

KURSANGEBOTE

● Faszientraining:

Die Faszien sind das kollagene menschliche Bindegewebsnetzwerk. Keiner kennt sie, jeder hat sie! Gesunde Faszien sorgen für ein straffes Hautbild, sind elastisch, sowie belastbar und verhindern Rückenschmerzen. Das Training des Bindegewebes liegt im Trend und ist Schwerpunkt dieses Workouts.

10-wöchiges Kursprogramm vom 09.März. bis 11.Mai.2016
Mittwoch 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr in der Margon Arena Dresden Seidnitz
10er Karte 90,-€ (AKTION „Freunde trainieren“-zwei 10er Karten zum Preis von Einer)

● Drums Alive®:

Auch 2016 wird weiter getrommelt Wir verlängern dieses ganzheitliche Workout, welches einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierendem Trommelrhythmen verbindet. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert sowohl die physische als auch die mentale Fitness. Dieses Training ist für Jung und Alt geeignet und bringt neben der Förderung der Durchblutung, Stress- & Aggressionsabbau, noch eine Vielzahl von weiteren positiven Effekten mit sich.

10-wöchiges Kursprogramm vom 18.Mai 2016 bis 22 Juni 2016
Mittwoch 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr in der Margon Arena Dresden Seidnitz
110er Karte 90,-€ (AKTION „Freunde trainieren“-zwei 10er Karten zum Preis von Einer)

● Orientalischer Tanz

vom 27. April bis 22. Juni 2016 findet mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr orientalischer Tanz statt. Feiert gemeinsam mit Janine die Wochenmitte, bringt Euren Körper durch geschmeidige Bewegungen mit stimmungsvoller Musik sanft zum Schwitzen und aktiviert alle Muskelgruppen durch anmutige Bewegungen. Jeder kann mitmachen, ganz ohne Vorkenntnisse - einfach tanzen, abschalten und genießen. Nur nach Voranmeldung.

Mittwoch 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr in der Erlweinturnhalle Dresden Löbtau

● Aero-Baby-Fitness:

Ab September dürfen auch die aller kleinsten im Alter von 3 bis 12 Monaten mit ihren Mamis oder Papis zum Sport kommen. Eine Fitnessstunde mit Baby in der Trage und auf der Matte, das bringt Freude für alle Beteiligten. In diesen 60 Minuten stärken wir sanft aber effektiv die Beckenboden-, Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur, und trainieren im Aerobicteil zu motivierender Musik das Herz-Kreislaufsystem. Teile dieses sportliche Erlebnis mit Deinem Baby und komm zum gratis Schnuppertraining vorbei.

Mittwoch 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr in der Erlweinturnhalle Dresden Löbtau
10er Karte 80,- €

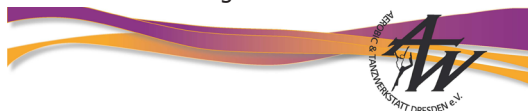
● Eltern-Kind-Turnen „Mini“ & „Maxi“:

Wir erweitern ab September 2016 unser Angebot „Eltern-Kind-Turnen und teilen dieses in „Mini“ für 1-2-jährige und „Maxi“ für 2-4-jährige Kinder. Ganz spielerisch und individuell entdecken die kleinen Sportler mit Hilfe der Übungsleiter und Eltern ihre motorischen Fähigkeiten und nutzen die große Fläche zum Krabbeln, Laufen, Hüpfen oder Toben in der Turnhalle. Unter Einsatz verschiedener Klein & Großgeräte, sowie fröhlicher Musik, wird es nie langweilig. Alle Kurszeiten werden auf der Homepage und im aktuellen Angebotsflyer aufgeführt sein. Die Kosten belaufen sich auf 120,-€ im Jahr.

LEBEN DER SPORTGRUPPEN



Unsere sportlichen Senioren sind auch außerhalb der Kurse aktiv! Am Dienstag, den 14.Juli trafen sie sich zu einer Wanderung in Pillnitz. Durch den Friedrichsgrund ging es zur Meixmühle, wo es eine verdiente Rast gab. Der Rückweg führte durch den schönen Vogelgrund. Mal sehen wo es das nächste Mal hinget...



Hallenwart gesucht

... für die Trainingsstätte „Erlweinturnhalle
des ATW Dresden e.V. im Stadtteil Löbtau!

