

KURSANGEBOTE

● Body Fit **NEU!**

Ein neuer Kräftigungskurs mit Silke Thiele! Mit gezielten Übungen wird in diesen 60 Minuten der gesamte Körper gekräftigt und die Mitte gestärkt. Nach der Erwärmung werden neben den klassischen Übungen für Bauch, Beine & Po, Elemente aus dem Pilates eingesetzt. Mit verschiedenen Kleingeräten und viel Kreativität ist ein abwechslungsreiches Training garantiert.

Mittwoch 19:00 Uhr, Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a in Dresden-Löbtau.

●HOOPin® fitness **NEU!**

Spaß trifft Effizienz! HOOPin® fitness, das Zauberwort für eine schlanke Taille, eine starke Rumpfmuskulatur, sowie ein intensives Herz-Kreislauftraining ist endlich zurück im ATW Dresden e.V.! Jeder kann es, denn die Reifen sind mit ihrer Größe und ihrem Gewicht auf das Training abgestimmt. Ab September 2017 warten zwei Kurse auf interessierte Teilnehmer.

Dienstag 17:00 Uhr, Margon ARENA, Bodenbacher Str. 154 Dresden-Seidnitz
Freitag 18:00 Uhr, Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a Dresden-Löbtau

● Drums Alive® Late Night **NEU!**

Drums Alive® verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus und steckt voller motivierender Musik. Das Training steigert sowohl die physische als auch die mentale Fitness. Für ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training, werden Elemente aus Drumbata (Kraft) und fit clixx (Choreographie) Inhalt der Stunde sein.

Mittwoch 20:00 Uhr, Margon ARENA, Bodenbacher Str. 154, Dresden-Seidnitz

● Rücken Aktiv / Beckenbodengymnastik

Unter der Leitung von Dipl. Sportlehrerin Bianca Henker, werden in 10 Kurs-einheiten ausgewählte Übungen und die Wichtigkeit einer gesunden, aktiven Lebensweise vermittelt. Start der krankenkassengeförderten Kurse ist KW 36.

Rücken Aktiv

Mittwoch, 19:00 Uhr, Margon ARENA, Bodenbacher Str. 154 Dresden-Seidnitz
Donnerstag 10:00 Uhr, Erlweinturnhalle Dresden-Löbtau

Beckenbodengymnastik

Mittwoch, 20:00 Uhr, Margon ARENA, Bodenbacher Str. 154 Dresden-Seidnitz
Donnerstag 08:00 Uhr, Erlweinturnhalle Dresden-Löbtau

● Männer Workout

Das Männer Workout geht, nach einem erfolgreichen Start mit 8 Teilnehmern, in die zweite Runde und wartet mit neuen Übungen auf Dich. Nutze diese 60 Minuten für Deine Fitness, lass die Muskeln brennen und power Dich aus! Das Training findet im Freien und bei wirklich jedem Wetter statt! Also, runter von der Couch und raus zum Training!

Dienstag 17:15 Uhr, Erlweinturnhalle Dresden-Löbtau



Schon gewusst?

Das bedeutet Aerobic

Die Ursprünge gehen auf den US-amerikanischen Arzt Kenneth H. Cooper zurück, der in den 1960er Jahren erstmals ein aerobes Training (Training bei ausreichender Sauerstoffversorgung der Energieträger) zur Stärkung von Herz und Lunge entwickelte. Cooper löste in Amerika einen Fitness-Boom aus, in dessen Folge Ausdauertraining in Gymnastikprogramme integriert wurde. Im ATW nutzen wir dafür die Abkürzung „AERO“, die beispielsweise bei „Aero Dance“ & „Aero Baby Fitness“ zu finden sind.

Das Show Team 16+ zieht um

Die Tanzgruppe unter der Leitung von Kristin Böttcher zieht ab 09. August in die Erlweinturnhalle, dabei bleibt die Trainingszeit, mittwochs von 20 bis 22 Uhr erhalten. Die derzeit fünfköpfige Gruppe freut sich auch über Schnuppergäste, die ihre Leidenschaft teilen: Tanz, Show & Auftritte.



