

Newsletter



EDITORIAL



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

„Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.“

Laozi

Unser Ziel, Menschen in Bewegung zu bringen, Sport als Lebenseinstellung zu sehen und einen achtsamen Umgang miteinander zu haben, verlieren wir auch 2021 nicht aus dem Auge. Dies gelingt uns dank einem kreativen Trainerteam mit viel Engagement auch außerhalb der Trainingsstätten. Denn positive Lebensenergie schlummert in uns allen und wartet täglich darauf geweckt, aktiv genutzt und nach außen getragen zu werden. Immer und überall.

Der Januar steht bei uns unter dem Motto. „**Gemeinsam sind wir stark.**“ Gemeinsam möchten wir viele Kilometer beim ATW Spendenlauf mit Euch sammeln und Euch zum Training an der frischen Luft motivieren, bei dem die ganze Familie mit eingebunden werden darf. Wir sind gespannt, wie viele Kilometer und damit auch Euro bis zum 31. Januar zusammenkommen werden. Die Summe werden wir einer gemeinnützigen Organisation in Dresden zukommen lassen.

Freut Euch auf abwechslungsreiche Onlinekurse, welche aus unseren frisch renovierten Räumlichkeiten gefilmt werden. Mit BodyFit am Mittwoch und der Familienzeit am Donnerstag sowie unsere Onlineveranstaltungen am Wochenende, mit denen wir Bewegung, Spaß und Entspannung in Eure Wohnzimmer bringen, stocken wir unser Angebot für Euch auf, um gemeinsam in Bewegung kommen.

Auch Weiterbildungen finden online statt und so dürfen wir unseren Trainerinnen Melli und Emily vom Jump eMotion Team zur erfolgreich erworbenen Bundeskampfrichterlizenz Rope Skipping gratulieren.

Wir hoffen, Euch weiterhin auf unseren gemeinsamen Weg mitnehmen zu dürfen und wünschen Euch allen ein gesundes neues Jahr, indem ihr Euch stets mit Optimismus und positiven Gedanken voran bewegt. Auf ein baldiges Wiedersehen.

Euer Vorstandsteam

Marina, Daniela, Bianca, Kristin & Max

Herausgeber:

ATW Dresden e. V. Braunsdorfer Straße 29, 01159 Dresden

Verantwortlich:

Daniela Bendel (stellv. Vereinsvorsitzende)

Redaktion & Gestaltung: Daniela Bendel

Kontakt: Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e. V.

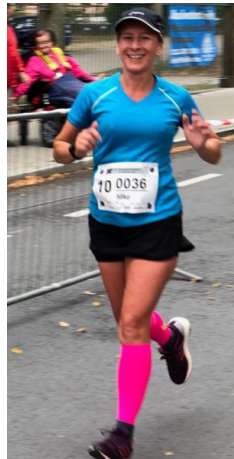
Braunsdorfer Straße, 29 01159 Dresden

Mobil: 0172 - 3654143

Web: www.atw-dresden.de

E-Mail: verein@atw-dresden.de

Aufruf zum großen ATW Spendenlauf!



Wir möchten Euch weiterhin in Bewegung sowie gleichzeitig an die frische Luft bringen und Euch für ein- bis zweimal Training pro Woche begeistern. Am besten mit der ganzen Familie. Ihr benötigt dafür nur Trainingskleidung, frische Luft und natürlich folgende Motivation, denn:

JEDER KILOMETER ZÄHLT! Wir laufen gemeinsam für einen guten Zweck. **Vom 16. bis 31. Januar 2021** heißt es Kilometer machen und die Werte per Nachweis via Trackinguhr oder APP per E-Mail einreichen. Jeder Kilometer ist 1,- € wert und die Summe spendet der ATW Dresden e.V. einer gemeinnützigen Organisation in Dresden.

Als Dankeschön bekommst Du ein kleines Fitnessgeschenk von der BARMER, welches Du Dir im Februar in unserer Geschäftsstelle abholen kannst, zudem eine bessere Fitness, die Du durch Dein Training erreicht hast!

Und so funktioniert' s:

Vom 16. bis 31. Januar 2021 legt jede(r) Teilnehmer(in) seine individuelle Laufstrecke zurück. Die Teilnahme ist freiwillig und wird ausdrücklich bei guter gesundheitlicher Verfassung empfohlen. Die Wertung erfolgt im Zeitraum vom 16.-31.01.2021 und kann nur bei vollständiger Angabe der geforderten Werte (Name/ Vorname, Kilometer via Trackinguhr oder Smartphone) anerkannt werden. Es muss mindestens ein Familienmitglied eine Vereinsmitgliedschaft im ATW Dresden e.V. vorweisen. **BARMER**

ATWeekend Online Fitness Sonntag



Hier können die guten Vorsätze gleich umgesetzt und die Angebote des ATW Dresden e.V. kennengelernt werden.

Nach dem Erfolg im letzten Jahr, möchten wir Euch dieses Event nicht vorenthalten und Euch am 17.01.2021 zum Online Training über facebook live einladen.

