

Newsletter

EDITORIAL



Liebe Mitglieder des ATW Dresden e.V.,

erste Lockerungen für den Vereinssport im Freien lässt unser Herz ein klein wenig höher schlagen!

Am 30.04.2020 wurden in der Kabinettsitzung der sächsischen Staatskanzlei weitere Lockerungen bestehender Coronabeschränkungen beschlossen. Somit sind Außensportstätten zur Nutzung seit dem 05.05.2020 offiziell für die Stadt Dresden wieder zugelassen, wenn Abstandsregeln und Hygienevorschriften eingehalten werden. Daraufhin können wir nun unseren **Trainingsbetrieb ab 11.05.2020** mit Kursangeboten für Erwachsene und für Kinder ab 14 Jahre im **Außenbereich** wieder aufnehmen.

Bei jüngeren Kindern können wir leider die derzeitigen Vorschriften im Umgang mit COVID 19 nicht gewährleisten. Wir wissen, wie sehr der Sport den Kindern fehlt und informieren uns diesbezüglich stets über aktuelle Vorgaben.

Parallel bieten wir weiterhin unsere Onlinekurse "live" über Facebook an und stocken diese sogar mit einem Kurs für Schüler der AK 6-13 in Aerobic, Tanz und Grundlagen auf, damit ihnen der spätere Einstieg in ihre Gruppe erleichtert wird.

Das Thema Gesundheit beschäftigt uns nicht nur aus aktuellem Anlass, wir blicken diesbezüglich auch in die Zukunft und erweitern unseren Bereich „Gesundheit und Wellness“. Dafür möchten wir unser Kursangebot mit Bewegung, Ernährung und Entspannung für alle Altersklassen aufstocken sowie verschiedene Gesundheitsexperten als Partner für den ATW gewinnen. Die jetzige Situation lässt uns etwas Raum dafür, den wir intensiv zur Vorbereitung nutzen. Ihr könnt Euch gleich beteiligen und die Sportübung sowie das Rezept für den Mai ausprobieren. Denn: „Du bist was Du isst!“ Lasst es Euch schmecken.

Nun freuen wir uns auf erste Wiedersehen mit Euch in den Outdoorkursen oder auch zum Vereinsstundenabbau an der Erlweinturnhalle. Genießt mit uns die ersten Freiheiten, bleibt aktiv & gesund!

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 Mai



Es ist soweit, Erdbeerzeit! Und damit nicht genug, nach und nach reift jetzt Abwechslung in den Gärten heran und versüßt uns so den Teller, die Schüssel oder das Glas. 100 Gramm Erdbeeren haben übrigens nur 37 kcal, das dürfen wir uns also öfter gönnen! Wusstest Du, dass Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) botanisch gesehen keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte sind? Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erdbeere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Und die wollen wir uns nun schmecken lassen...

Bunte, fruchtige Frühstücksschüssel für 2 Personen

Zutaten:

250 g	Naturjoghurt 1,5%
50 g	Skier Naturelle
4 EL	Haferflocken
6	Erdbeeren
1	Kiwi
1/2	Apfel
1 Handvoll	Nüsse
	Honig
4 EL	Apfel-Mango-Mark eventuell Rosinen

- Obst waschen, wenn nötig von Schale befreien und in dünne Scheiben schneiden
- Skier, dann den kalten Joghurt in eine Schüssel geben und cremig rühren
- im Wechsel das Obst mit Haferflocken, Nüssen und dem Mangomark reihenförmig und dekorativ platzieren, hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, probiert Euch auch an Gesichtern oder Kreisformen
- nach Wunsch mit Honig und Rosinen verfeinern
- kühl genießen

Hat es geschmeckt?

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

Übung für Wohnzimmer, Balkon oder Garten

Mit diesem Wachmacher für Beine, Gesäß, Schulter und Rücken kommt jeder kraftvoll in den Tag und trainiert gleichzeitig seine Koordination und Balance. Viel Spaß beim Üben:



1. Komm in einen aufrechten, schulterweiten Stand

- die Zehen sind leicht nach außen gerichtet
- rolle Deine Schultern einmal kräftig nach vorn, oben und schließlich nach hinten und unten



2. Kniebeuge

- schiebe Dein Gesäß nach hinten und unten
- die Knie sind leicht nach außen gerichtet und bleiben hinter den Zehenspitzen
- nimm Deine Arme in U-Halte, zieh die Schulterblätter zusammen



3. Einbeinstand

- verlagere Dein Gewicht auf den rechten Fuß und drücke Dich nach oben in den Einbeinstand
- strecke Deine Arme
- hebe das linke Bein an (Abduktion), der Fuß ist geflext



4. Kniebeuge

- WDH 2.