18. Geburtstag

Dieses Jahr ist der ATW Dresden e.V., gegründet am 09.07.1999 von Sibylle Kleinteich, 18 Jahre und damit volljährig geworden. Das er aus den Kinderschuhen herausgewachsen ist, ist deutlich mit derzeit 447 Mitgliedern zu spüren. Wir freuen uns nun also auf das Erwachsenwerden.

IMPRESSUM

Herausgeber: ATW Dresden e. V.
Braunsdorfer Straße 29
01159 Dresden

Verantwortlich: Sibylle Kleinteich
Vereinsvorsitzende

Redaktion: Daniela Bendel

Gestaltung: Daniela Bendel

Kontakt: Aerobic & Tanzwerkstatt
Dresden e. V.
Braunsdorfer Straße. 29
01159 Dresden
Tel.: 0351 – 4179185
Mobil: 0172 – 3654143
Web: www.atw-dresden.de
E-Mail: verein@atw-dresden.de

Newsletter

EDITORIAL



Liebe Mitglieder und Freunde des ATW,

„Wie bunt ist das denn!“ – unter diesem Motto fand vom 03.-10.06. dieses Jahres das Internationale Deutsche Turnfest in Berlin statt, bei dem auch unsere Sportlerinnen von der Abteilung Sportaerobic und einzelne Rope Skipperinnen teilnahmen und erfolgreich waren.

Mehr dazu und die konkreten Ergebnisse können in den speziellen Beiträgen des Newsletter nachgelesen werden. Ich selbst war nicht nur als Zuschauerin bei den Wettkämpfen dabei, sondern durfte als Volonteurin das Mitmach-Angebot „Aerobicabzeichen“ aktiv mitgestalten und als Höhepunkt die großartige Stadiogala verfolgen. Es war beeindruckend bei diesem Event erneut die Vielseitigkeit der Sportarten, Vorführungen und Mitmachangebote zu erleben, die der Deutsche Turnerbund in sich vereint und wie Tradition und neue Trends gelebt werden. Der ATW als Mitglied der großen Turnerfamilie entwickelt sich stetig weiter und orientiert sich dabei auch an seinem großen Vorbild. Um die beiden Spezialsportarten Sportaerobic und Rope Skipping ranken sich die Angebote in den 3 Säulen „Kinder u. Jugend“, Fitness u. Tanz“ sowie Gesundheit u. Wellness“. Als einer der ersten Vereine wurde der ATW im Frühjahr 2017 zum „Gymwelt-Verein“ des Sächsischen Turnerverbandes berufen und für das Gütesiegel Prävention bestätigt. Das macht uns stolz und bestätigt die tolle Arbeit unserer qualifizierten Trainer und Übungsleiter.

Unser Kursmarathon am 08.08. in der Erlweinturnhalle und am 09.08. in der Margon-Arena als Auftakt für das neue Trainingsjahr gibt einen kleinen Einblick in die Vielfalt unserer Angebote. Mögen sich daraus viele Teilnehmer für die neuen Angebote ergeben. Der Abteilung Sportaerobic mit der neuen „Führungsdoppelspitze“ Silke und Katja wünsche ich für die Neuausrichtung und die engere Zusammenarbeit im Landesstützpunkt Dresden-Riesa viel Kraft und Erfolg und viele kleine talentierte Nachwuchssportlerinnen für die Talentegruppe. Ich freue mich auf die 23. Auflage unserer Traditionsveranstaltung Dresdner Tanzwerkstatt am 30.09. u. 01.10. mit ganz viel Tanzfieber bei den Tanzwettbewerben und Workshops. Allen Mitgliedern weiterhin viel Spaß und Erfolg im ATW unter dem Motto: „Motivation ist das, was dich starten lässt. Gewohnheit ist das, was dich weitermachen lässt“.

