

# Newsletter

## EDITORIAL



Liebe Mitglieder,  
liebe Freunde des und  
Interessierte auf den ATW,

„Das Leben und der Sport im  
ATW ist stete Veränderung...“

Nach dem 14. Geburtstag des ATW, am 9.7.13, bei dem wir uns auch aktiv zum Sportabzeichentag auf dem Gelände der Margon Arena präsentiert haben, gehen wir nun in das 15. Jahr unseres Bestehens und können auch für das Trainingsjahr 2013/14 mit neuen sowie bewährten Angeboten starten. Dank unserer neuen Sportkoordinatorin Daniela Bendel wird die Angebotspalette noch interessanter und es halten beliebte Trends wie Yoga und AROHA® Einzug in das Vereinsleben des ATW. Ich beobachte mit Freude den großen Elan und die Weitsicht mit der sie an ihre Aufgaben herangeht und die Mitglieder begeistert. Mögen alle Mitglieder davon profitieren können und die weiteren neuen und bestehenden Angebote von ihr wie Eltern-Kind-Sport, Hits für Vorschulkids, Fit Forever, Aerobic-Mix und -Dance, Kinderaerobic und Specials für Jugendliche und Erwachsene annehmen. Der ATW erhält weitere junge Unterstützung durch unsere langjährig erfolgreiche Sportlerin Stefanie Ullrich im Kinder- und Jugendbereich und besonders in ihrer Spezialsportart Sportaerobic, wo sie im Rahmen eines „Freiwilligen Sozialen Jahres im Sport“ u.a. die Talente-Gruppen in beiden Sportstätten betreuen wird. Dabei wünschen wir gutes Gelingen und viel Spaß. Ich bin mir sicher, dass sich für die beliebte ATW-Weihnachtsshow am 15.12. in den Gruppen rege vorbereitet wird und neugierig auf ihre Beiträge. Unseren Wettkampfsportlern wünsche ich gute Vorbereitung und viel Erfolg für den Landes- bzw. Bundeskadertest Sportaerobic und die Sächsischen Meisterschaften Rope Skipping unter dem Motto: „ole“, „ole“, „ole“ – viel Erfolg ATW!

Eure Vorsitzende, Sibylle Kleinteich

## MITGLIEDER (2003 – 2013)

### 10 Jahre im Verein

2. Halbjahr:

Ingrid Schach,  
Andrea Müller, Petra Steffen,  
Angela Hellmich, Silke Thiele,  
Birgit Heroldt, und Kerstin Kühn



Gratulation, und Danke für die Treue!

## AKTUELL

### Tag der offenen Tür in beiden Hallen – und einige Specials

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
**Mi. 11.9.2013**  
im ATW Dresden e.V.  
15:00 Uhr – 21:30 Uhr

**15:00 Uhr** – Informationsstand vor den Hallen A & B  
**ab 16:00 Uhr**  
**Präsentation und Mitmach-Aktion**  
16:00 Uhr Fit Kids für alle Kinder!  
16:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen  
17:00 Uhr Seniorensport  
17:30 Uhr Show Teens  
17:30 Uhr Stretching  
18:00 Uhr Yoga  
19:00 Uhr Wushu  
19:00 Uhr AROHA®  
20:00 Uhr Aerobic-Mix  
20:30 Uhr Showdance Erwachsene

Wir freuen uns auf Euer Kommen!  
Margon Arena, Bodenbacher Str. 154

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

Am Freitag, 6.9.2013 (Erlweinturnhalle), und Mittwoch, 11.9.2013 (Margon Arena), findet jeweils ein „Tag der offenen Tür“ statt. Alle sind herzlich mit Familie und Freunden, zum mitmachen oder zuschauen eingeladen. Ausführliche Informationen dazu findet Ihr auf unserer Homepage. Es lohnt sich immer mal vorbei zu schauen, um die aktuellsten Neuigkeiten in allen Bereichen des Vereins zu erhaschen.

Auch in diesem Trainingsjahr wird es einige Specials geben, über die wir Euch selbstverständlich ausführlich informieren werden. Im ATW bleibt es also abwechslungsreich und bunt. Viel Spaß!

Bei Unterzeichnung eines Mitgliedsvertrages an diesen beiden Tagen entfällt die Aufnahmegebühr!

