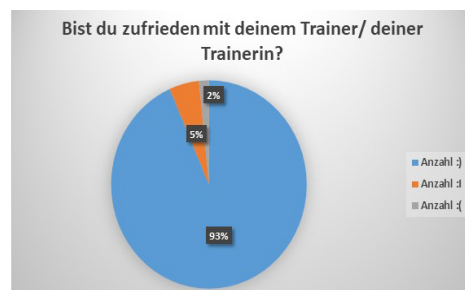
## Auswertung der Mitgliederumfrage

Wir möchten Euch ganz herzlich für die Teilnahme an unserer diesjährigen online Mitgliederumfrage vom 13.01.20 bis 31.03.20 danken. 61 Teilnehmer aus 19 Gruppen im Alter von 5- 86 Jahre haben in sechs Themenbereichen vierzehn Fragen beantwortet. Beispielhaft findet ihr hier vier Grafiken der Auswertung.



Wir freuen uns, dass sich 97 % der befragten bei uns wohlfühlen, mit den Kursen und ihren Trainern zufrieden sind und sie den Sport im Verein gegenüber eines kommerziellen Anbieters bevorzugen.

Uns erreichten Anregungen und Wünsche für den Kursbereich die uns motivieren, unseren Kursplan weiterhin teilnehmerorientiert, modern und abwechslungsreich zu gestalten.



Die Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle wird ebenfalls positiv bewertet. Auch wenn die Erreichbarkeit durch den Kursbetrieb ab den Nachmittagsstunden etwas eingeschränkt ist, suchen die Mitglieder neben dem E-Mailverkehr gern auch das persönliche Gespräch am Telefon.



Unser Newsletter erscheint per E-Mail, liegt in den Trainingsstätten aus und wird durch die Mehrheit regelmäßig mit Interesse am allgemeinen Vereinsleben verfolgt. Weiterhin nutzen unsere Mitglieder

vermehrt Facebook, um sich über Neuigkeiten des ATW Dresden e.V. zu informieren. Die Zahl der Veranstaltungen und das damit abwechslungsreiche Angebot innerhalb eines Trainingjahres kommt mit 89 % richtig gut an und wird von vielen genutzt um auch mal außerhalb der festen Trainingsgruppe mit Mitgliedern aktiv zu werden.

Die nächste Mitgliederumfrage starten wir wieder online im nächsten Jahr und werden die Fragen verfeinern um noch genauere Ergebnisse zu bekommen. Bis dahin bleibt mit uns im Austausch damit WIR wissen wie es EUCH geht!

ATW Dresden e.V.  
bevorzugt, weil:



## Vereinsstunden

Auf Grund der aktuellen Situation, entfallen die Vereinsstunden für das zweite Trainingshalbjahr (März-August 2020). Somit sind nur 50 % für das Gesamtjahr bis 31.08.2020 zu leisten.

Wer noch Bedarf und offene Stunden hat, kann diese gern zum Garten- & Putzeinsatz in der Erlweinturnhalle mit Einhaltung des Mindestabstandes erbringen. Schwerpunkte sind:

- Unkraut / Moos beseitigen
- Beetpflege
- restliches Laub entfernen
- Vorplatz kehren
- Staubbeseitigung in der TH

Für Terminvereinbarungen sowie weitere Absprachen, meldet ihr Euch einfach in der Geschäftsstelle unter [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de).

## Präventionskurse



Unsere Wirbelsäule macht es möglich, dass wir aufrecht gehen und Bewegungsfreiheit haben, außerdem ist sie Beschützer unseres Rückenmarks.

Danke, liebe Wirbelsäule! Zeit, dass auch wir sie beschützen und ihr genügend Aufmerksamkeit schenken.

Das vielseitige und moderne Rückentraining „sanft & effektiv“ unter Leitung von Dipl. Sportlehrerin Bianca Henker bietet in 10 Kurseinheiten eine gute Basis für einen gesunden, starken Rücken.

Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule stehen dabei im Vordergrund der hier angebotenen Präventionskurse. Die Kursgebühr übernimmt nach 80 % der Teilnahme Ihre Krankenkasse.

## Kurstermine

(Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a in Dresden Löbtau)

- **Montag** 03.08. bis 05.10.2020  
10:45 Uhr bis 12:00 Uhr
- **Donnerstag** 06.08. bis 08.10.2020  
10:15 Uhr bis 11:30 Uhr
- **Freitag** 11.09. bis 20.11.2020  
14:00 Uhr bis 15:15 Uhr

## Kursgebühr

- 80,-€ für 10 Kurseinheiten

## Anmeldung

- [bianca.henker@atw-dresden.de](mailto:bianca.henker@atw-dresden.de) / 0172 3654143

## Unser Partner für Printmedien

**DIEKOPIE24.de**

George-Bähr-Strasse 8  
01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: [TUD@DieKopie24.de](mailto:TUD@DieKopie24.de)