Eure Vereinsvorsitzende
Sibylle Kleinteich

Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

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

AKTUELL

23. Dresdner Tanzwerkstatt 30.09/01.10.2017



„Tanzen ist Lebensfreude!“ Dies wird jährlich bei der Dresdner Tanzwerkstatt sichtbar. In diesem Jahr feiert der Dresdner Kids- & Teens Dance Pokal sein 10jähriges Jubiläum. Die jungen Tänzerinnen und Tänzer treten in den Kategorien Kids Dance, Teens Hip Hop und Teens Dance am Samstagnachmittag in der Margon ARENA gegeneinander an. Mit viel Ausdruck und Kreativität stellen sich auch die Erwachsenengruppen zum 23. Dresdner Jazz Dance Pokal der hochkarätigen Fachjury vor.

Am Sonntag laden abwechslungsreiche Workshops dazu ein, sich auszuprobieren und/oder weiter zu entwickeln. ATW Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf die Tageskarte oder Einzelkursbuchung. Damit die Veranstaltung wieder zu einem vollen Erfolg wird, suchen wir noch fleißige Helfer für beide Tage.

Großer Feriensporttag 14.10.2017

Die Abteilung Sportaerobic freut sich am Samstag, den 14.10.2017 auf viele Interessenten, die diese abwechslungsreiche und spritzige Sportart gemeinsam mit erfahrenen Sportlern des ATW Dresden e.V. mal ausprobieren möchten. Das Schnuppertraining findet zu folgenden Zeiten in der Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a, Dresden (Löbtau) statt.

Altersklasse 8-11: 09:00 bis 10:15 Uhr

Altersklasse 8-11: 11:00 bis 12:15 Uhr

Altersklasse 6-7: 14:00 bis 15:15 Uhr



5. Wellnessnachmittag 05.11.2017

Yoga, Pilates und Atemschulung mit Daniela Bendel...

Ein Sonntagnachmittag der besonderen Art, bei dem, nach leichter körperlicher Ertüchtigung, Entspannung, Tee und Ruhe warten. Zum fünfjährigen Jubiläum liegen neue Roshikissen für die maximal 25 Teilnehmer(-innen) in der Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a, Dresden (Löbtau) bereit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur die Bereitschaft, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und zu genießen. Termin: 05.11.2017 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.10.2017 über verein@atw-dresden.de

Die ATW Sportjugend -wir für den Verein!

Jugendwart Kristin Böttcher sucht junge Sportlerinnen & Sportler zwischen 12 und 18 Jahre für die Gründung der ATW Sportjugend. Gemeinsam werden Themen gesammelt, die uns interessieren, Aktivitäten (z.B. Kinder- und Jugendfest, Trainings-/Ferienlager, Wochenendausflüge) geplant, sowie der Sportjugendtag am 25.10.2017 der Sportjugend Dresden besucht. Meldet Euch per E-Mail an jugendwart@atw-dresden.de Ich freue mich auf euch!

Kristin Böttcher

ABTEILUNG SPORTAEROBIC

Die Abteilung Sportaerobic wurde kurz vor der Wettkampfsaison durch Erkrankung der Cheftrainerin und den Weggang einiger jüngerer Sportler auf die Probe gestellt. Durch den Einsatz von Silke Thiele und Katja Schiebold konnten allerdings bei den nationalen Wettkämpfen in Eisenberg, Ingelheim und Wolfenbüttel meherer Gold-, Silber und Bronzemedailles erkämpft werden und auch die verbliebenen Mädchen in der AK 9-11 sammelten ihre ersten Wettkampferfahrungen.