Daniela Bendel

### 19. Tanzwerkstatt – ein Jubiläum naht

Mit der diesjährigen 19. Tanzwerkstatt rückt ein Jubiläum immer näher. Am Wochenende vom 5. bis 6. Oktober 2013 haben sich tolle Referenten zum Thema Tanz angekündigt und sorgen für ein abwechslungsreiches Workshop-Programm.

Um den Dresdner Jazz Dance Pokal und Kids- & Teens Pokal wird am Samstag ab 14:30 Uhr getanzt und gebangt.



Daniela Bendel

### Wellness-Nachmittag

„Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.“

Friedrich Wilhelm Nietzsche, deutscher Philosoph, 1844 – 1900



Termin: So. 17.11.2013, Erlweinturnhalle, Bünastraße 30a  
Kosten: Mitglieder: 2,- € p.P. | Interessenten: 5,- € p.P.  
Ablauf: 15:00 Uhr Begrüßung  
15:15 Uhr AROHA® – ganz sanft im 3/4 Takt  
15:45 Uhr Yoga  
17:15 Uhr Tee & Gespräche  
17:45 Uhr Progressive Muskelentspannung, Traumreise/Entspannung

Bitte kommt in gemütlicher, lockerer Kleidung und bringt Euch eine Decke, sowie warme Kuschelsocken mit.

Ich freue mich auf einen entspannten Nachmittag mit Euch, Daniela.

Daniela Bendel

## AKTUELLES AUS DER SPORTAEROBIC

### Sportaerobic – ein erfolgreiches Halbjahr

Zum letzten Wettkampf vor den Deutschen Meisterschaften verschlug es uns nach Mahlow zu den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften.

Julia und Charlotte ließen sich vom Verletzungspech ihrer Teamkameradinnen Laura und Isabell nicht beirren und gingen im Einzel an den Start.

Glück im Unglück, denn die beiden gewannen am Ende Platz 1 und 2. Das Trio der AK 12-14 mit Maria, Jasmin und Lena erkämpfte sich den dritten Platz.

In der AK 9-11 haben sich Michi und Leonie im Einzel super mit dem ersten und dritten Rang bewiesen. Den erfolgreichen Wettkampf rundeten das Trio, das 5er Team und ein eigens aufgestelltes Dance-Team mit Gold ab.

Rund 4 Wochen und einige harte Trainingsstunden später, fuhren wir nun endlich nach Lampertheim (Region Rhein-Neckar) zum lang ersehnten Deutschen Turnfest. Am ersten Qualifikationstag erreichten, wohl der Aufregung geschuldet, leider nicht alle das Finale. Lediglich Julia konnte sich in der AK 15-17 als Vierte für das Finale qualifizieren.

Der verregnete Montag konnte uns nicht vom Besuch der Fan-Meile in Mannheim und von einem Kinobesuch abhalten. Der Tag stand ganz im Zeichen des Kräfte tankens und Entspannens.

Am Dienstag konnte Julia die in der Quali gezeigte Leistung nicht ganz wiederholen und wurde am Ende Fünfte. Weiterhin gingen Siska und Laura in der AK 12-14 und das Dance-Team in der AK 12-17 an den Start. Gerade auf das Dance-Team waren alle gespannt, denn die Übung feierte Premiere.

Die Erwartungen wurden mit Platz 3 übertroffen und die Freude stand den Sportlern und stolzen Eltern ins Gesicht geschrieben. Nach fünfeinhalb Stunden Rückreise kamen wir dann erschöpft und voller neuer Eindrücke in Dresden wieder an und werden uns nach diesem erfolgreichen Saisonabschluss in Ruhe auf die neue Saison vorbereiten.



Zu den Kreis-Kinder- und Jugendspielen 2013, am 8.6.2013, kamen 27 Newcomer und 24 Sportaerobiker u.a. aus Berlin, Hannover, Münsterland und Ingelheim nach Dresden. Bei einem von zahlreichen Showanlagen, guter Laune und dennoch vollem Einsatz geprägten Wettkampf konnten sich viele neue Gesichter empfehlen und das Aerobic-abzeichen ablegen.

