

## KURSANGEBOTE

### Neue Kurse ab Februar im ATW Dresden e.V.



- **Kindertanz:**

Der Kurs Vorschulkinder Tanz 16:00 Uhr in der Erlweinturnhalle wird zu einer Altersklassenübergreifenden Gruppe. Alle Kinder die also das VSK-Alter überschreiten, können weiterhin dienstags 16 Uhr bei und mit Annemarie tanzen und so in der Gruppe wachsen und sich weiterentwickeln. Die Gruppe 15:15 Uhr bleibt für die AK 4-6 bestehen.

- **Fit forever :**

Jetzt auch neu in der Margon Arena mit Sibylle Kleinteich. Begonnen wird in den ersten 30 Minuten mit einem Herz-Kreislauftraining. Danach folgen Schwerpunkte aus dem Pilates um den gesamten Körper effektiv und gesund zu trainieren. Ein sportlicher Start in die Woche!

Mo von 20:30 – 21:45 Uhr, Margon Arena, Bodenbacher Str. 154

- **AROHA®:**

Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden!

Das effektive Ganzkörpertraining im 3/4 Takt findet ab Februar 2015 wieder als eigenständiger Kurs mit unserem neuen Trainer Johannes Paulick statt, es fördert das Selbstbewusstsein und lässt den Teilnehmer seine körperliche und geistige Kraft spüren. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, baut Stress ab, verbrennt viele Kalorien und macht einfach nur Spaß.

Mi von 18:00-19:00 Uhr, Margon Arena Bodenbacherstr. 154

- **Wirbelsäulengymnastik:**

Jetzt neu als Abendkurs in der Margon Arena. Unter der Leitung von Bianca Henker wird in dieser 60 minütigen Trainingseinheit gezielt die Rumpfmuskulatur mobilisiert, gestärkt und gedehnt.

Mi von 19:00 – 20:00 Uhr, Margon Arena, Bodenbacher Str. 154

- **Capoeira:**

Capoeira ist eine junge, dynamische Kampfsportart aus Brasilien. Charakteristisch für sie sind unter anderem fließende Bewegungen während des Angriffs und der Verteidigung, akrobatische Elemente und natürlich die typische Musik. Kern der Capoeira ist das Mit- anstelle des Gegeneinanders.

Mi von 19:30 – 21:30 Uhr, Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30

## Frühjahrsputz in der Erlweinturnhalle

Termin: 28.03.2015, von 08:00 bis 12:00 Uhr, ETH – Bünaustr. 30a. Nutzt diese Gelegenheit für den Abbau Eurer Vereinsstunden. Die Halle und die Geräte wollen gereinigt und auch die Außenanlagen gepflegt werden. Unser Hallenwart Olaf Hahmann steht Euch dabei tatkräftig zur Seite. Der nächste Putztermin ist der 4.Juli 2015, wieder von 08:00 bis 12:00 Uhr, ETH.

## LEBEN DER SPORTGRUPPEN

### Step Aerobic sucht Verstärkung



Die Gruppe „Step Aerobic“ trainiert jeden Freitag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr in der Erlweinturnhalle, Dresden Löbtau. Bei diesem intensiven Herz-Kreislauftraining wird auch eine Choreographie einstudiert und somit nicht nur der Körper, sondern auch die Koordinationsfähigkeit trainiert. Damit der Kurs in Zukunft bestehen bleiben kann, sucht die Gruppe und ihre derzeitige Trainerin Stefanie Böhm noch motivierte Teilnehmer, die fit und aktiv ins Wochenende „steppen“ möchten. Im Anschluss findet der 30 minütige Kurs „Fit forever express“ statt, der eine optimale Ergänzung für ein effektives Training ermöglicht.

### Yoga

Am Montagabend 20:30 Uhr kehrt Ruhe in die Erlweinturnhalle ein. Die Kerzen werden angezündet, Decken verteilt und die ca. 10 Teilnehmer machen es sich auf ihren Matten gemütlich. Es ist schön zu sehen, dass auch die ruhigen Angebote im ATW von unseren Mitgliedern genutzt und geschätzt werden. Seit Februar hat die ärztlich geprüfte Yogalehrerin Heike Uhlmann den Kurs von Daniela Bendel übernommen und genießt mit den Teilnehmern 90 Minuten Zeit zum einfach nur SEIN, Zeit um alle Aufmerksamkeit sich selbst zu widmen.