Das Trio der AG 1 Emma Jähner, Hannah Schiebold und Nora Thiele erlebten ihren absoluten Höhepunkt im 1200 km entfernten Aix-Les-Bains (Frankreich) bei den French Aquae Open. In Begleitung ihrer Mütter ging es mit dem deutschen Nationalteam und der Silbermedaille im Gepäck wieder heim. Das nächste Ziel hieß dann Deutsche (Jugend-)Meisterschaften beim Deutschen Turnfest in Berlin. Während der Vorbereitungszeit trennte sich der Verein von der hauptamtlichen Trainerin, was die Sportlerinnen nicht abhielt, fleißig und ehrgeizig zu trainieren. Belohnt wurden wir mit einem Vizemeistertitel im Team in der AK 12-14 für Francesca Bello, Nora Thiele, Hannah Schiebold, Leonie Freiberger und Fenja Schöne. Das Trio AK 15-17 (Michelle Krasel, Alina Schmidt, Leonie Freiberger) und das Duo 12-14 (Hannah Schiebold und Nora Thiele) erreichten jeweils einen 5. Platz. Die Duos der AK 15-17 (Sarah Walther und Sylvi Stephan) sowie bei den Erwachsenen (Laura Neubert und Charlotte Paatz) schrammten knapp am Podest vorbei und landeten auf dem 4. Platz. Im Einzel schaffte es Hannah Schiebold auf Platz 5.

Für sechs Mädchen ging es zum Saisonende ins gemeinsame Trainingscamp mit dem SV Halle nach Triol in Österreich. Die Woche wurde dann mit dem Tiroler Alpencup beendet, an dem die Mädchen ebenfalls erfolgreich teilnahmen. Im Trio (Leonie Freiberger, Hannah Schiebold und Nora Thiele) gab es es bei diesem zweiten internationalen Wettkampf eine Silbermedaille, ebenso für Hannah Schiebold im Einzel. Michelle Krasel errang im Einzel einen dritten Platz und das Duo Alina Schmidt und Leonie Freiberger landeten konkurrenzlos auf Platz 1.

Im Sommer musste das Trainerkonstrukt neu gestaltet, das neue Trainingsjahr geplant, sowie der spezifische Sportunterricht an der Sportschule abgesichert werden. Ein Glückstreffer war dabei Dorit Schöne, die bereits seit März - bis dahin auf freiwilliger Basis - einige Mädchen im Turnen trainierte. Erfreulicherweise konnten wir sie als Turntrainerin für das NWLZ gewinnen, so dass nun regelmäßig einmal wöchentlich geturnt wird. Katja Schiebold hat zudem im Frühjahr ihre Ausbildung als Trainerin C in der Sportaerobic begonnen. Silke Thiele agiert ebenso weiterhin als Trainerin und hat zudem ab 1. Juli die verantwortungsvolle und umfangreiche Aufgabe als ehrenamtliche Abteilungsleiterin der Sportaerobic im ATW übernommen. Als weitere Trainerinnen werden die Dipl. Sportlehrerinnen Sibylle Kleinteich und Bianca Henker aktiv sein, sowie für den Dance- und Showbereich Josephine Wätzold (Absolventin der Paluccaschule). Zudem gibt es eine Kooperation mit dem ESV Riesa hinsichtlich eines international startenden Teams. Als externe Trainerin konnte Marina Stepper aus Stuttgart gewonnen werden, die während der Trainingscamps und Fördertrainings am Wochenende zum Einsatz kommt. Und auch die ersten Nachwuchstrainerinnen werden aktiv: Sylvi Stephan, Laura Neubert und Charlotte Paatz werden die AK 9-11 mitbetreuen.