Wir suchen ab Januar 2016 einen zuverlässigen und handwerklich begabten Mann, der im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit unsere wunderschöne Turnhalle betreut. Der zeitliche Umfang der Tätigkeit beträgt ca. 2 Stunden pro Woche und wird mit einer Aufwandsentschädigung abgegolten. Zu den Aufgaben zählen unter anderem, Kleinreparaturen in der Turnhalle, sowie an Sportgeräten, Kontrollgänge, Prüfung der Elektronik und Heizung auf Funktionalität, Pflege der Außenanlage und Unterstützung beim Frühjahrs- & Herbstputz.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Kontakt: Bianca Henker
0351-4179185
0172-3654143
verein@atw-dresden.de



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
E-Mail: verein@atw-dresden.de

Newsletter

EDITORIAL



Liebe Mitglieder und Freunde des und Neugierige auf den ATW,

nun bin ich reichlich ein Jahr Rentnerin und es war kein bisschen leiser und weniger spannend! Diese Feststellung gilt als Ausgangspunkt für meine kleine Reminiszenz. Das

letzte Trainingsjahr brachte wieder eine große Herausforderung, aber auch viele schöne Momente vor und hinter den Kulissen und zeigte einmal mehr die Grenzen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Tätigkeit. Durch die beruflich bedingte Beendigung der Trainerlaufbahn von Marina Heimann und Matthias Burkhardt galt es, eine praktikable Lösung für das Fortbestehen des Nachwuchsleistungszentrums Sportaerobic zu finden. Nach erfolgreicher Suche einer geeigneten und qualifizierten Fachkraft und der Überwindung zahlreicher bürokratischer Hürden begrüßen wir nun Elena Tonn als neue fest angestellte Trainerin im Team und wünschen ihr viel Erfolg und Spaß bei der neuen Tätigkeit im ATW. Ich danke dem Eltern-Team um Silke Thiele sehr herzlich für die Hilfe und Unterstützung bei der Schaffung guter Startbedingungen für unsere Neu-Dresdnerin. Hier hat sich sehr positiv gezeigt, was die Gemeinschaft in einem Verein auch für den Einzelnen bewirken kann.

Mit dem Kommen und Gehen ehrenamtlicher Übungsleiter durch berufliche oder persönliche Veränderungen müssen wir uns im Verein ständig arrangieren und es ist nicht immer möglich, die eine oder andere Stelle neu zu besetzen. Es gibt dadurch mitunter aber auch Freiraum für neue Impulse und die Hoffnung, den einen oder anderen zu einem späteren Zeitpunkt wieder im Team zu haben wie jetzt Tina Zschoche nach Beendigung ihres Studiums in Leipzig. Ich freue mich darüber sehr. Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen, die uns im vergangenen Sommer verlassen mussten, für ihr Engagement im ATW und wünsche ihnen persönlich alles Gute. Viele Erfolge und Auftritte unserer Sportler im letzten Jahr haben erneut zur Stärkung des positiven Images des ATW beigetragen. Dazu zählten auch die 21. Dresdner Tanzwerkstatt am 3./4. Oktober unter neuer Leitung von Bianca Henker und die Weihnachtsshow als Jahresabschluss für alle am 06. Dezember von unserem bewährten Organisatoren- und Moderatoren-Duo Daniela und Kristin. Möge der boomende Kinderbereich im Breitensport auch viele neue Talente für unsere Spezialsportarten bringen, um die Traditionen stärken und erhalten zu können.

Für 2016 allen beste Gesundheit und bei allen Aktivitäten im ATW viel Spaß und gutes Gelingen!

Sibylle Kleinteich
Vorsitzende des ATW Dresden e.V.

Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8
01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: TUD@DieKopie24.de

AKTUELL

Helfer für die Messe „Aktiv & Vital“ gesucht!

aktiv+vital

4.-6. MÄRZ 2016

Alljährlich präsentiert sich der ATW Dresden e.V. auf der Messe „Aktiv & Vital“ und lädt zum Mitmachen, Gewinnen und Informieren ein. Denn jedes Jahr warten neue Angebote auf interessierte Sportbegeisterte. Um unseren Verein authentisch

nach außen vertreten zu können, suchen wir wieder engagierte Mitglieder am Messtand, die bei dieser Gelegenheit ihre Vereinsstunden abbauen können. Auch beim Auf- & Abbau werden helfende Hände dringend benötigt. Bei Interesse meldet Euch bitte unter vereinr@atw-dresden.de oder telefonisch im Büro. Einige Gruppen werden am Samstag und Sonntag auf der Showbühne in der Halle ihr Können zeigen. Unsere Auftrittszeitpunkte sind wie folgt:

Samstag: 10:30 Uhr

Sonntag: 14:00 Uhr

Wir freuen uns über viele Zuschauer und auf ein schönes, aktives Wochenende.