*Daniela Bendel*

## IMPRESSUM

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

**Verantwortlich:** Sibylle Kleinteich  
Vereinsvorsitzende

**Redaktion:** Daniela Bendel

**Gestaltung:** Daniela Bendel

**Kontakt:** Aerobic & Tanzwerkstatt  
Dresden e. V.  
Hainbuchenstr. 2  
01169 Dresden  
Tel.: 0351 – 4179185  
Mobil: 0172 – 3654143  
Web: [www.atw-dresden.de](http://www.atw-dresden.de)  
E-Mail: [verein@atw-dresden.de](mailto:verein@atw-dresden.de)

# Newsletter

## EDITORIAL



„Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Interessierte des ATW Dresden e.V.,

„Weitere personelle Verstärkung zur Sicherung der gewachsenen Aufgaben im ATW“

Das Jubiläumsjahr 2014 ist erfolgreich zu Ende gegangen und war von vielen schönen Ereignissen und Erfolgen geprägt, brachte Stabilisierung in der Vereinsarbeit, stellte uns aber auch erneut vor ungeplante Herausforderungen. Die Gesamtmitgliederzahl ist 2014 wieder gestiegen von 324 auf 373 Mitglieder. Der Kinder- und Jugendanteil im Verein beträgt z.Z. 53 %. Das ist eine sehr erfreuliche Entwicklung, an der unsere Sportkoordinatorin Daniela Bendel großen Anteil hat und zeigt auch die solide Arbeit all unserer Übungsleiter und Vereinsorganisatoren. Daniela verabschieden wir vorerst aus privatem Anlass und freuen uns auf ihre Rückkehr nach der Elternzeit. Um unseren gewachsenen Mitgliederstamm und die damit verbundenen Aufgaben weiterhin bestmöglich meistern zu können, haben wir uns personell erneut verstärkt und begrüßen dazu recht herzlich Bianca Henker als Vereinsmanagerin und Trainerin im ATW Dresden. Zudem hat sie die ehrenamtliche Funktion der Leitung der Dresdner Tanzwerkstatt übernommen und möchte unsere Traditionsveranstaltung mit dem TW-Team erfolgreich weiterführen. Für das leistungssportliche Training im Nachwuchsleistungszentrum Sportaerobic suchen wir eine neue Trainerbesetzung, da Marina Heimann und Matthias Burkhardt im Sommer aus beruflichen Gründen diese Tätigkeit nicht mehr absichern können. Wir danken beiden für ihr langjähriges Engagement und vor allem Marina für die enorme Entwicklungsarbeit für die Sportart und die erzielten zahlreichen nationalen und internationalen Erfolge bis zur Teilnahme an Junioren-Europa- und Weltmeisterschaften. Die tolle Idee unseres Mitgliedes Stefanie Böhm, HOOPin® Fitness im Verein zu etablieren, hat sich positiv ausgezahlt und bringt dem ATW eine weitere Einmaligkeit im Vereinsbereich von Dresden.

Auch 2015 sind wieder viele Aktivitäten im Vereinsleben des ATW geplant und ich wünsche dafür und für die täglichen Trainingsstunden gutes Gelingen und viel Spaß!

Eure Vorsitzende Sibylle Kleinteich

## Nachruf

Wir nehmen Abschied von unserem Vereins- und Familienmitglied Frau Elisabeth Meiling. Sie ist am 3. August 1914 geboren und durfte noch im Kreise ihrer Lieben ihren 100. Geburtstag feiern. Im Dezember 2014 ist sie friedlich eingeschlafen.

Der Vorstand des ATW Dresden e.V.