Ein Dank an dieser Stelle an alle, die in der schwierigen Zeit für unsere Sportlerinnen im Einsatz waren. Neben den bereits oben genannten sind das Anja Möbius, Antje Krasel und Tina Zschoche. Und ebenso an alle Eltern, die mit uns dabei geblieben sind. Ein großes Lob an unsere Leistungssportlerinnen, die diese - vor allem auch psychische Belastung - bravourös gemeistert haben. Respekt vor euren Leistungen! Nun gehen wir mit 15 Sportlerinnen motiviert in die neue Saison! „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“ (Aristoteles)



Termine 2017/2018

September 2017

- 19.09. FLIZZY Sportabzeichen Kindersport, MA
- 20.09. FLIZZY Sportabzeichen Kindertanz, MA
- 26.09. FLIZZY Sportabzeichen Kindertanz, ETH
- 28.09. FLIZZY Sportabzeichen Kindersport, ETH
- 30.09. 22.Dresdner Jazz Dance Pokal & 10. Kids- & Teens Dance Pokal Dresden, Margon ARENA

Oktober 2017

- 01.10. 23.DresdnerTanzwerkstatt „Workshops“ Dresden, Margon ARENA
- 09.-14.10. Herbstcamp Sportaerobic Dresden, ETH
- 14.10. Feriensporttag Sportaerobic Dresden, ETH
- 22.10. Herbstputz Dresden, ETH

November 2017

- 05.11. 5. Wellnessnachmittag Dresden, ETH
- 21.11. 10 Jahre Jump eMotion Große Jubiläumsfeier mit ALLEN Rope Skippern und ihren Familien.

Dezember 2017

- 03.12. Weihnachtsshow des ATW Dresden, Margon ARENA

Januar 2018

- 20.01. Sächsische Landesmeisterschaft/Landesfinale (E1/E2) Dresden, Gymn. Klotzsche
- 28.01. Mitgliederversammlung Dresden, ETH

Februar 2018

- 04.02. Sportshow des SSB „Weltreisen - Weltoffener Sport“ Dresden, Margon ARENA
- 12.-18. Wintercamp Sportaerobic

März 2018

- 09.03. 9. Schulgesundheitsporttag Dresden, Messe
- 17.03. HOOPin® fitness Special Dresden, ETH

RÜCKBLICK / PRÄSENTATION DES ATW

Sommernacht auf der Dachterasse City Beach



Wir blicken auf ein sehr gelungenes ATW-Sommerfest zurück: tolle Location, gute Laune, sportliche Mitglieder, geniale Trainer und fröhliche Gäste. Es wurde mal wieder Zeit, beisammen zu kommen und bei dieser Gelegenheit unserer Abteilung „Rope Skipping“ zum 10jährigen Jubiläum im ATW Dresden e.V. zu gratulieren. Abteilungsleiterin Sabine wurde mit dem Ehrenamtsoscar des ATW für ihren unermüdlichen Einsatz ausgezeichnet, diesen nahm sie natürlich stellvertretend auch für die vielen Helfer und Eltern im Hintergrund entgegen und Vorsitzende Sibylle Kleinteich berichtete nach ihrer Danksagung, wie alles mit Rope Skipping im Verein begann. Vier Sportlerinnen präsentieren den Gästen dann die Vielseitigkeit der Sportart. Im anschließenden Sommerquiz mit 11 Fragen zur Jahreszeit und zum Verein, durften sich 10 glückliche Gewinner über Produkte aus unserem Fanshop freuen. Die Auflösung zum Quiz findet ihr unter www.atw-dresden.de/die-atw-sommernacht. Der krönende Abschluss war eine leckere Torte als Dessert, die feierlich präsentiert und genüsslich verspeist wurde. Wir sagen nochmal Danke an alle Gäste, ihr habt den Abend so zauberhaft gemacht.

Daniela Bendel

ABTEILUNG ROPE SKIPPING

In ihrem Jubiläumsjahr kommen unsere Rope Skipper richtig in Fahrt! Bei zahlreichen Auftritten zu Sportlehreungen, in der Messe sowie bei Stadt-, Familien- und Sommerfesten präsentierten sie im vergangenen halben Jahr ihre geliebte Sportart. Ihre Trainingserfolge stellten sie bei insgesamt vier Wettkämpfen unter Beweis.