Team Tanzwerkstatt sucht Verstärkung

Das Team der Dresdner Tanzwerkstatt um Bianca Henker sucht ab sofort Verstärkung in den Bereichen Helferkoordination und Öffentlichkeitsarbeit. Wenn Du Dich in einem der beiden Themen siehst und motiviert bist, mit uns diese traditionelle Veranstaltung alljährlich im Oktober in der Margon Arena zu rocken, dann melde Dich bei uns.

Frühjahrsputz in der Erlweinturnhalle

Termin: 19.03.2016 von 08:00 bis 12:00 Uhr in der ETH – Bünaustr. 30a.

Nutze diese Gelegenheit um Vereinsstunden zu leisten und somit unsere wunderschöne Turnhalle weiterhin so gut zu erhalten.

Herzlich Willkommen-Nachwuchs im Verein

2015 gab es einen kleinen Babyboom im ATW Dresden e.V. und hier möchten wir nun unseren Nachwuchs der Kursleiterinnen vorstellen und gleichzeitig nochmals die herzlichsten Glückwünsche aussprechen.



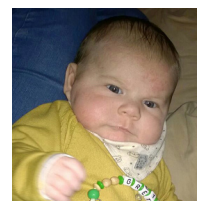
Karlotta
6. März 2015
Tochter von
Katja Schiebold
Kursleiterin
VSK Sport



Pauline
18. März 2015
Tochter von
Daniela Bendel
Sportkoordinatorin
& Kursleiterin



Nell
1. November 2015
Tochter von
Grit Anger
Vorstand
ATW Dresden e.V.



Greta
7. November 2015
Tochter von
Annemarie Pielenz
Kursleiterin
Jazz-Dance
VSK Tanz

AKTUELLES AUS DER SPORTAEROBIC

Seit Mai 2015 gehört Elena Tonn zum Team des ATW Dresden e.V. und leitet die Abteilung Sportaerobic. 9 Jahre hat sie aktiv und erfolgreich Wettkampfaerobic als Leistungssport an der Sportschule Omsk (Russland) betrieben. Danach absolvierte sie ein vielseitiges Sportstudium mit Schwerpunkten Turnen und Organisation von Sport- und Kulturveranstaltungen. Neben dem Training der Vorschulkinder, der Talentgruppe Sportaerobic und des Nachwuchsleistungszentrum im Verein, ist Elena auch an den Sportschulen Dresdens tätig und leitet den VSU der Sportlerinnen. Die Mädchen profitieren von einem abwechslungsreichen und effektiven Training und waren in den letzten Monaten schon wieder viel unterwegs. Sieben Sportlerinnen des Nachwuchsleistungszentrums unseres Vereines, haben am 26./27. September 2015 den Bundeskaderlehrgang des Deutschen Turner-Bundes in Rotenburg absolviert. Auch in den Herbstferien waren unsere Sportlerinnen fleißig und erstmalig hat die Talentgruppe gemeinsam mit dem NWLZ trainiert, das motivierte alle zur Bestleistung und die Kleinen konnten so von den großen viel lernen. Am 31.10.2015 fand der Landeskadertest in Riesa statt. 14 Sportlerinnen von ATW Dresden- 14 Erfolge. Alle Mädels haben vorgegebene 60% bestanden. Besonders erfolgreich im Teil Athletik waren Alina, Michelle und Leonie, sie haben den Teil mit 100% bestanden. Michelles Ergebnisse in jedem Teil waren über 90%. Auch den Übergang zur neuen Alterskategorie fiel Emma nicht schwer (78,23%). Außerdem haben 8 Mädchen den Bundeskadertest in Halle/Saale am 14. & 15. November 2015 bestanden. Als Höhepunkt und Ehrung für die sportlichen Leistungen im Jahr 2015 wurde dem Team AK 12-14 des ATW Dresden e.V. am 7. Januar 2016 der Pokal vom sächsischen Turnverband in Leipzig überreicht, dies war auch nochmal ein schöner Abschluss für Marina Heimann, die die Sportaerobic über Jahre leitete Herzlichen Glückwunsch und weiter so liebe Abteilung Sportaerobic.