## AKTUELL

### Präsentation auf der Messe Aktiv & Vital 2015



BARMER GEK MESSE DRESDEN  
www.aktiv-vital-messe.de

Auch in diesem Jahr präsentiert sich der ATW Dresden e.V. mit einem großen Stand auf der Messe Aktiv & Vital in der Halle 4 und lädt zum mitmachen ein. Neben dem Glücksrad mit tollen Preisen wartet auch der Fitnesstest, sowie der Workshop „Vereinssport“ auf die Messebesucher. Auf der Bühne zeigen vor allem Gruppen aus dem Breitensport ihr Können. Feuert uns zu den Auftrittzeiten in Halle 4 an:

Freitag, 17:00 Uhr

Kinderaerobic / Little Fots / ShowTeens

Sonntag, 14:00 Uhr

AeroDance / Kinderaerobic / Little Fots / Capoeira / Aroha / Jazz Dance / Show Team

### HOOPin® Special- Dein Frühlingsevent am 18.04.2015!



Du träumst schon lange davon Deinen eigenen HOOP® zu haben? Dann bastel gemeinsam mit uns Deinen Reifen für den Sommer 2015! An diesem Tag kannst Du außerdem im Ideenworkshop neue Tipps & Tricks im Umgang mit dem Reifen erlernen. Veranstaltungstermin ist der 18. April 2015 ab 09:30 Uhr in der Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a in 01159 Dresden. Der Bastelworkshop findet von 09:30 - 12:00 Uhr statt und die Kosten pro Reifen betragen 30,- €. Der HOOPin®

Special /Trick Workshop beginnt 12:30 - 15:00 Uhr und kostet: 20,- € für Nicht- bzw. 15,- € für Mitglieder. Beides ist separat oder als Paket buchbar. Workshopleiterin ist unsere qualifizierte HOOPin® Trainerin Stafnie Böhm. Anmeldeschluss ist der 20.03.2015.

### Bianca Henker, Vereinsmanagerin & Trainerin



Seit September 2014 darf ich mich offiziell zum Team der Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden zählen.

Mein Name ist Bianca Henker. Ich bin 33 Jahre und von Beruf Dipl.- Sportlehrerin.

Mit meinem Studium der Sportwissenschaft habe ich mir den Wunsch erfüllt, den sportlich aktiven Umgang mit Menschen zu erlernen, ihren Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern und Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

Bis heute hält meine Begeisterung an Fitness, Aerobic und Tanzsportangeboten an. Im ATW Dresden e. V. bin ich als Trainerin der Kleinsten (2jährigen) bis zu den Senioren tätig. Je nach Alters- und Könnensstand fördere ich die Beweglichkeit, Koordination und Kraft jedes Einzelnen. Darüber hinaus bin ich als Vereinsmanagerin für Jedermann/ -frau die Ansprechpartnerin, wenn es um organisatorische oder inhaltliche Fragen zu unseren Vereinssportangeboten geht.

Bianca Henker

## AKTUELLES AUS DER SPORTAEROBIC



### Nachwuchsleistungszentrum Sportaerobic

Das NWLZ hat die Zeit seit dem neuen Schuljahr intensiv genutzt, um sich weiter zu verbessern. Das nach einem intensiven Leistungstest verkleinerte Team aus 17 engagierten Mädchen, von den 15 einen Landeskaderstatus nachweisen konnten, musste dieses Jahr zeitbedingt den Bundeskadertest auslassen. Nichts desto trotz wurde neben den Grundlagen auch die Präsentationsfähigkeit (bspw. mit dem Start beim JazzDancePokal) weiter verbessert. Nachdem Marina Heimann das komplette Team seit Sommer allein betreut und damit an ehrenamtliche Grenzen stößt, wurde sie bis zum Einsatz der Elternzeit im Februar intensiv durch Daniela Bendel und Katja Schiebold unterstützt. Bis Sommer stehen darüber hinaus Silke Thiele und Grit Jähner zur Seite und unterstützen beim Training. Auch ehemalige Sportler unterstützen die Abteilung Sportaerobic in vielfältiger Hinsicht. Dafür ganz herzlichen Dank!

