

Newsletter

EDITORIAL



Liebe Mitglieder des ATW Dresden e.V.,

fröhlich und bunt sind wir mit Grüßen zum Kindertag in den Juni gestartet. Alle Mitglieder der AK 2 bis 18 freuten sich

über Post von uns und wir wollten zeigen: Wir denken an Euch, auch wenn wir uns so lange nicht gesehen haben. Wir wissen, Euch fehlen die Auftritte und Veranstaltungen an den Wochenenden wie beispielsweise das FLIZZY Sportabzeichen und die Dresdner Kinder- & Jugendspiele, die leider auch entfallen mussten. Aber, FLIZZY lässt grüßen und lädt Kinder der AK 3-7 zum Onlinetraining ein, bei dem sie sich bis zum 5. Juli eine ReadyforFlizzy Urkunde ersparteln können.

Im aktuell eingeschränkten Kursbetrieb der Erlweinturnhalle sowie Margon ARENA können wir nun endlich wieder alle Altersklassen einbinden und sportlich mit Abstand zusammen kommen. In vielen Angeboten gibt es noch Kapazitäten, also: Traut Euch und kommt zu Euren Lieblingskursen. Aktuell sehen wir daher von der Nutzung zusätzlicher Hallen in Dresden Löbtau ab. Alles zu seiner Zeit, alles gut durchdacht, um ab September hoffentlich wieder voll durchstarten zu können.

Alle meistern die Situation richtig gut und setzen unser Hygienekonzept sorgfältig um. DANKE! Unser FAZIT: Wir optimieren ab 20. Juli 2020 und passen Punkte wie Teilnehmerzahlen, Gesundheitsbestätigung und die Parkplatzsituation für den sechswöchigen Sommerkursplan an, denn in diesem Jahr verzichten wir auf die Betriebsruhe. Vom 20. Juli bis 28. August bieten wir verschiedene Kurse für jede Altersklasse an. Dabei gleicht keine Woche der anderen und sorgt für Abwechslung in der Sommerhitze. Da hat man sich danach auch was leckeres vom Grill verdient, oder? Probiert Euch in unserer vegetarischen Empfehlung für den lauen Sommerabend, denn Bewegung + bewusste Ernährung = ein gesunder Körper.

Wir finden, das klingt nach einem tollen Sommer! Es klingt nach Gemeinschaft, nach Sport im Verein, Spaß, glücklich sein und vor allem nach Gesundheit! Letztere könnt ihr übrigens in unseren neuen Präventionskursen ab September 2020 aktiv unterstützen.

Genießt den Sommer, 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

Gesunde Ernährung im Sommer



Die Sonne scheint, alle Gärten und die grünen blühenden Wiesen laden zum Grillen ein. 87,7% der Menschen in Deutschland bevorzugen Fleisch auf dem Grill. Dabei gibt es heutzutage viele vegetarische Alternativen, wie die vielfältige Aubergine. Auberginen sind ein sehr kalorienarmes Gemüse, haben nur 17 kcal auf 100g und bestehen zu 93 Prozent aus Wasser. Außerdem sind sie eine ausgezeichnete Quelle für Ballast- und Nährstoffe. Also, probiert es doch einfach mal aus:

Vegetarische Auberginen Pizza vom Grill für 4 Personen

Zutaten:

100g	Goudakäse (gerieben)
100g	Mozzarella-Käse (gerieben)
1	Aubergine
6	kleine Tomaten
2 TL	Olivenöl
1 EL	Salz
	getrocknetes Oregano
	frisches Basilikum

- Aubergine waschen und in gleich dicke Streifen schneiden
- Salz und Olivenöl vermengen und als Marinade gleichmäßig, beidseitig über die Auberginenstreifen streichen
- Oregano drüberstreuen und für 15 Minuten in einer Aluschale auf den Grill legen (zum durchgaren)
- vom Grill nehmen und mit geschnittenen Tomaten sowie dem Käse belegen
- erneut auf den Grill legen und warten bis der Käse geschmolzen ist
- mit Basilikum garnieren und genießen

Hat es geschmeckt?

Schickt uns ein Foto Eurer kulinarischen Kreationen mit Auberginen an verein@atw-dresden.de

Neue 10er Kurse für einen gesunden Rücken

„Die wichtigste Grundlage für das Glück, ist ein gesunder Körper!“

(J. H. Pilates)

In den Präventionskursen „**Rückenkräftigung & Beweglichkeit - sanft & effektiv**“ unter Leitung von Dipl. Sportlehrerin Bianca Henker wird mit einem vielseitigen und modernen Training in 10 Kurseinheiten die Wirbelsäule mobilisiert und die Muskulatur um sie herum gestärkt. Neben der Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte dieses Angebotes dar. Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken runden das Training ganzheitlich ab. Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse übernommen. Anmeldung und Beratung ab sofort 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

Auch aktuell NEU im Kursplan:

• FrauenWorkout	Donnerstag	17:30 Uhr	60 Min
• Yoga am Morgen	Freitag	08:15 Uhr	60 Min
• AeroBabyFitness	Freitag	09:45 Uhr	60 Min

Sommerkurse im ATW Dresden e.V.

