

Newsletter

EDITORIAL



Liebe Mitglieder des ATW Dresden e.V.,

wir möchten Euch positive Gedanken für den November senden und Euch wissen lassen, wir sind für Euch da!

Aufgrund der am 28.10.20 bekannt gegebenen Corona-Regelungen ist ein Trainingsbetrieb vom 02.11. bis 30.11.20 nicht möglich. Ebenso entfallen alle geplanten Veranstaltungen / Aktionen in 2020, darunter auch der Rope Skipping Day und der Videodrehtag. Diesbezüglich haben wir im Vorstand einstimmig beschlossen, die zu leistenden Vereinsstunden für das Trainingsjahr 2020/21 auf 50 % zu reduzieren.

Aktuell werden von der Geschäftsstelle sowie von den Trainern selbst individuelle sportliche Herausforderungen und / oder kleine Trainingseinheiten an die Gruppen per E-Mail oder Post versendet.

Ebenso finden Onlinetreffen in geschlossenen Gruppen und Onlinekurse live auf Facebook statt. Wir wissen, dass Onlineangebote das persönliche Training nicht ersetzen können, aber das ist das Mindeste was wir für Euch tun können und wir machen es von Herzen gern!

Auf unserer Homepage warten bereits über 45 Kurse in unseren Bereichen „Kinder & Jugend“, „Fitness & Tanz“ sowie „Gesundheit & Wellness“ auf Eure Nutzung. Dies sind Kurse, die wir von März bis Mai für Euch aufgenommen haben. Jeden Montag laden wir Euch ab 9. November von 20 Uhr bis 21:00 Uhr zu einem Online-Livekurs mit Rückentraining oder Yoga ein.

Wenn wir den Blick zurückwenden, dürfen wir Euch mit Freude von der erfolgreichen Umsetzung der 26. Dresdner Tanzwerkstatt „Workshops“ mit 95 tanzbegeisterten Teilnehmer*innen in der Margon ARENA und dem Ferienangebot „ATW Jumpwoche“ mit 11 Schül*innen in der Erlweinturnhalle berichten. Immerhin sind dies neben dem Fitness Sonntag im Januar, dem Familienyoga im März und dem HOOPIN® Special im September, unsere Highlights im Jahr 2020! Und so sind wir in der fleißigen Planung und voller Hoffnung für 2021. Mit vielen GEMEINSAMEN Vereins- & Kurszeiten, Veranstaltungen und Auftritten. Mit viel WIR FÜR UNSEREN VEREIN und Kontakt zu Euch, unseren Mitgliedern.

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

Gesunde Ernährung im November



Fotoquelle: www.fitforfun.de

Zutaten:

200 g	Mehl
110 ml	Wasser
1 EL	Öl
1 TL	Salz
200 g	Hokkaidokürbis
2 große	rote Zwiebel
2 EL	flüssiger Honig
50 g	Parmesan (Stück)
200 g	Schmand
150 g	Crème fraîche
4 Stiele	glatte Petersilie
	Salz/Pfeffer

bei 200°C / Umluft 180 °C für 10 Minuten auf zweiter Schiene von unten backen

Ein warmes Essen aus dem Ofen erfreut Leib und Seele! Habt ihr schon mal eine Flammkuchenvariante mit Kürbis probiert? Nein, dann wird es allerhöchste Zeit! Denn der Kürbis ist mit 25 Kalorien pro 100 Gramm ein echter Renner, wenn es um figurbewusste Ernährung geht und steckt zudem voller Vitamine und Mineralstoffe.

Kürbis Flammkuchen für 4 Personen

- Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser einen Teig herstellen und solange kneten, bis dieser nicht mehr an den Händen kleben bleibt, ansonsten noch etwas Mehl unterarbeiten und diesen mindestens 30 Minuten ruhen lassen
- Kürbis waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden sowie Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden
- 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin unter Schwenken ca. 2 Minuten dünsten, mit Honig beträufeln und kurz karamellisieren und mit Salz / Pfeffer würzen
- Parmesan fein reiben, mit Schmand und Crème fraîche verrühren und Salz / Pfeffer würzen
- Teig ca. 0,5 cm dünn auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen, anschließend mit Schmandcreme bestreichend und mit karamellisierten Zwiebeln und Kürbis belegen