Daniela Bendel

AKTUELLES AUS ROPE SKIPPING

Das neue Schuljahr hielt für unsere Gruppe große Veränderungen bereit. Viele Springerinnen aus der etablierten Auftrittsgruppe schlossen im Sommer die Schule ab und begannen im Herbst ihre Ausbildung. Wir freuen uns sehr, dass viele der „Großen“ aber weiterhin in der 16+-Gruppe mit uns trainieren. Eine Teilnahme am Auftrittstraining ist jedoch oft nicht mehr möglich. Das bedeutete für uns die Auftrittsgruppe neu zusammenzustellen – eine spannende Aufgabe für alle Sportlerinnen und Trainerinnen! Erste erfolgreiche Auftritte konnten im November und Dezember bei der Dresdner Springergala und dem Line-Dance-Pokal absolviert werden. Mit dem neuen Schuljahr mussten wir uns außerdem von unserer Assistentztrainerin Pauline verabschieden. Sie beginnt ihr Studium in Cottbus. Wir danken ihr ganz herzlich für ihre wertvolle Unterstützung im letzten Jahr, ohne die wir einige Trainingseinheiten und Auftritte nicht so gut über die Bühne gebracht hätten. Unterstützung erhalten wir seit Oktober von unserer Springerin Melanie, die sich mit viel Engagement und Spaß der neuen Aufgabe angenommen hat. Gemeinsam mit Sabine und Juliane hat Melanie unsere Skipperinnen auch auf den ersten Höhepunkt 2016 vorbereitet – dem Landesfinale Rope Skipping in Brand-Erbisdorf. Sechs Skipperinnen des Teams Jump eMotion kämpften dort um neue Bestleistungen und gute Platzierungen. Für Jasmin, Jessica und Antonia war es die erste Teilnahme beim Landesfinale, die alle drei gut meisterten, wenn auch hier und da noch nicht alles so klappte wie erhofft. Annika und Sophie hatten bereits im letzten Jahr am Landesfinale teilgenommen. Die Erfahrung machte sich vor allem bei Sophie bemerkbar, die mit neuer Bestleistung den vierten Platz in ihrer Altersklasse erkämpfte und nur knapp am Treppchen und der Qualifikation fürs Bundesfinale vorbeischrämte. Unsere erfahrenste Springerin Emily überzeugte mit der besten Leistung aus Sicht der Dresdner Rope Skipper. Mit sehr guten Speed-Werten und einem überzeugenden Freestyle erzielte auch sie eine neue persönliche Bestleistung und sicherte sich Platz 2 in ihrer Altersklasse und die Qualifikation fürs Bundesfinale. Wir wünschen ihr viel Erfolg für diesen Wettkampf, der am 23.04.2016 in Koblenz stattfindet.

Juliane Voigt

AKTUELLE TERMINE

Januar 2016

- 23.01. Einzellandesmeisterschaft & Landesfinale (E1 & E2)
Brand-Erbisdorf (Rope Skipping)
30.01. KSB-Sportshow
Dresden, Margon Arena
(Rope Skipping)

Februar 2016

- 13.02. Niedersächsische Meisterschaften
Hannover (Sportaerobic)
27.02.- 28.02. Eisenbergpokal
Eisenberg (Sportaerobic)

März 2016

- 04.03.- 06.03. Messe Aktiv & Vital
Dresden
19.03. Frühjahrspatz

April 2016

- 09.04. Offene Berlin Brandenburgische
Meisterschaften
Mahlow (Sportaerobic)
23.04.- 24.04. Niedersächsische Meisterschaften
Rotenburg (Sportaerobic)

Mai 2016

- 07.05. Bayrische Meisterschaften
Pastetten (Sportaerobic)
21.05. Nordrhein-westfälischen Meisterschaften
Ibbenbüren (Sportaerobic)

Juni 2016

- 11.06. Kreis-Kinder & Jugendspiele
Dresden, Margon Arena
18.06. Sommerpatz
25.06. Landesturnfest (Nachwuchs)
Göttingen (Sportaerobic)