21 Aerobic-Sportlerinnen aus Riesa und Dresden zeigten zum Saisonabschluss 2012/13 bei den Landesjugendspielen noch einmal vollen Einsatz. In der AK 6-8 gewann Lena Sissi Willner vor ihren Teamkolleginnen Antonia Huß und Josephine

Heimann (alle ESV Lok Riesa). In der AK 9-11 ragte besonders Leonie Freiberger mit 126,1 Pkt. heraus. Michelle Krasel und Sarah Walther konnten sich am Ende über die Plätze 2 und 3 freuen. In der AK 12-14 kamen Maria Berthold und Lena Ullrich vom ATW Dresden nicht an Julia Riedel aus Riesa vorbei, und errungen Silber und Bronze. Abschließend konnte Charlotte Paatz vom ATW den 1. Platz in der AK 15-17 erreichen.

Nach drei Wochen Erholungspause für Sportler und Trainer startete die Saisonvorbereitung mit drei intensiven Trainingswochen. Nun freuen wir uns auf eine hoffentlich verletzungsfreie und erfolgreiche Saison

Linda Badtke

## AKTUELLE TERMINE

### für das 2. Halbjahr 2013

**12.10.2013 – 13.10.2013**

ATW Fördertraining (AK 9-14) – Dresden, ETH

**28.10.2013 – 02.11.2013**

ATW Herbstcamp – Dresden, ETH

**03.11.2013 – 11.11.2013**

Europameisterschaften – Arques (F)

**09.11.2013**

Landeskadertest – Riesa

**15.11.2013 – 16.11.2013**

ATW Fördertraining (AK 9-14) – Dresden, ETH

**23.11.2013 – 24.11.2013**

Bundeskadertest (ab Jahrgang 2002) – n.n.

**Viel Erfolg!**

### Wir brauchen Verstärkung für unser Showteam!

Ab September startet wieder die Showgruppe des ATW für Erwachsene in der Margon Arena. Einst für eindrucksvolle Showdarbietungen, wie die Rocky Horror Picture Show und den berühmten Cancan, bekannt, soll nun wieder die Lust geweckt werden.



Mitmachen kann jeder der schon immer mal sein Tanzfieber zeigen wollte und Spaß am Außergewöhnlichen hat. Von Hip-Hop über Step-Aerobic bis hin zu Dance-Shows ist alles dabei. Trainiert wird überwiegend für Auftritte und die alljährliche Weihnachtsshow, wobei die Teilnahme am Deutschen Turnfest oder dem Dresdner Jazz Dance Pokal ebenso verfolgt wird. Unser Ziel ist es, den ATW Dresden in den Bereichen Tanz und Aerobic nach Außen präsentieren zu können und dabei die Qualität unserer Künste zu zeigen.

Trainiert wird immer am Mittwoch 20:30 Uhr in der Margon Arena, Halle A. Auf Euer Kommen würden wir uns sehr freuen!

Kristin Böttcher

## RÜCKBLICK / PRÄSENTATION DES ATW

### Rope Skipping – die „Seilschaft des ATW“

Der Start in die diesjährige Auftrittssaison lief für unsere Rope Skipper leider nicht so wie gewünscht: Der Dauerregen im Mai, das Elbe-Hochwasser im Juni und die anschließenden Aufräumarbeiten führten zu zahlreichen Ausfällen von Veranstaltungen. Von den geplanten 8 Auftritten blieb dann leider keiner mehr übrig.



Aber unser Jump eMotion-Team ließ den Kopf nicht hängen, nutzte die Trainingsstunden zur Vorbereitung auf die am 6. Juli stattfindenden Landesjugendspiele und zeigte schließlich am großen Wettkampftag tolle Leistungen und viel Teamgeist. Als Gastgeber konnten wir am Ende des Tages auf einen erfolgreichen Wettkampf, sowohl aus organisatorischer als auch sportlicher Sicht, zurückschauen. Insgesamt sprangen beim Paarwettkampf für Einsteiger und Fortgeschrittene 23 Zweiertteams aus Dresden, Chemnitz und Brand-Erbisdorf um die Medaillen. Unsere Jump eMotion-Skipper gingen mit beeindruckenden 8 Zweiertteams an den Start und nahmen am Ende des Wettkampftages viele positive Eindrücke und einen kompletten Medaillensatz mit nach Hause. Antonia Frenzel und Annika Sparka gewannen Gold im E4-Einsteigerwettkampf (AK 9-11), Susanne Hopke und Franziska Gafert sicherten sich Bronze im E4-Einsteigerwettkampf (AK 12-17), Bettina Staroske und Emily Steyer waren über Silber im E3-Fortgeschrittenen-Wettkampf (AK 15-17) erfreut.