Der Rope Skipping Day, ein Teamwettkampf mit den Schülern des Gymnasiums Klotzsche, leitete die Wettkampfsaison am 1. April ein. Ende April folgte die Teilnahme am Bundesfinale in Mannheim. Sophie Wirth und Emily Steyer überzeugten dabei mit persönlichen Bestleistungen und guten Platzierungen. Emily durfte sogar einen großen Pokal für die beste Speedleistung des Tages entgegennehmen! Am 5. Juni vertraten Emily und Sophie den ATW beim bunten Turnfest in Berlin und beschlossen zugleich, beim nächsten Turnfest in Leipzig unbedingt mit dabei zu sein.

Doch nicht nur die schwingenden Seile kommen im Jubiläumsjahr zum Einsatz. In luftiger Höhe kletterten unsere Sportlerinnen im Hochseilgarten von Baum zu Baum. Mit Rennrodel und Lasergewehr waren sie im diesjährigen Jump eMotion Trainingslager in Altenberg unterwegs. Unterwegs waren unsere Rope Skipper auch in den Ferien. In der letzten Juliwoche nahmen 6 Sportlerinnen am Deutsch-Amerikanischen Sommercamp in Beelitz teil. Dort erwartete sie ein viertägiges hartes und dennoch sehr abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Zur grandiosen Abschlussgala war Jessi überzeugt: verschiedene Sprachen, aber eine Liebe – Rope Skipping!

Sabine Gruner



Sommerwanderung



Traditionell fand auch in diesem Jahr die Wanderung der Gruppen „Wirbelsäulengymnastik“, „Fit & Gesund 60+“, sowie „Tanz und Fitness Mix 60+“ kurz vor der Sommerpause am 20.06.2017 statt. Bei schönstem Sonnenschein trafen sich die treuen Kursteilnehmer der Erlweinturnhalle und MARGON Arena mit Übungsleiterin Sibylle in Radebeul Ost und fuhren mit der Lössnitztalbahn bis Friedwald. Die Wanderung durch sattes Grün auf dem 13-Brückenweg über Lindenau, Bilzbad und Lössnitzgrund war für alle ein schöner Ausflug. Verdient war dann der Ausklang in Hoflösnitz mit einem guten Tropfen heimischen Wein - es war für alle einfach nur fein. Bewegung hält fit, einige von Ihnen sind schon über 80 Jahre und immer noch wöchentlich beim Training da-bei, weiter so, ihr seid unser aller Vorbild für ein aktives Leben.

Sibylle Kleinteich

Trainerausbildung

Unsere Trainer und die, die es werden wollen, geben richtig Gas. Melanie Klitscher aus der Abteilung Rope Skipping, und Kristin Böttcher aus dem Show Team absolvieren momentan die Trainer C Ausbildung „Breitensport“ und gehen damit einen Schritt weiter, um ihre Kursteilnehmer noch besser anleiten zu können.

Die Sportlerinnen Leonie und Michelle aus dem NWLZ Sportaerobic besuchten in der ersten Ferienwoche den Sport- & Gruppenhelfer Lehrgang in der Sportschule Werdau. Beide möchten später einmal als Trainer in der Sportaerobic tätig sein und haben somit den ersten Grundstein dafür gelegt, um später einmal, wie Katja Schiebold, in die Trainer C Ausbildung „Sportaerobic“ zu gehen.

Bianca Henker bildet sich als HOOPin® fitness Trainerin fort und Daniela Bendel wird im März 2018 die Ausbildung zum Pilates Mattentrainer beenden.

Einige Trainer besuchen den Sport- & Gesundheitskongress am 16./17.09. in Leipzig, um ihre Lizenz zu verlängern und sich neue Ideen für den Kursbetrieb zu holen und im November findet in der Erlweinturnhalle ein Ersthelferkurs mit dem Schwerpunkt „Sport“ für unsere Übungsleiter statt. Wir wünschen allen gutes Gelingen!