Juli 2016

Super-Sommer-Kursplan
www.atw-dresden.de

August 2016

- 12.08. Tag der offenen Turnhalle
Dresden, ETH

Oktober 2016

- 08.10.- 09.10. 22. Dresdner Tanzwerkstatt
Dresden, Margon Arena

November 2016

- 20.11. 4. Wellnessnachmittag
Dresden, ETH

Dezember 2016

ATW-WEihnachtsshow

RÜCKBLICK / PRÄSENTATION DES ATW

Tanzwerkstatt unter neuer Leitung



Ein Meilenstein ist die Dresdner Tanzwerkstatt des ATW Dresden e. V. Bereits zum 21. Mal ging sie mit einigen Neuheiten 2015 an den Start. Schon 2014 kündigte Sibylle Kleinteich, Gründerin der Dresdner Tanzwerkstatt und Vorstandsvorsitzende des ATW Dresden e. V. an, den Staffelstab zu übergeben. Nach einiger Zeit der intensiven Suche stand sie letztendlich fest.

Die neue Leiterin heißt Bianca Henker. Sie ist ebenso studierte Sportwissenschaftlerin und führt als Vereinsmanagerin das alltägliche Geschäft des Vereins bereits seit über einem Jahr. Eine weitere junge Frau im Team, Dipl.-Psychologin Annemarie Pielenz, übernahm die Workshopleitung und Betreuung der Referenten. Die Neubesetzung hat ganze Arbeit geleistet und das Ergebnis konnte sich sehen lassen: 600 Tänzerinnen und Tänzer aus 5 Bundesländern (Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Berlin und Brandenburg) gingen an den Start. Das war ein neuer Teilnehmerrekord. 25 Gruppen im Kids & Teens Pokal und 24 Teams im Jazz Dance Pokal in jeweils 3 Kategorien zauberten eine tolle Tanzshow auf die Bühne, die auch die rund 850 Zuschauer begeisterten. Die 6-köpfige hochkarätig besetzte Jury um Angelika Forner, die seit dem 1. Dresdner Jazz Dance Pokal dabei ist, hatte „Schwerarbeit“ zu leisten, ehe die Sieger und Platzierten feststanden. Zum ersten Mal ging auch unsere Jazzdancegruppe mit einer sehr schönem Übung unter der Leitung von Trainerin Annemarie Pielenz an den Start. Wir hoffen sehr, die Gruppe auch in diesem Jahr wieder begrüßen zu dürfen. Bei den 13 Workshops am Sonntag holten sich 110 Teilnehmer neue Anregungen in den trendigsten und angesagtesten Stilrichtungen, die der Tanz zur Zeit zu bieten hat.

Bianca Henker

Weihnachtsshow 2015 in der Margon Arena

Zum Nikolaustag füllte sich die Margon Arena mit kleinen und großen Gästen, der ATW öffnete pünktlich 9 Uhr die Kassen für die alljährliche Weihnachtsshow. Vor Beginn der Show konnten alle Kinder bei unserer Schuhputz-Aktion zum Nikolaustag mitwirken, oder ihr Glück beim Glücksrad herausfordern. „Der Weihnachtsmann macht Urlaub“ war das Motto und dank der schönen Beiträge aller Gruppen, konnte er mit „99 Luftballons“ in verschiedene Länder wie Spanien, Schweden, Österreich und Amerika in den wohl verdienten Urlaub fliegen. Ein gelungener Jahresabschluss, vielen Dank an alle Mitwirkenden und Helfer.



3. Wellnessnachmittag

20 Teilnehmer haben am 8. November drei gemütliche Stunden mit Tee und Kerzenschein beim jährlichen Wellnessnachmittag verbracht. Zum dritten Mal fand dieser in der Erlweinturnhalle statt. Diesmal hatte ich Unterstützung von meiner Schwester Janine, die den Auftakt mit orientalischem Tanz und damit eine tolle Erwärmung gestaltete. Weiter ging es auf der Matte mit Übungen aus dem Hatha Yoga und viel Zeit, um die verschiedenen Asana zu spüren und dabei den Fokus der Atmung nicht zu verlieren. Die anschließende Kerzenmeditation forderte Konzentration und wurde von einer ruhigen Musik begleitet. Über diese, für die meisten Teilnehmer neue Erfahrung, wurde sich in der Teepause ausgetauscht. Als Abschluss wurde der Mondgruß praktiziert und mit einer Endentspannung ließen wir den Nachmittag ausklingen. Ich freue mich schon jetzt wieder auf den 20. November 2016, wenn ich zum 4. Wellnessnachmittag in der ETH einladen darf.

Daniela Bendel

3. Wellnessnachmittag 8. November 2015



PicCOLLAGE