5. Einbeinstand

- Seitenwechsel

Führe die Schritte 2 - 5 dynamisch für 5 - 10 Wdh pro Seite in 1 - 3 Durchgängen aus.

Kursplan für den Monat Mai

Hier seht ihr alle Online- & Outdoorurse auf einen Blick! Unsere Outdoorurse finden unter Einhaltung des Mindestabstandes auf dem Vorplatz der Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a (lila) sowie auf dem Gelände der Margon ARENA (gelb-Treffpunkt: Fläche an der Haupttreppe) statt. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Telefon unter 0172-3654143 oder E-Mail an verein@atw-dresden.de, da die Teilnehmerzahl auf 10 begrenzt ist und wünschen viel Spaß beim Training. Bitte beachtet folgende Hinweise:

- in Sportkleidung und mit gewaschenen Händen erscheinen
- großes Handtuch oder eigene Gymnastikmatte mitbringen

ATW KURSANGEBOT MAI 2020

Tag	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00					Yoga am Morgen
10:00				Wirbelsäulengymnastik	
16:00		Aerobic, Tanz & Grundlagen Für die AK 6-13			
17:00	ShowTanz*	Kindersport	Rope Skipping*	ShowTanz*	
17:30	Kampfkunst Wushu			FrauenWorkout	
18:30	MännerWorkout				
19:00	OutdoorWorkout		BodyFit		
20:00	Yoga am Abend				

OnlineKurse über Facebook | OutdoorKurse Erlweinturnhalle Dresden Löbtau | OutdoorKurse Margon ARENA Dresden Seidnitz

Vereinsstunden

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

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

Für Terminvereinbarungen sowie weitere Absprachen, meldet ihr Euch einfach in der Geschäftsstelle unter verein@atw-dresden.de.

Werterhaltungsmaßnahmen

Am 03.02.2007 wurde uns, als Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V. die Erlweinturnhalle zur Langzeitnutzung übergeben. Nach langen Leerstand war die Turnhalle in einem ruinösen Zustand. Aufgrund der Hochwertigkeit des Denkmals beschloss die Stadt Dresden den Wiederaufbau mit der Nutzung durch unseren Verein.



Nun sind über 13 Jahre Sportstättenbetrieb mit vielseitigen Angeboten für Kinder und Erwachsene vergangen und natürlich entdeckt man Nutzungsspuren, vor allem in Umkleieräumen und den Flurgängen. Damit die Erlweinturnhalle weiterhin ein Schmuckstück bleibt, werden demnächst im Innenraum Renovierungsarbeiten durch einen Malerfachbetrieb erfolgen. Dafür haben wir uns drei Angebote zur Umsetzung erstellen lassen und stehen in Absprachen mit dem Eigenbetrieb Sportstätten und dem Amt für Kultur- und Denkmalschutz. Der Fokus liegt in diesem Jahr auf dem Vorraum, den Flur zu den Umkleiden, die Umkleiden selbst und das Sportlehrerzimmer. Im nächsten Jahr soll die Aufarbeitung der Türen sowie ein Anstrich des Sockels in der Halle folgen.

Bilder vor der Sanierung der Erlweinturnhalle:



Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8
01069 Dresden
Telefon 0351 451 95 50
email: TUD@DieKopie24.de

CORONAVIRUS Nutzungsregeln Sportstätten



Mindestens 1,5 m Abstand halten!



Hände regelmäßig & gründlich waschen, abtrocknen.



Laufabstand beachten! 5-10 m je nach Geschwindigkeit.



Trainingsgeräte nach Nutzung reinigen!



Nicht mehr als 1 Person auf 20 m² Sportfläche!



Bei Husten & Fieber zu Hause bleiben! Kein Betreten der Sportstätte!

Bild: J. Freylich.com

Bleiben Sie gesund!



#gemeinsamauchonline #atwtrainergrüße



www.atw-dresden.de