Hat es geschmeckt? Schickt uns ein Foto an verein@atw-dresden.de

Onlinekurse

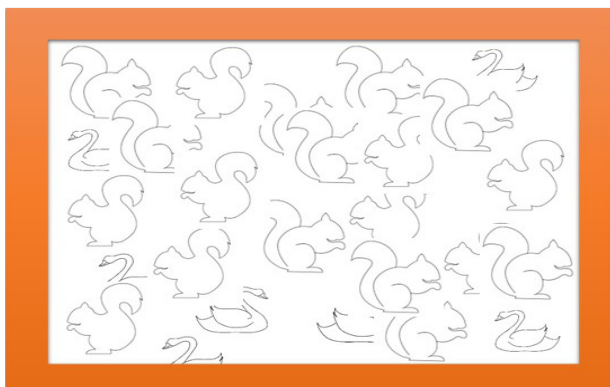
Wir möchten Euch weiterhin in Bewegung halten und sind für Euch live jeden Montag mit folgenden Angeboten aus dem Bereich Gesundheit & Wellness da:

- | | | |
|----------------------|--------|----------------|
| • Montag, 09.11.2020 | 20 Uhr | Yoga |
| • Montag, 16.11.2020 | 20 Uhr | Rückentraining |
| • Montag, 23.11.2020 | 20 Uhr | Yoga |
| • Montag, 30.11.2020 | 20 Uhr | Rückentraining |

Klickt dafür einfach auf www.facebook.com/ATWDresden, 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 45 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.

Denksport

Wie viele Eichhörnchen siehst Du in dem Bild?



Rückblick 26. Dresdner Tanzwerkstatt

Was haben wir bis zu Letzt gezittert und gehofft, dass die **Workshops am 4. Oktober 2020** stattfinden können, nachdem wir den Jazz Dance Pokal am Samstag schon im April absagen mussten. Im Vorfeld wurde in Bezug auf die Abstands- & Hygieneregeln alles genau vorbereitet sowie das Hygienekonzept erarbeitet, um die Sicherheit vor Ort für alle zu gewährleisten. Auch für die Helfer*innen war dies eine neue Herausforderung, welche aber sehr gut gemeistert wurde.

Nach der Begrüßung und der gemeinsamen Erwärmung mit ausreichend Abstand, verteilen sich die Workshopteilnehmer*innen auf die 4 Hallen und haben nach 1350 Minuten Tanz und 90 Minuten Entspannung in 16 Workshops mit 8 Referenten die diesjährige Dresdner Tanzwerkstatt gerockt!

Die positive Energie aller Mitwirkenden wird uns in Erinnerung bleiben und zeigte, es war die richtige Entscheidung. Auch mit Abstand verbindet uns alle die Freude am TANZ, der in seinem Reichtum an Individualität aller Angebote die Teilnehmer*innen vollstens zufrieden stellte.

Ein großes DANKESCHÖN an unsere kreativen Referenten, an alle Teilnehmer*innen, vor allem an unsere fleißigen 28 Helfer*innen des ATW Dresden e.V., den Stadtsporbund Dresden e.V. sowie unseren Hauptsponsor der Ostsächsischen Sparkasse Dresden.



Rückblick ATW Jumpwoche 20.-23.10.2020

Von Dienstag bis Freitag mit jeweils achtstündiger Betreuung und Vollverpflegung sorgen insgesamt vier Trainerinnen für ein abwechslungsreiches Ferienprogramm in der ATW Jumpwoche. Unter dem Motto **„Kunststücke am Seil und anderswo, kreativ mit Stift & Co“** haben sich die 11 Schüler*innen nicht nur sportlich, sondern auch kreativ betätigt.

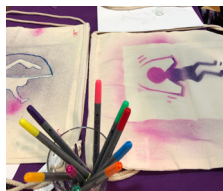
Doch zunächst haben sich alle am Dienstag mit verschiedenen Spielen kennengelernt und ihre Muskulatur auf vier Trainingstage vorbereitet, bevor am Nachmittag die ersten Kunststücke mit den Springseilen umgesetzt wurden.

