

Newsletter

EDITORIAL



Liebe Mitglieder des ATW Dresden e.V.,

alle guten Dinge sind DREI, daher dürft ihr Euch heute über einen dreiseitigen Newsletter freuen, der Euch

über alles Aktuelle in Veranstaltungen, Trainerteam und Geschäftsstelle, unserem Bereich Kinder & Jugend und das derzeit wohl wichtigste Thema „Gesundheit“ informiert.

Am 31. August starten wir energiegeladent in das nächste Trainingsjahr und haben wie immer auch neue Angebote im Gepäck. Diese widmen sich den Aller kleinsten mit dem 5er Kurs Baby Yoga sowie dem Familienyoga für die 4-6 & 6-10 Jährigen aus unserer Serie „Familienzeit“, welche wir ab 2021 weiter ausbauen möchten.

Unsere Abteilung Rope Skipping wechselt mit dem Dienstagstraining in die TH der 35. Oberschule auf der Clara-Zetkin-Straße 20 und darf sich über 30 Minuten mehr Trainingszeit freuen, die sich sicherlich für den bevorstehenden Wettkampf in Chemnitz auszahlen wird.

Den „Dresdner Jazz Dance Pokal“ können wir in diesem Jahr leider nicht durchführen, da sich die teilnehmenden Gruppen durch den Trainingsausfall nicht auf unseren Wettbewerb vorbereiten konnten. Dafür setzen wir alle Kraft in die WORKSHOPS der 26. Dresdner Tanzwerkstatt am Sonntag, den 4. Oktober 2020. Auch die jährliche ATW Weihnachtsshow wird nicht wie gewohnt stattfinden, da wir das 20. Jubiläum gern RICHTIG FEIERN mit allen möchten. Lasst Euch überraschen, was wir stattdessen im November mit Euch für den Dezember vorbereiten. Nähere Informationen dazu folgen in Kürze über Eure Trainer*innen.

Wir sind zuversichtlich, all unsere Pläne mit vielseitigen Kursen, Ferienangeboten und kleineren Veranstaltungen in 2020/21 umsetzen zu können und freuen uns über starke Partner unter anderem mit der Ostsächsischen Sparkasse Dresden, der EWG Dresden sowie der BARMER an unserer Seite. Bleibt weiterhin gesund und rücksichtsvoll.

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

E-Mail: verein@atw-dresden.de

AKTUELL

WORKSHOPS



In diesem Jahr müssen wir aus aktuellem Anlass leider auf den Jazz Dance Pokal verzichten und so findet die Dresdner Tanzwerkstatt immerhin am Sonntag, den 4. Oktober mit 16 tollen Workshops unserer 8 TOP-REFERENTEN von 09:00 Uhr bis 16:15 Uhr statt. Freut Euch unter anderem auf Dancehall, Commercial Pop, Burlesque, Hip Hop, Show Tanz, Contemporary und Kindertanz und erlebt, wie man auch mit den nötigen Abstandsregelungen Freude am Tanz haben kann.

Als **Mitglied** des ATW Dresden e.V. erhaltet ihr grundsätzlich **5% Rabatt** auf Eure Buchung. Bis 27.09.2020 könnt ihr Euch für Eure Lieblingsworkshops unter www.tanzwerkstadd.de anmelden und Teil der Dresdner Tanzwerkstatt 2020 werden.

Helfer zum Vereinsstundenabbau melden sich unter helfer@dresdnertanzwerkstadd.de

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



In den Sommerferien zum Trainerschein:

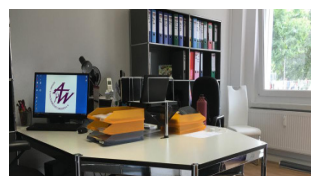
Unsere Rope Skipperinnen Pia, Jessi und Sophie sowie Trainerin Marlis aus dem Bereich Tanz haben in fünf Terminen und einunddreißig Lerneinheiten beim Stadtsportbund Dresden e.V. die Grundausbildung zum Trainer absolviert. Sowohl Praxis- als auch Theorieeinheiten wurden erfolgreich gemeistert.

Mit dem Zertifikat können nun die nächsten Schritte zum Übungsleiter gegangen werden. Wir wünschen viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung in den Kursen.

Unsere Trainerin Marlis Pesch verabschieden wir in die Schwangerschaftspause und wünschen auf diesem Weg alles Gute für die wachsende Familie.

ATW GESCHÄFTSSTELLE IST WIEDER ERREICHBAR

Nach den abgeschlossenen Sanierungsarbeiten durch die EWG Dresden auf der Braunsdorfer Str. 29, durften wir am 18.08.2020 in unseren Büroräumen wieder Einzug halten und erfreuen uns jetzt unter anderem an einem frischen Anstrich und Außenjalousien. In Arbeit ist noch der Hauseingangsbereich und die Anlegung eines Gartenabteils. Der Zugang befindet sich jetzt regulär über die Braunsdorfer Straße. Die telefonische Erreichbarkeit ist ab sofort auch wieder über unsere Festnetznummer **0351- 4179185** zu unten aufgeführten Sprechzeiten möglich.