Beim anschließenden Auftritt zur Abendveranstaltung der Landesjugendspiele war unseren Springerinnen der anstrengende Wettkampftag überhaupt nicht mehr anzumerken. Sie überzeugten mit einer tollen Show und jeder Menge guter Laune das sportbegeisterte Publikum.

Während unser Jump eMotion-Team nun die großen Sommerferien genießt, laufen im ATW die Vorbereitungen für unseren neuen Kurs Rope Skipping 16+ auf Hochtouren.

Sabine Franzka



### ...für die Rope Skipper!

Hast du Lust auf Bewegung, Teamgeist, etwas Neues und möchtest dich gern von den unglaublichen Rope Skipping Tricks faszinieren lassen, dann komm einfach zum Schnuppern ab dem 29. August, in der Erlweinturnhalle, vorbei! (siehe KURSANGEBOTE)

Sabine Franzka

### Unsere neue Sportkoordinatorin

Liebe Mitglieder, ich heiße Daniela Bendel, im September werde ich 29 Jahre jung und bin die neue Sportkoordinatorin in unserem Verein.

In jungen Jahren selbst als Funkenmariechen im Vereinsleben aktiv freue ich mich sehr darüber im



Aerobic und Tanzwerkstatt Dresden e.V. angekommen zu sein. Vor 8 Jahren begann ich meine Arbeit als Kursleiterin in Dresden und habe mein Hobby zum Beruf gemacht. Mit der im Jahr 2012 erworbenen Fitnesstrainer A-Lizenz, leite ich meine Kurse noch bewusster und biete zusätzlich Aus- und Weiterbildungen für Trainer an.

Seit 1. Juni 2013 bin ich beim ATW beschäftigt und präsentiere Euch heute das neue Kursangebot 2013/2014 (siehe KURSANGEBOTE – letzte Seite). Freude an Bewegung, bei einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm ist mir dabei besonders wichtig. In allen Altersklassen und beiden Sportstätten gibt es eine Aufstockung der Kurse, sowie neue attraktive Angebote. Schaut also schnell auf den Kursplan, kommt vorbei und genießt frische Energie sowie den Ausgleich zwischen Power und Entspannung.

Daniela Bendel

**Aufgepasst!**

### Eilt! Tänzer und Tänzerinnen für die Jazzdancegruppe am Dienstagabend gesucht!!!

Leidenschaft fürs Tanzen? Schon ein paar Tanz Erfahrungen und Grundkenntnisse? Lust auf ein spaßiges Training, ein paar spannende Auftritte und eventuell Wettkämpfe? Dann bist du hier richtig!

Die tanzwütige, gut gelaunte Mädelsgruppe sucht dringend Tänzer und Tänzerinnen im Alter von ca. 20 bis 30 Jahren. Das Training findet jeden Dienstag von 20 bis 22 Uhr in der Erlweinturnhalle statt und umfasst tänzerische Erwärmungen, intensive Dehnung und Krafttraining, Grundlagen- und Techniktraining, sowie Einstudierung von Choreos bis Tanzen. Probier es einfach mal aus und komm für ein Schnuppertraining vorbei!

Annemarie Pielenz

### Noch freie Plätze im TaiChi Chuan!

Enrico Wolf



## KURSANGEBOTE

### Neue Kurse im ATW für Kids / Erwachsene

- **ELTERN-KIND-TURNEN:** Vom Krabbeln zum Hopsen!  
Di. 17:00 – 17:45 Uhr Margon Arena, Bodenbacher Str. 154, Halle B
- **VORSCHULKINDER:** Fit wie ein Turnschuh!  
Di. 16:00 – 16:45 Uhr Margon Arena, Bodenbacher Str. 154
- **SHOW TEENS:** Spaß an Bewegung und anspruchsvolle Tänze!  
Mi. 17:30 – 19:00 Uhr Margon Arena, Bodenbacher Str. 154

• **AROHA® – body mind soul:** Das effektive Ganzkörpertraining. AROHA® fördert das Selbstbewusstsein und lässt den Teilnehmer seine körperliche und geistige Kraft spüren. Man verbrennt Kalorien, baut Stress ab, stärkt das Herz-Kreislauf-System und es macht Spaß.



