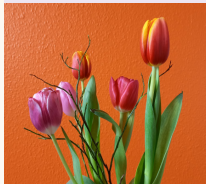


Newsletter



EDITORIAL



**Liebe Mitglieder
des ATW Dresden e.V.,**

**es ist immer zu früh um
aufzugeben!**

Aktuell geht hin und her, kreuz und quer und bei uns

allen wächst die Ungeduld. Wir alle sehnen uns nach dem Miteinander, nach Normalität und danach, unseren Hobbys wieder nachgehen zu können. Besonders wichtig ist uns Eure Gesundheit sowie verantwortungsvoll einen Schritt nach dem anderen in Richtung Kursbetrieb zu gehen. Auf April hatten wir gehofft, leider lässt die Notbremse aktuell kein Training für uns zu.

Wir halten gemeinsam durch und haben für Euch neben den weiterhin stattfindenden On-linekursen, einige April-Specials vorbereitet um Euch in Bewegung zu bringen. Dank unserer engagierten ATW Sportjugend sowie der Abteilung Rope Skipping, möchten wir Euch alle mit der ATW Challenge fit halten, alle Mitglieder in einem Video vereinen und zeigen, dass ein Verein auch außerhalb seiner Wirkungsstätten zusammenhält.

Wir freuen uns, dass sich das Trainerteam beim Ersthelferkurs unter Einhaltung der Abstands- & Hygieneregeln Ende April zusammenfinden wird. Alle sind motiviert und haben ihre Trainingsinhalte für den Kursstart griffbereit.

Alles im Griff hat hoffentlich auch der Osterhase, aber Moment, da haben sich ja ziemlich viele im Newsletter versteckt! Könnt ihr sie alle entdecken?

Beim suchen wird Euer Blick auch auf die kreativen Yogahaltungen fallen, womit wir in den letzten Wochen den Kindern mit Achtsamkeit und Entspannung, Yoga in die Kinderzimmer gebracht haben.

Wir wünschen Euch eine schöne Osterzeit, mit viel Zeit um den Frühling genießen zu können!

Eurer Vorstand

Marina, Daniela, Bianca, Kristin und 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

Tel.: 0351 – 4179185

Mobil: 0172 – 3654143

Web: www.atw-dresden.de

E-Mail: verein@atw-dresden.de

Quellen: yoga-vidya.de

ATW CHALLENGE

APRIL 2021

**Steht auf und lasst uns gemeinsam aktiv sein!
Wir möchten Euch in Bewegung sehen und damit meinen
wir alle Mitglieder des ATW Dresden e.V.!**

Unser April Special ist die ATW Challenge, mit der wir die Vielseitigkeit des ATW Dresden e.V. darstellen wollen. Initiatoren sind die ATW Sportjugend und die Abteilung Rope Skipping, welche sich die Bewegungen ausgedacht haben. Uns ist bewusst, dass nicht jeder gern tanzt oder springt, aber der Sport verbindet uns und so könnt ihr statt der Abfolge auch einfach nur klatschen oder eine Teilbewegung nachmachen. Diese nehmt ihr ohne Musik auf und schickt uns das kurze Video bis 24. April an verein@atw-dresden.de.

In einem Haushalt lebende Personen, können auch gemeinsam gefilmt werden. Alle weiteren Details erhaltet ihr per E-Mail von uns.

Wir schneiden Teile aller eingesendeten Videos zusammen und unterlegen es mit passender Musik, um unsere Liebe zur Bewegung mit allen zu teilen und somit viele Menschen auf **SPORT IM VEREIN** aufmerksam zu machen und zu zeigen:

Wir sind ein Verein und halten auch in schwierigen Zeiten zusammen.

ATEMÜBUNG

Heute stellen wir Euch die **Wechselatmung** vor. Dafür sucht ihr Euch einen ruhigen Sitzplatz aus. Die Wechselatmung heißt Wechselatmung, weil man wechselnd durch das linke und durch das rechte Nasenloch atmet. Sie hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung besser unter Kontrolle zu bringen. Besonders das Atem anhalten ist ein gutes Training für das Herz-Kreislauf-System.

1. Atme durch das linke Nasenloch ein, indem du das rechte mit dem Daumen schließt. (Bis vier zählen)
2. **Atempause**, beide Nasenlöcher schließen. (Bis vier zählen.)
3. Durch das rechte Nasenloch ausatmen, das linke mit Ringfinger und kleinem Finger geschlossen halten. (Bis acht zählen)
4. Nun durch das rechte Nasenloch einatmen, indem das linke geschlossen bleibt. (Bis vier zählen)
5. **Atempause**, beide Nasenlöcher schließen. (Bis vier zählen)
6. Atme durch das linke Nasenloch aus, indem du das rechte mit Ihrem Daumen schließt. (Bis acht zählen)

Übt diese Abfolge mehrere Runden, so oft wie ihr Euch wohl damit fühlt.