Wir freuen uns darauf, Euch auch in den Ferien sportlich begleiten zu dürfen und laden zu abwechslungsreichen sechs Wochen mit 104 Angeboten in unseren Bereichen **Fitness & Tanz**, **Gesundheit & Wellness** sowie **Kinder & Jugend** zum Sommerkursplan in die Erlweinturnhalle und Margon ARENA ein. Alle Kurse sind gruppenübergreifend, vor allem im Bereich Kinder & Jugend darf sich jedes Kind in allen Angeboten probieren und orientiert sich an der jeweiligen Altersklassenempfehlung (AK) im Kursplan.

AfterworkFitness **Step Aerobic**
Hip Hop **Familienyoga** **Sport, Spiel & Spaß**
ShowTastic **HOOPin® kids** **BodyFit**
Rope Skipping **Lauftreff** **Fit & Gesund**
Kinderyoga **MännerWorkout** **Kinderaerobic**
Wirbelsäulengymnastik **Rope Skipping 16+**
FrauenWorkout **Eltern-Kind-Turnen** **Yoga**
ATWkids **HOOPin® fitness** **ShowTeens**

Weiterhin greift unser Hygienekonzept, welches wir vom 20.07. bis 27.08.2020 in folgenden Punkten anpassen:

- Parkplatz der Erlweinturnhalle geöffnet (bitte auf Gruppenbildung verzichten)
- die Teilnehmerzahl wird im Bereich Kinder & Jugend auf 15 Kinder bzw. 7 Paare beim Eltern-Kind-Turnen & ATWkids erhöht
- Training außerhalb der Markierungen mit Beachtung des Mindestabstandes möglich
- die Gesundheitsbestätigung entfällt (Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von CoronaVirus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.)

Neugierig? Dann schaut Euch die Sommerkurspläne unter www.atw-dresden.de an, findet Eure Lieblingskurse und kommt zum Training!

Eindrücke aus den letzten Trainingswochen

Nach den Onlinekursen, wurde outdoor trainiert und seit Juni endlich wieder in den Trainingsstätten. Wenn auch etwas eingeschränkt, haben wir alle Mitglieder die wollten und konnten wieder in Bewegung bringen können. Wir haben Euch hier ein paar Eindrücke vom Training „mit Abstand“ zusammengefasst:



Onlinekurse

Es gibt Wochen, da findet man keine Zeit um in die Turnhalle zu kommen. Kein Grund, um auf Sport mit dem ATW Dresden e.V. zu verzichten. Weiterhin sind unsere sechs Onlinekursformate unter www.atw-dresden.de/onlinekurse zu finden, mit denen man ganz flexibel zu Hause trainieren kann.

- Yoga am Morgen / Yoga am Abend
- Wirbelsäulengymnastik
- BodyFit
- Kinder- & Familiensport
- Aerobic, Tanz & Grundlagen für Kinder

FLIZZY Sportabzeichen

Am 20.06.2020 hätten wir um 09:00 Uhr wieder über 50 kleine Sportler*innen für das FLIZZY Sportabzeichen im Marie-Curie-Gymnasium Dresden begrüßt und sie beim Käsestückchen sammeln an sieben Stationen unterstützt...leider konnten wir in der aktuellen Situation die Abnahme des sächsischen Kindersportabzeichens nicht wie geplant durchführen, ABER: Flizzy sendet allen Kindern der AK 3-7 ganz liebe Grüße und empfiehlt unser ATWOnlinetraining mit allen sieben Übungen! Macht mit, denn damit könnt ihr Euch Eure „**ReadyforFlizzy**“ **Urkunde** vom ATW Dresden e.V. ersporteln und seid bestens für die nächste Abnahme im Herbst vorbereitet.

Und so geht's:

- rein in die Sportsachen
- Übungen mitmachen
- ein Foto oder kurzes Video aufnehmen
- an verein@atw-dresden.de senden
- Teilnahme-/Einsendeschluss ist der 5. Juli 2020
- Urkunde per Post erhalten und STOLZ sein

Wir sind schon ganz gespannt, Euch in Bewegung zu sehen und wünschen Euch viel Spaß beim Üben.



Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8

01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: TUD@DieKopie24.de

folgt uns auf