Mittwoch ließen wir diese am Vormittag erstmal ruhen, um uns künstlerisch im Verkehrsmuseum Dresden mit der Sonderausstellung „Kunsttechniken zum Ausprobieren“ zu betätigen. Nachmittags ging es dann nach der Step Aerobic Erwärmung und Dehnung zu zweit ins Seil und auch das Long Rope kam zum Einsatz.

Neben dem Training am Seil, in Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Technik, schafften wir am Donnerstag den Ausgleich mit Kreativität und Entspannung für die acht bis zwölfjährigen und alle haben mit ihrem selbst gestalteten Turnbeutel eine schöne Erinnerung an ihre Herbstferien 2020! Mit Yoga gingen wir in die ruhige Mittagszeit über. Nach der Pause kamen endlich wieder die Seile zum Einsatz und forderten unter anderem in Koordination mit dem „2 in 1 Seil“ und Schnelligkeit in der Disziplin „Speed“. Sogar eine kleine Seilchoreographie wurde einstudiert, denn auch das gehört zum Rope Skipping... klingt spannend, ist es auch und so waren alle konzentriert bei der Sache.

Den letzten Tag haben wir genutzt, um allen nochmal einen kleinen Muskelkater mitzugeben. Also machten wir uns an die letzten Einheiten auf dem Trainingsplan mit Kraftkreis, Sprünge, Speed, Power & Double Dutch, Seilchoreographie und 2 in 1 Seil. Natürlich heißt es da auch mal: Zähne zusammenbeißen und über den eigenen Schatten SPRINGEN, hinfallen und wieder aufstehen. Am Ende wurde nochmal das Long Rope geschwungen und alle 11 Springer*innen unter ein Seil zu bekommen, ist wirklich eine Herausforderung. Abschließend erhielten alle ihre Kunstwerke der letzten 4 Tage und natürlich eine persönliche Teilnahmebestätigung.

Herzlichen Dank an unsere ehrenamtlichen Trainerinnen Pia, Sophie und Sabine der Abteilung Rope Skipping für das abwechslungsreiche Training und an den Suppenladen Dresden - das Original für die köstliche Mittagsversorgung.



Ideen für den Nikolausstiefel

So langsam sollte das Schuhputzmittel herausgeholt werden, denn spätestens am 5. Dezember wollen alle Schuhe glänzen! Euch fehlen Ideen für einen gesunden oder sportlichen Inhalt? Hier ein paar Tipps, wie man auch ohne Schokolade kleine und große Kinderaugen zum Leuchten bringt:

Buch „Turnen wie die Tiere“

- Preis: 6,99 € / Stück
- Altersempfehlung ab 2 Jahre
- Kaufe ich bei:
www.buecher.de

Fotoquelle: www.buecher.de



Chiffon- / Jongliertuch

- Preis: 1,95 € / Stück
- Altersempfehlung 2-6 Jahre
- Kaufe ich bei:
Babys & Cafe

Kaitzer Strasse 109/ Ecke Nöthnitzer Strasse, Dresden

Fotoquelle: www.jako-o.com



LED Springseil

- Preis: 12,99 € / Stück
- Altersempfehlung ab 5 Jahre
- Kaufe ich bei:

www.jako-o.com

Fotoquelle: www.jako-o.com



Ich packe meinen Koffer

- Preis: 19,95 € / Stück
- Altersempfehlung 6 -10 Jahre
- Kaufe ich bei:

www.betzold.de

Fotoquelle: www.betzold.de

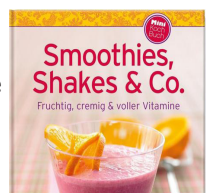


Mini-Kochbuch

- Preis: 3,99 € / Stück
- Altersempfehlung ab 10 Jahre
- Kaufe ich bei:

www.thalia.de

Fotoquelle: www.thalia.de



Faszienball Black Roll 12cm

- Preis: 11,95 € / Stück
- Altersempfehlung ab 14 Jahre
- Kaufe ich bei:

www.sportscheck.com

Fotoquelle: www.sportscheck.com



Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8

01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: TUD@DieKopie24.de