Auch die fünf Fördertrainings und das Herbst- und Wintercamp haben einen tollen Saisonauftakt in Eisenberg ermöglicht. Voller Stolz und Freude konnten das Trio I und das Team I in der AK 12-14 eine Goldmedaille mit nach Hause holen. Die Bronzemedailien von Michelle Krasel im Einzel, dem Paar I und dem Team II der AK 12-14 runden das Ergebnis ab. Nicht zuletzt zeigen die vier 4. Plätze (Jolene Petzold im IW II, das Trio II, Charlotte Paatz im IW AK 15-17 und das Trio in der AK 15-17) und die tolle Übung von Emma Jähner im IW AK 9-11 die tolle Leistungsfähigkeit. Jetzt heißt es individuell hart arbeiten, eigene Grenzen überschreiten und mit vollem Kräfteinsatz die Ergebnisse verbessern bzw. bestätigen. Unterstützt wurden und werden sie dabei intensiv durch ihren super Fanclub. Die nächsten Wettkämpfe in Ingelheim, Wolfenbüttel und Ulm sollen nun den Weg zur Deutschen Meisterschaft ebnen. Viel Erfolg!

*Marina Heimann*

### Das NWLZ bei der 20. Dresdner Tanzwerstatt



Erstmals nahmen die jetzigen Sportlerinnen des NWLZ Sportaerobic des ATW am Kids & Teenspokal in der Kategorie Dance teil. Mit einer tollen Choreografie zu „König der Löwen“ unter Leitung unserer Jazzdancetrainerin Annemarie Pielenz belegten sie unter 14 Gruppen einen beachtenswerten 6. Platz und bereiteten dem TW-Team um Sibylle Kleinteich mit diesem Start eine große Freude zum Jubiläum– ebenso auch mit einer speziellen Aerobicshow, sowie einer Geburtstagsüberraschung für den Showteil am Abend.

*Sibylle Kleinteich*

## AKTUELLE TERMINE

### März 2015

- 01.03. Eisenbergpokal Eisenberg
- 06.-08.03. Messe Aktiv & Vital Dresden, Messehalle 4
- 14./15.03. ATW-Fördertraining Dresden, ETH
- 21.03. ATW-Fördertraining „Little Foots“ Dresden, ETH
- 22.03. City Lauf Dresden
- 28./29.03. Rheinland Pfälzische Meisterschaften Ingelheim
- 28.03. ATW-Frühjahrsputz Dresden, ETH

### April 2015

- 11./12.04. ATW-Fördertraining Dresden, ETH
- 18.04. HOOPin Frühlingsspecial Dresden, ETH
- 25.04. Niedersächsische Meisterschaften Wolfenbüttel

### Mai 2015

- 02.05. Offene Baden Württembergische Meisterschaften Ulm
- 30.05. ATW-Fördertraining Dresden, ETH

### Juni 2015

- 14.06. Kreis-Kinder & Jugendspiele Dresden, MA
- 27.06. DM/DJM Wolfenbüttel

### Juli 2015

- 03.07. Vereinsfest & HOOPin Party Dresden, ETH-Grillplatz
- 04.07. ATW-Sommerputz Dresden, ETH
- 07.07. Deutscher Sportabzeichentag Dresden, MA
- 11.-17.07. ATW-Sommercamp Teil I

### August 2015

- 03.-23.08. Super-Sommer-Kursplan Dresden, ETH**
- 12.-20.08. ATW-Sommercamp Teil II Dresden, ETH
- 26.08. Temstaffellauf Dresden

## RÜCKBLICK / PRÄSENTATION DES ATW

### Kampfkunst - Wushu



Die Abteilung Wushu traf sich mit Teilnehmern aus verschiedenen Städten am 04. & 05.10.2014 in der Erlweinturnhalle Dresden. Der Workshop begann mit einer kleinen Erwärmung, um den Körper auf die anstehende Belastung vorzubereiten. Im Anschluss folgten einige Atemübungen um Atmung und Bewegung zu synchronisieren. Um die korrekte Kräfteerzeugung zu verstehen und anzuwenden, wurde vorerst mit einigen Schlagübungen im Stand begonnen. Anschließend wurde versucht, dieses Muster zur Kräfteerzeugung mit Hilfe von einzelnen Schlagtechniken in Bewegung umzusetzen. Diese Techniken wirken von außen sehr einfach, haben es aber bei korrekter Ausführung in sich. Am zweiten Tag lag der Übungsschwerpunkt auf einzelnen Pi Gua –Techniken welche kontinuierlich als Bahn gelaufen werden können. Hierbei kam es wieder auf das Senken des Körperschwerpunktes sowie einer Verdrehung zwischen Ober- u. Unterkörper an. Anschließend wurden diverse praktische Anwendungen demonstriert und als Partnerübung geübt. Darunter waren u. a. diverse Blöcke und Angriffs- so wie Verteidigungstechniken. Das Ziel des Workshops war es den Teilnehmern die Kampfkunst Ba Ji Quan vorzustellen und einige Einblicke in die Trainingsmethodik zu geben. Dazu wurde unser Lehrer aus Berlin – Ortwin Pötter – eingeladen.

