

# Newsletter



## EDITORIAL



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

**„Man ist nie zu  
alt, um wild durch  
einen Laubhaufen  
zu rennen!“**

...also lasst uns rennen und das bunte Leben auch in der dunklen Jahreszeit genießen! Diejenigen, die noch etwas Starthilfe benötigen, sind herzlich in der Margon ARENA zu unseren Fit & Gesund Kursen willkommen, die sogar finanziell von der Krankenkasse unterstützt werden. Egal ob über 30, 60 oder 70 Jahre, wir haben für jede Altersklasse das passende Bewegungsprogramm, auch für Familien mit unseren 5er Kursen ab November 2021.

In den letzten Wochen haben uns viele Schnuppergäste besucht, so füllten sich Kurse vor allem im Bereich Kinder & Jugend und wir mussten aufgrund von erreichter Hallenkapazität die Kurse als ausgebucht kennzeichnen. In den Angeboten für Erwachsene ist aber noch ausreichend Platz.

Damit wir uns auch weiterhin **GEMEINSAM** sportlich betätigen können, legt ihr den zuständigen Trainern bitte Euren 3G Nachweis zum Trainingsbeginn vor, solange der Inzidenzwert über 35 ist. Denn wichtig ist, dass wir alle in Bewegung und der sportlichen Gemeinschaft bleiben. Auch unsere neue FSJlerin Pia wünscht sich ein bewegtes Jahr im freiwilligen Dienst, den sie am 1. September bei uns begonnen hat. Ihre Vorstellung findet ihr auf Seite zwei und sie freut sich schon auf viele persönliche Begegnungen mit Euch.

Im Juli haben wir uns als Vorstand endlich mal wieder persönlich zum Strategiemeeeting getroffen und unsere Visionen zusammengeführt. Fünf Köpfe mit so vielseitigen Ideen, fünfmal Herzblut welches in den ATW fließt und was wir Euch gern in der nächsten Mitgliederversammlung (Januar 2022) vorstellen möchten. Fünf für fünfhundert Mitglieder, eine Zahl, die wir gern wieder erreichen möchten, mit Euren Empfehlungen für den ATW Dresden e.V..

Nun empfehlen wir Euch noch abschließend den Wellnessnachmittag am 7. November zum Akku aufladen und entspannen.

### Eurer Vorstand

**Marina, Daniela, Bianca, Kristin und 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)

Bildquelle: [freepik.com/Hintergrund](https://www.freepik.com/Hintergrund) Vektor erstellt von

[pikisuperstar - de.freepik.com](https://www.pikisuperstar.de)

## FAMILIENZEIT - 5er KURSE

Genießt mit uns wertvolle Familienzeit in der ihr viel über Euch, gesunde Ernährung, ein achtsames Miteinander, Entspannung und Stressbewältigung erfahren könnt. Unsere tollen 5er Kurse bieten Euch den Raum und wir Euch die Erfahrung mit den jeweiligen Spezialisten der Angebote. Wählt Euren Lieblingskurs und meldet Euch zu zweit (ein Kind und ein Elternteil) unter [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de) an:

• **03.11.-01.12.2021,**

**5er Kurs FamilienYoga AK 4-6  
mittwochs, 16:45 Uhr**

• **06.11.- 04.12. 2021**

**5er Kurs FamilienRückhalt AK 6-10  
samstags, 10:00 Uhr**

Kursgebühr:

80,- € / 70,- €\* pro Paar für 5 Einheiten á 60 Minuten

Veranstaltungsort:

Erlweinturnhalle, Bünastr. 30a, Dresden Löbtau

Anmeldung:

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

\*ermäßigter Preis, wenn eine Mitgliedschaft besteh



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

## ATWeekend WELLNESSNACHMITTAG

Traditionell laden wir am ersten Wochenende im November zum Entspannen in die Erlweinturnhalle ein. Mit dem Wellnessnachmittag lassen wir für 210 Minuten den Alltag draußen und die Achtsamkeit hinein. Mit Yoga, Pilates, Atemschulung und Teepausen setzt jede(r) den Fokus auf sich selbst und macht sich damit ein sehr wertvolles Geschenk: Regeneration des Körpers und des Geistes.



### Termin

• 07.11.2021 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

### Teilnehmergebühr

- 10,00 € für Vereinsmitglieder
- 20,00 € für Nichtmitglieder
- mind. 10 / max. 20 Teilnehmer\*innen

### Anmeldung

• bis 31.10.2021 unter [daniela.bendel@atw-dresden.de](mailto:daniela.bendel@atw-dresden.de)

## FIT & GESUND KURSE



Den Mittelpunkt dieses Gesundheitssportprogramms bilden die Fitnessfaktoren wie Kraft, Koordination, Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit sowie der Koordinations- und Entspannungsfähigkeit als sogenannte Basisgymnastik im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.