Euch werden drei verschiedene Kurse á 20 Minuten angeboten, in denen ihr ordentlich ins Schwitzen kommt und den Weihnachtssünden die kalte Schulter zeigt.

Also, runter von der Couch und rein in die Turnschuhe!!!

Dein Kursprogramm:

- 10:00 Uhr T-Bo Erwärmung mit Bianca
- 10:20 Uhr BodyFit mit Silke
- 10:40 Uhr Yoga Flow mit Dani

Familienzeit: Online Faschingsparty



In die Kostüme, fertig los!

Am Sonntag, den 14. Februar steigt um 15:30 Uhr unsere große Online Faschingsparty!

Euer Wohnzimmer wird für 30 Minuten zum Partyraum und sogar die FLIZZY Maus wird mit uns feiern!

Folgende Dinge benötigst Du für unsere Party:

- ein Kostüm
- mindestens 1 Luftballon
- 1 Pappteller
- Luftschlangen
- Wasser zum Trinken
- 1 Pfannkuchen, oder was Euch ansonsten schmeckt



Deine Onlinekurse im Januar 2021

• Montag, 11.01.	12:00 Uhr	Aktive Mittagspause '20
• Montag, 11.01.	20:00 Uhr	Yoga '60
• Mittwoch, 13.01.	19:00 Uhr	BodyFit '45
• Montag, 18.01.	12:00 Uhr	Aktive Mittagspause '20
• Montag, 18.01.	20:00 Uhr	Yoga '60
• Mittwoch, 20.01.	19:00 Uhr	BodyFit '45
• Donnerstag, 21.01.	17:00 Uhr	Familienzeit '30
• Montag, 24.01.	11:45 Uhr	Aktive Mittagspause '20
• Mittwoch, 27.01.	19:00 Uhr	BodyFit '45

'20= 20 Minuten / '30= 30 Minuten / '45 = 45 Minuten / '60= 60 Minuten

Klickt dafür einfach unter www.facebook.com/ATWDresden auf die jeweilige **Veranstaltung**, zieht Euch gemütliche Kleidung an und legt Euch eine Matte, Handtuch sowie Wasser bereit. Auf unserer Homepage findet ihr weiterhin unter www.atw-dresden.de/onlinekurse über **60 Kurse** in all unseren Bereichen auf die ihr, wann immer ihr Zeit und Lust zum Training habt, zugreifen könnt. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Training.

Neue Bundeskampfrichterlizenz erworben



Ohne Wettkampfrichter können keine Wettkämpfe stattfinden. Das ist ganz einfach. Was nicht ganz so einfach ist, ist das Wettkampfrichten selbst im Rope Skipping. Trotzdem haben sich unsere Trainerinnen Melli und Emily im Herbst/Winter 2020 für unsere Rope Skipper einer Ausbildung nach dem aktualisierten und zukünftig weltweit geltenden IJRU (International Jump Rope Union) Wertungssystem gestellt und erfolgreich vier bzw. fünf von fünf möglichen Teil-lizenzen erworben.

Damit steht der Teilnahme unserer Sportlerinnen an Wettkämpfen auf der Bundesebene nichts mehr im Weg - außer vielleicht noch ein wenig fehlender Übung.

Rätselspaß für Groß und Klein

Setze aus den Bildern und Buchstaben jeweils ein Wort zusammen:

5 = I		_____	
R		_____	
auf Englisch		_____	
1. + Endung: ING		_____	
SP		_____ Z E I T	
	+		_____

Die sechs Lösungswörter schickst Du uns bis 31.01.2021 an verein@atw-dresden.de. Das Los entscheidet und zieht fünf Glückspilze, die ihren Gewinn per Post zugesendet bekommen.

Frischer Anstrich

Für bessere Filmbedingungen und einen unverkennbaren Look bei unseren Onlineveranstaltungen, haben wir einen Raum unserer Geschäftsstelle in ein kleines Filmset verwandelt.

Am 30. Dezember wurde die neue orangefarbene Wand durch den Malerbetrieb Mike Weiß mit unserem ATW Logo finalisiert und setzt uns und unsere Gäste bei Onlinekursen /-veranstaltungen oder Talks, zukünftig noch besser in Szene. Weiterhin soll der Raum unter anderem für Meetings genutzt werden.



Weihnachtsüberraschung

Pünktlich vor dem Fest traten 200 Geschenke vom ATW Weihnachtsmann per Post die Reise zu unseren Mitgliedern aus dem Bereich Kinder & Jugend an.

Verbunden mit lieben Grüßen vom Vorstand, brachten die Päckchen erste Spannung sowie Freude unter den Weihnachtsbaum und ein Strahlen in die Kinderaugen.

Uns erreichten daraufhin viele Dankesgrüße auf verschiedenen Wegen und das zauberte auch uns ein Lächeln auf die Lippen.

Wir freuen uns schon jetzt darauf, mit Euch in Euren knalligen T-Shirts trainieren zu dürfen.



Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8
01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: TUD@DieKopie24.de