*Robert Lehmann*

### Bericht zur 20. Tanzwerkstatt



Das Jubiläum der 20. Dresdner Tanzwerkstatt feierten beim Kids & Teens Pokal sowie beim Jazz Dance Pokal insgesamt 515 Tänzerinnen und Tänzer aus 5 Bundesländern. Neben den Tanzwettbewerben konnten 115 Teilnehmer in den angebotenen Workshops von Aroha bis Zandunga am Samstag und Sonntag ihre tänzerischen Fähigkeiten weiter entwickeln. Die 800 Zuschauer in der Margon Arena erlebten bei den Tanzwettbewerben einen unterhaltsamen Abend mit viel Musik, Tanz und Show. Sibylle Kleinteich als Erfinderin der Tanzwerkstatt erhielt an diesem Abend die silberne Ehrennadel des Landessportbundes aus den Händen des Präsidenten des LSB und Schirmherren der Dresdner Tanzwerkstatt Herrn Franzen und eine Frauenkirchenuhr vom Präsidenten des KSB Dresden Herrn Flückschuh. Sie hat den Staffelstab an ihre Nachfolgerin Bianca Henker übergeben und wird noch ein Jahr begleitend und beratend dem Team der TW zur Seite stehen. Ein herzliches Dankeschön an Isabel Führ und Birgit Herold für ihr engagiertes Wirken, die nach langjähriger Mitarbeit aus dem TW-Team ausscheiden. Der ATW Dresden bedankt sich bei allen Helfern des ATW, die zum Gelingen der Jubiläumsveranstaltung beigetragen haben

*Sibylle Kleinteich*

*Leiterin der Tanzwerkstatt, 1995 - 2014*

### Rope Skipping

Am 17.01.2015 trafen wir uns mit Rope Skippern aus Chemnitz, Brand-Erbisdorf und Teltow zum großen Einsteigerwettkampf 2015 in Brand Erbisdorf. Und wie der Name des Wettkampfes schon sagt, waren dieses Mal unsere „jüngsten“ ganz groß dabei. Alle von unseren 8 Startern standen das erste oder auch zweite Mal vor einem großen Kampfgericht auf der Wettkampffläche – und alle 8 haben das sehr gut gemeistert! Jasmin erkämpfte sich die Höchstpunktzahl von 20 Punkten in der Compulsory (Wettkampfpflichtübung), dicht gefolgt von Charlotte und Jessica, die beide eine Punktzahl von 19,5 erreichten. Sophie glänzte mit dem zweitbesten Freestyle in ihrer Altersklasse, ebenso wie Antonia.

Im Anschluss an den Wettkampf sorgten die Brand-Erbisdorfer Skipper mit einer flotten Rope Skipping Show für Stimmung und dann waren noch einmal alle Seilkünstler gefragt: in einer kleinen Wheel-Trainingseinheit wurden unter der Anleitung von erfahrenen Dresdner und Chemnitzer Rope Skippern die Röhrchenseile geschwungen. Zur Siegerehrung fiel endlich die große Anspannung von unseren jungen Nachwuchsspringern. Kurzum: das fleißige Training hat sich auf jeden Fall gelohnt! Wir gratulieren unseren 8 Einsteiger zu ihren gelungenen Wettkampfergebnissen und bedanken uns für die wichtige Unterstützung bei unseren Eltern und Autofahrern, unseren Kampfrichtern Paula, Kerstin, Michèle, Melli und Jule und natürlich bei Emily, die unsere nervösen Wettkampfteilnehmer betreute. Es war ein schöner Wettkampftag, macht weiter so!

*Sabine Gruner*

