

# Newsletter

## EDITORIAL



Liebe Mitglieder  
des ATW Dresden e.V.,

„Jeder Frühling trägt den  
Zauber eines Anfangs in  
sich“

Monika Minder

So ist dieser bezaubernde Winter, der alles entschleunigt und unsere jüngeren Vereinsmitglieder in der ATW Winter Challenge unterstützt hat vorbei und lässt den Frühling Einzug halten.

In diesem Frühling sind wir dankbar über Euch, unsere Mitglieder und Trainer, die uns die Treue gehalten haben. Wir sind weiterhin zuversichtlich und hoffen auf einen Trainingsbeginn im April 2021. Bis dahin möchten wir Euch mit unserer täglichen Morgenroutine eine regelmäßige Bewegung in der aktuellen Fastenzeit näherbringen. Es hilft ungemein, nicht jedes Mal „das Rad neu erfinden“ zu müssen, sondern das was man tut einfach geschehen zu lassen. Weiterhin stellen wir für Euch neue Onlinekurse ein, bei denen ihr live oder im Nachhinein mit uns in Bewegung kommt.

Bewegt haben sich auch die Mitarbeiter vom Sonnenstrahl e.V. Dresden bei der sportlichen Übergabe der Spendensumme. So sorgten wir Mitte Februar für eine gelungene Abwechslung und öffneten Türen für weitere gemeinsame Projekte, bei denen wir die Familien und ihre erkrankten Kinder mit Bewegungsangeboten unterstützen wollen. Eurer Mitwirken in 2020 hat uns mit der Aktion „Scheine für Vereine“ wieder glücklich gemacht und so hoffen wir, dass ihr auch fleißig bis 7. März 2021 für uns beim „Verein des Jahres“ abstimmt und wir Chancen auf eine Spendensumme haben.

Auch die zweite Schließzeit nutzen wir um Werterhaltungsmaßnahmen in der Erlweinturnhalle vorzunehmen und lassen im März den Sockel in der Trainingshalle neu verputzen sowie streichen. Wir stehen also in den Startlöchern und können die Öffnung der Sportstätten in Dresden kaum erwarten.

Wir sehen uns nach Eurer vorherigen Anmeldung zur **Mitgliederversammlung am 27.03.2021** 10:00 Uhr und senden Euch bis dahin viele Sonnenstrahlen!

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](http://www.atw-dresden.de)

E-Mail: [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

## VOTING FÜR DEN VEREIN DES JAHRES 2020



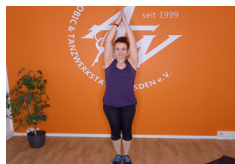
Seit 2001 zeichnet die Ostsächsische Sparkasse Dresden gemeinnützige Vereine mit dem Preis „Verein des Jahres“ aus. Mit Euer Hilfe und wenigen Klicks haben wir die Chance Publikumsliebbling 2020 zu werden und können bis zu 3.000 Euro Spendengeld gewinnen. Wie das geht? Ganz einfach:

noch bis zum 7. März 2021 unter [www.vereindesjahres.de/neuigkeiten/aktuell-teilnehmende-vereine](http://www.vereindesjahres.de/neuigkeiten/aktuell-teilnehmende-vereine) den **ATW Dresden e.V.** auswählen und auf den roten Button darunter „**STIMME ABGEBEN**“ klicken.

## GESUNDE MORGENROUTINE

Gönne Dir täglich diese maximal 5 Minuten und halte so Deinen Körper regelmäßig in Bewegung. Es ist ganz einfach, effektiv, trainiert Rücken sowie Beine und bereitet Dich auf unser Wiedersehen im April vor. Übe mindestens 3, maximal 10 Runden täglich hintereinander und variiere dabei gern das Tempo.

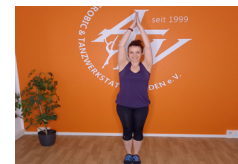
1. Einatmen- Strecken



2. Ausatmen- Kniebeuge rechts



3. Einatmen- Strecken



4. Ausatmen- Kniebeuge links



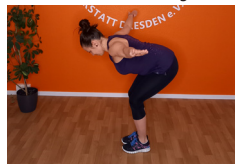
5. Einatmen- Rückbeuge



6. Ausatmen-Vorbeuge



7. Einatmen- Beine beugen



8. Ausatmen- Stuhl



Einatmen - Beginne von vorn...



## TIPPS FÜR DIE FASTENZEIT



Der Aschermittwoch läutet die Fastenzeit ein, welche bis zum Sonntag vor Ostern geht. Nun sollte man dieses Fasten nicht als absolut betrachten, aber vielleicht doch darüber nachdenken, wie man seinem Körper, denn man hat nur den EINEN, etwas Gutes tun und auf welche Genüsse Verzicht genommen werden kann.

Zusätzlich könnt ihr ein- oder zweimal wöchentlich einen Obst-Gemüse-Tag einlegen an dem ihr bis zu fünfmal am Tag eine große Portion frisches Obst und Gemüse zu Euch nehmt. Das können je nach Geschmack und Saison Äpfel, Erdbeeren, Trauben, Karotten, Fenchel oder Kräuter wie Petersilie sein. Wichtig ist außerdem das Trinken von Wasser und Kräutertees. Probiert es aus und teilt Eure Erfahrungen mit uns.