5er KURS FAMILIENKOPF(Sache) JUNI 2021

Ob in der Schule oder im Beruf, unser Gehirn muss täglich Leistung bringen. Die Kombination von Denksport und Aerobic hält unser Köpfchen und auch den Körper fit. Wie das funktioniert erfahrt ihr in fünf spannenden Kurseinheiten mit Bianca Henker.

TERMIN: 06.06.-11.07. Sonntag 10:00 Uhr FamilienKopf(sache)
KOSTEN: 80,- € / 70,- €* pro Paar für 5 Einheiten á 60 Minuten
AK: 6- 10 Jahre

Anmeldung & Informationen unter verein@atw-dresden.de
*ermäßigter Preis wenn eine Mitgliedschaft besteht

GEWINNSPIEL

Alle Osterhäsen aufgepasst, wie viele Langohren haben sich in unserem April-Newsletter versteckt? Zählt sie und sendet uns die Antwort bis Ostermontag an verein@atw-dresden.de. Die fünf ersten und richtigen Einsendungen dürfen sich über eine Überraschung per Post freuen. Also, ran an die Hasen!



ERLWEINTURNHALLE



Nach 14jähriger Nutzung durch den ATW als Langzeitpächter, hat sich die denkmalgeschützte Erlweinturnhalle etwas frische Farbe verdient. So haben wir im März den Sockel im Innenraum der Halle durch einen Malerfachbetrieb streichen und an vielen Stellen neu verputzen lassen.

Dies haben wir zum Anlass genommen um einen intensiven Frühjahrsputz durchzuführen und die Ordnung zu optimieren. Alles glänzt und wartet nun auf den Einsatz, auf ein Training in dieser wunderschönen Turnhalle mit unseren Trainer*innen und Mitgliedern.

YOGA FÜR DAS KINDERZIMMER

Im März haben wir unter anderem mit Yogakarten gearbeitet und kleine Anleitungen und Informationen zum Thema Yoga, Entspannung und Achtsamkeit per E-Mail versendet. Unter den Einsendungen waren auch kreative neue Haltungen dabei, die wir Euch nicht vorenthalten wollen:



Das Haus



Der Baum Der Stern



Der Hund



Die kleine Brücke



Das Mandala



Die Schlange



Die Katze



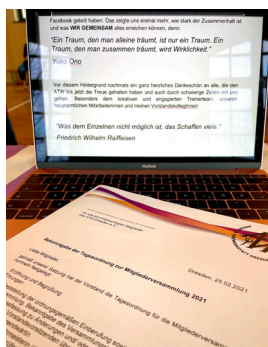
Die Herzmudra



Der Paradiesvogel

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Am 27. März begrüßten wir 14 stimmberechtigte Mitglieder zur diesjährigen Mitgliederversammlung um das Trainingsjahr 2020 abzuschließen. Erstmals in 21 Jahren Vereinsgeschichte fand diese nicht wie üblich im Januar, sondern pandemiebedingt am 27. März, den letztmöglichen Termin laut unserer Satzung, statt. Die frisch renovierte Erlweinturnhalle bot einen hervorragenden Rahmen, in der wir alle Abstands-, Hygiene- und Lüftungsvorschriften gewissenhaft umsetzen und unsere knapp zweistündige Versammlung durchführen konnten. Auch wenn auf Kaffee, Tee und Handschlag verzichtet werden musste und wir weniger Teilnehmer als die Vorjahre verzeichneten, freuten wir uns über dieses kleine Wiedersehen in unserer ATW Familie und blicken optimistisch in ein sportliches Jahr 2021.



AKTUELLE TERMINE

APRIL 2021

24.04. Ersthelferkurs
Erlweinturnhalle

MAI 2021

01. bis 02.05. Trainingslager Rope Skipping
Turnhalle 35. OS, Badweg

JUNI 2021

05.06. Start 5er Kurs FamilienKopf
(Sache)

Erlweinturnhalle
13.06. FLIZZY Sportabzeichen &
Dresdner Kinder- &
Jugendspiele
Marie-Curie-Gymnasium

DIE ATW SPORTJUGEND

...wir für den Verein! Auch mit Abstand können wir unsere Projekte für den Bereich Kinder & Jugend in unserem Verein umsetzen und so treffen wir uns einmal monatlich online zum Austausch mit Jugendwartin Kristin Böttcher.

Aktuell möchten wir Euch gemeinsam mit der Abteilung Rope Skipping zur ATW Challenge motivieren und daraus einen tollen Film entstehen lassen. Wir freuen uns schon jetzt auf das Ergebnis!

Du möchtest auch Teil der ATW Sportjugend sein? Dann schreibe an kristin.boettcher@atw-dresden.de.



Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8

01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: TUD@DieKopie24.de