**Kurstermine** (Margon ARENA, Bodenbacher Str. 154, 01277 Dresden)

- |            |                                      |                         |
|------------|--------------------------------------|-------------------------|
| • Montag   | Fit & Gesund 30+                     | 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr |
| • Dienstag | Fit & Gesund 60+                     | 08:15 Uhr bis 09:30 Uhr |
| • Dienstag | Fit & Aktiv bis ins hohe Alter (70+) | 09:45 Uhr bis 11:00 Uhr |
| • Mittwoch | Rücken Aktiv                         | 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr |

## AKTUELLE REGELN FÜR DEN KURSBETRIEB

Seit dem 21. August 2021 gilt eine neue Sächsische Corona-Schutz-Verordnung. Diese sieht folgende Auflagen bei einem Inzidenzwert über 35 für den Sport im Innenbereich vor:

- Kontakterfassung der Anwesenden (wird über die Teilnehmerliste reguliert)
- Verpflichtung zur Vorlage eines Impf-, Genesenen- oder Testnachweises bei dem jeweiligen Trainer, davon ausgenommen sind:
- Kinder unter 6 Jahren oder Vorschülerinnen und Vorschüler
- SchülerInnen, die einer Testpflicht nach Schul- und Kitaverordnung unterliegen



## AKTUELLE TERMINE

### OKTOBER 2021

- 16.10. Body Mind Convention  
Erlweinturnhalle & Badweg
- 19.-22.10. Ferienangebot  
ATW Jumpwoche  
Erlweinturnhalle

### November 2021

- 03.11. Start 5er Kurs Familienyoga  
Erlweinturnhalle
- 06.11. Start 5er Kurs FamilienRückhalt  
Erlweinturnhalle
- 07.11. ATWeekend Wellnessnachmittag, Erlweinturnhalle
- 27.11. Löbtauer Advent

## FSJ IM SPORT 2021-22



Lieber Mitglieder, mein Name ist Pia Ostwaldt und ab dem 01. September hat für mich nach 12 Jahren Schule ein neuer Abschnitt begonnen: **ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport beim ATW Dresden e.V..**

Seit 2012 bin ich selbst im Verein als aktive Sportlerin in der Abteilung Rope Skipping tätig und habe dadurch den Vereinsalltag und den besonderen Teamgeist kennen, schätzen und lieben gelernt.

2018 habe ich eine Trainertätigkeit in dieser Abteilung übernommen und über die letzten 3 Jahre hinweg hat sich diese intensiviert, so dass ich nun die Kinder- und Jugendgruppe im Rope Skipping gemeinsam innerhalb unseres Trainerteams begleite. Jetzt freue ich mich darauf, meine Kenntnisse auch in anderen Abteilungen vertiefen und erweitern zu können, für mich neue Trainingsabläufe zu entdecken und den sportlichen Alltag zu unterstützen und mitzugestalten.

Ich bin gespannt, in der Geschäftsstelle Blicke hinter die Kulissen werfen zu dürfen und bei der Organisation von Veranstaltungen mitzuwirken, eigene Ideen einzubringen und diese im Team mit anderen SportlerInnen, TrainerInnen und Vorstandsmitgliedern umzusetzen. Ich freue mich auf persönliche Herausforderungen, spannende Seminarwochen und Weiterbildungen, neue Erfahrungen und die Aussicht, den Verein nochmal aus einer anderen Perspektive kennenzulernen.

Eure Pia

## HELFERAUFRUF

Hand in Hand geht alles besser! Eure Vereinsstunden könnt ihr an folgenden Terminen leisten:

- **Laub vor der Erlweinturnhalle entfernen ab Oktober 2021** nach telefonischer Absprache
- **Body Mind Convention Erlweinturnhalle 16.10.2021** Zeitraum 08:30 bis 16:30 Uhr (im Zwei- oder Vierstundentakt)
- **Löbtauer Advent mit dem ATW Dresden 27.11.2021**

Kontakt & Anmeldung unter [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

## GLÜCKWUNSCH

Vorstandsmitglied Kristin hat am 14.08.2021 **JA** gesagt und trägt nun den Namen Kristin Hovorka.

„Holt die Sterne euch vom Himmel, denn dort hängen sie bereit, herzlichen Glückwunsch an euch beide, und für immer eine gute Zeit!“



## 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)