Sprechzeiten der Geschäftsstelle:

Mo: 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Mi: 09:00 Uhr bis 12/13:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Do: 09:00 Uhr bis 12/13:00 Uhr bis 15:00 Uhr

GESUNDHEIT & WELLNESS



Auch wenn man es schon oft gehört hat, das beste Getränk ist Wasser! Immer wieder stellen wir fest, dass die Flaschen der kleinen und großen Sportler*innen nicht optimal gefüllt sind. Wasser löscht den Durst und versorgt den Körper mit der dringend benötigten Flüssigkeit ohne dabei unnötig Zucker aufzunehmen. Als Abwechslung dürfen sich gern mal klein geschnittene Stücke vom Bioobst (gewaschen und ungeschält) oder Kräuter in der Flasche finden. Die DurstlöscherTipps von der BARMER sind in diesem Sommer:

- Apfel-Zimt** 1 l Wasser 1/2 süßer Apfel in feinen Scheiben
1 Zimtstange
- Wassermelone-Basilikum** 1 l Wasser
250 g Wassermelone
1 Stängel Basilikum
- Grapefruit-Rosmarin** 1 l Wasser
1/2 Grapefruit in feinen Scheiben
1 Stängel Rosmarin

RÜCKENKRÄFTIGUNG & BEWEGLICHKEIT

- **sanft & effektiv**". In den Präventionskursen wird mit einem vielseitigen und modernen Training in 10 Kurseinheiten die Wirbelsäule mobilisiert und die Muskulatur um sie herum gestärkt. Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse übernommen. **Freie Plätze gibt es noch im Kurs II am Freitag 14 Uhr und die Anmeldung ist noch bis 02.09.2020 unter verein@atw-dresden.de**



- Präventionskurs I**
Donnerstag 10:15 Uhr bis 11:30 Uhr
03.09. bis 05.11.2020
- Präventionskurs II**
Freitag 14:00 Uhr bis 15:15 Uhr
04.09. bis 06.11.2020
- Präventionskurs III**
Montag 10:45 Uhr bis 12:00 Uhr
07.09. bis 09.11.2020

ATWeekend WELLNESSNACHMITTAG

Wenn die Tage werden kürzer werden und das Kerzenlicht schon am Nachmittag richtig zur Geltung kommt, ist der Wellnessnachmittag nicht mehr weit. Er lädt zum achten Mal mit Yoga, Pilates und Atemschulung dazu ein, den Fokus auf sich selbst sowie der Regeneration des Körpers und des Geistes zu richten. Neben kleinen Köstlichkeiten und netten Gesprächen in der Pause, ist genügend Zeit um vor und nach den Bewegungsabläufen inne zu halten. Als Abschluss genießt ihr in diesem Jahr eine sanfte Gesichtsmaske, abgestimmt auf den jeweiligen Hauttyp.



- Termin**
- 08.11.2020 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr
- Teilnehmergebühr**
- 10,00 € für Vereinsmitglieder
 - 20,00 € für Nichtmitglieder
 - mind. 10 / max. 25 Teilnehmer*innen

Anmeldung bis 30.10.2020 unter daniela.bendel@atw-dresden.de

„Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst“

Jean-Jacques Rousseau

TERMINE

SEPTEMBER

- 02.09. Familienzeit
5er Kurs Yoga
mittwochs 16:15 / 17:15 Uhr
- 04.09. 10er Präventionskurse
Rückenkräftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv
- 12.09. HOOPin Special
09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Erlweinturnhalle

OKTOBER

- 04.10. WORKSHOPS der Dresdner
Tanzwerkstatt
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr
MARGON ARENA
- 10.10. Einsteigerwettkampf
Rope Skipping
Chemnitz

- 20.-23.10. ATW Jumpwoche
Erlweinturnhalle

- 27.-30.10. ATW Tanzwoche
Erlweinturnhalle

NOVEMBER

- 04.11. 5er Kurs Baby Yoga
mittwochs 13:30 Uhr
Erlweinturnhalle
- 07.11. Ersthelferkurs
Erlweinturnhalle
- 07.11. Trainermeeting
Erlweinturnhalle
- 08.11. ATWeekend
Wellnessnachmittag
14:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Erlweinturnhalle
- 14.11. Sachsen-Workshop
Rope Skipping
Branderisdorf
- 14./15.11. Vorbereitung der
Weihnachtsüberraschung
Erlweinturnhalle
- 21.11. Rope Skipping Day
10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
TH der 35. Oberschule

Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8

01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: TUD@DieKopie24.de