## SONNENSTRAHL e.V. DRESDEN STRAHLT



Mit großer Freude nahm das Team von Sonnenstrahl e.V. Dresden unsere Spende am 18.02.2021 entgegen und zeigte sich sogar sportlich mit unserer Frisbee-Aktion. Das Video dazu könnt ihr Euch auf unserer Homepage unter [www.atw-dresden.de](http://www.atw-dresden.de) ansehen und selbst in Gedanken viele Sonnenstrahlen an diese so wertvolle Organisation senden. **GEMEINSAM SIND WIR STARK!**

## DEINE ONLINEANGEBOTE IM MÄRZ 2021

• Montag, 01.03.	12:00 Uhr 20:00 Uhr	<b>Aktive Mittagspause '20</b> <b>Yoga '60</b>
• Mittwoch, 03.03.	19:00 Uhr	<b>BodyFit '45</b>
• Sonntag, 07.03.	10:00 Uhr	<b>ATWeekend FamilienSonntag</b>
• Montag, 08.03.	12:00 Uhr 20:00 Uhr	<b>Aktive Mittagspause '20</b> <b>Yoga '60</b>
• Donnerstag, 11.03.	17:00 Uhr	<b>Familienzeit '30 „Yoga“</b>
• Montag, 15.03.	12:00 Uhr	<b>Aktive Mittagspause '20</b>
• Mittwoch, 17.03.	19:00 Uhr	<b>BodyFit '45</b>
• Montag, 22.03.	12:00 Uhr 20:00 Uhr	<b>Aktive Mittagspause '20</b> <b>Yoga '60</b>
• Mittwoch, 24.03.	19:00 Uhr	<b>BodyFit '45</b>
• Donnerstag, 25.03.	17:00 Uhr	<b>Familienzeit '30 „Frühling“</b>
• Montag, 29.03.	20:00 Uhr	<b>Yoga '60</b>
• Mittwoch, 31.03.	19:00 Uhr	<b>BodyFit '45</b>

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

Klick auf [www.facebook.com/ATWDresden](http://www.facebook.com/ATWDresden) und auf die jeweilige Veranstaltung

## REWE AKTION „SCHEINE FÜR VEREINE“



Auch 2020 habt ihr uns alle wieder kräftig mit der Aktion „Scheine für Vereine“ von REWE unterstützt und bis 31.12.2020 641 Vereins-scheine für den ATW Dresden e.V. gesammelt. Da wir die Anzahl der Scheine bestmöglich nutzen wollten, haben wir uns für 4 Maxiroller entschieden und dafür 640 Vereins-scheine eingelöst. Diese können auf Messen, Veranstaltungen, im regulären Kursbetrieb oder bei unseren zukünftigen Familiensonntagen zum Einsatz kommen. Wir freuen uns schon sehr darauf, sie mit Euch auszu-probieren und sagen DANKE für Eure Unterstützung!

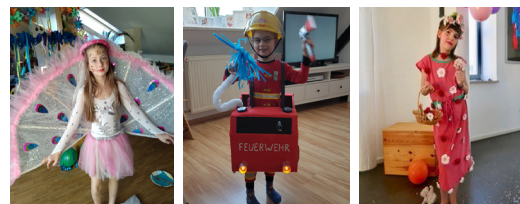
## FLEIßIGE WINTERSPORTLER\*INNEN

Der Monat Februar hatte uns reichlich Schnee beschert und da bot es sich an, den Körper mit Wintersport vor der Haustür fit zu halten. Kleine und große Mitglieder aus dem Bereich Kinder & Jugend nahmen die Herausforderung an, zauberten Schneengel, bauten sportliche Schneemänner, zogen die Schlitten und sausten den Rodelhang hinab! Da haben wir es wieder: Bewegung macht Spaß, egal bei welchem Wetter!



## KOSTÜMPREIS

An unserer **Online Faschingsparty** am 14.02.2021 nahmen 43 Kinder im Alter zwischen 1,5 und 11 Jahren teil. Vorab erhielten sie ihr Partypaket per Post und dann ging es live über Facebook mit der Flizzymaus sowie unserer Funken-Maria so richtig ab! Spiel, Spaß, Tanz und Gute Laune, da gab es kein Halten mehr! Die drei schönsten Kostüme wurden prämiert und wir sagen Herzlichen Glückwunsch an Anna Lena, Lars & Frieda:



Wir haben uns sehr über das zahlreiche, positive Feedback und die tollen Bilder gefreut:

„Hallo Ihr Lieben,

das war ja eine Megaparty. Die Kleinen hatten hier mächtig Spaß und die Choreo hat super geklappt.

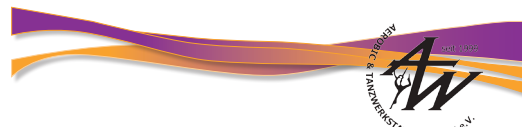
Danke für eure Mühe und das Herzblut, welches ihr da reingesteckt habt. Das war eine prima Abwechslung.  
Liebe Grüße, J.B.“

„Hallo liebes ATW-Team,

die Faschingsparty war bei den Kids ein voller Erfolg. Vielen lieben Dank für die Organisation und die tollen Ideen.

Viele Grüße, K.K.“

## STELLENANGEBOT



# Verstärkung gesucht

... als **Vereinsmanager/in** und **Trainer/in** im **Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.**

Du hast Lust in einem jungen Team Deine Fähigkeiten einzusetzen, neue Ideen zu verwirklichen und Herausforderungen anzunehmen?

Der ATW Dresden e.V. bietet ab 01. Mai 2021 eine Festanstellung bis zu 40h pro Woche an. Die Aufgabenfelder sind beispielsweise Koordination Geschäftsstelle, insbesondere Finanz- und Mitgliederwesen sowie Training in Kinder-, Jugend- und Erwachsenenengruppen. Eine perfekte Mischung aus sitzender und aktiver Tätigkeit.

**Wir freuen uns auf Deine Bewerbung bis 14.03.2021!**

Kontakt: Daniela Bendel  
0160 5754003  
[verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

## 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)