Mi. 19:00 – 20:00 Uhr Margon Arena, Bodenbacher Str. 154  
Fr. 18:30 – 19:30 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a

- **YOGA:** Nimm Dir Zeit dich zu spüren, nimm Dir Zeit für Yoga.



Komm auf die Matte und schenke Deinem Körper volle Aufmerksamkeit. Ganz achtsam darfst Du Dich Deinem Atem, den Haltungen und der Entspannung hingeben. Yoga ist das ganz persönliche SEIN und somit individuell für jeden daran interessierten Menschen geeignet.

Mo. 20:30 – 22:00 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a  
Mi. 17:30 – 19:00 Uhr Margon Arena, Bodenbacher Str. 154  
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a

- **BAUCH, BEINE, PO:** Der Klassiker ist zurück!  
Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po...

Mi. 20:00 – 21:00 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a

- **ROPE SKIPPING:** Start für Erwachsene!

Do. 18:30 – 20:00 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a

- **SELBSTVERTEIDIGUNG:** Stärke zeigen, durch Nachgeben.

In diesem Kurs werden effektive Techniken erlernt, welche nicht nur der eigenen Verteidigung dienen. Lerne mit Arm, Bein und auch dem Kopf auf Bedrängung zu reagieren.

Fr. 19:30 – 20:30 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a



- **POWERFIT:** Im Rahmen des Angebotes Fit Forever in der Margon Arena.

Trainingszeit: Di. 20:30 – 22:00 Uhr, Bodenbacher Str. 154  
Konditionsgymnastik-HKL-Training (Kurs 1\*, 3.9.13 – 11.11.13)  
Skigymnastik (Kurs 2, 18.11.13 – 4.2.14)  
Konditionsgymnastik-HKL-Training (Kurs 3\*, 4.3.14 – 6.5.14)  
Drums Alive & Fit Ball-Aerobic (Kurs 4, 13.5.14 – 15.7.14)

- **SENIORENSPORT:** WS-Gymnastik und 60plus.

Di. 8:15 – 9:30 Uhr (Kurs 1\*, 3.9.13 – 11.11.13) Margon Arena  
Do. 9:00 – 10:15 Uhr (Kurs 2\*, 5.9.13 – 13.11.13) Erlweinturnhalle  
Di. 8:15 – 9:30 Uhr (Kurs 3\*, 4.3.13 – 6.5.14) Margon Arena  
Do. 9:00 – 10:15 Uhr (Kurs 4\*, 6.3.14 – 8.5.14) Erlweinturnhalle

\*mit Anerkennung durch die Krankenkassen

## LEBEN DER SPORTGRUPPEN

### Traditionelle Sommerwanderung der Seniorengruppen



Mit Teilnehmern aus allen 3 Seniorengruppen machten wir uns diesmal von Grund bei Mohorn nach Grillenburg auf den Weg. Etwas abseits

der gewohnten Wanderroute erhaschten wir einen wunderschönen Blick auf den Tharandter Wald, durchquerten lauschige Waldwege und meisterten zum Schluß noch einen letzten längeren Anstieg zum Zielort Grillenburg.



Im dortigen Restaurant fanden wir im Biergarten die verdiente Stärkung bevor wir uns in 2 Gruppen auf den Rückweg machten. Gruppe 1 entschied sich für eine Rückfahrt mit Bus und Bahn nach Dresden. Gruppe 2 wählte die Route zu Fuß nach Tharandt und ab da die S-Bahn. Alles in allem schauen wir auf ein weiteres schönes gemeinsames Erlebnis bei bestem Wetter zurück.

Sibylle Kleinteich

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** ATW Dresden e. V.  
Hainbuchenstraße 2  
01169 Dresden

**Verantwortlich:** Sibylle Kleinteich  
Verbandsvorsitzende

**Redaktion:** Daniela Bendel

**Gestaltung:** Enrico Wolf

**Kontakt:** Aerobic & Tanzwerkstatt  
Dresden e. V.  
Hainbuchenstr. 2  
01169 Dresden  
Tel.: 03 51 – 4 17 91 85  
Mobil: 01 72 – 3 65 41 43  
Web: [www.atw-dresden.de](http://www.atw-dresden.de)  
E-Mail: [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)