

Newsletter



EDITORIAL



Liebe Mitglieder des ATW Dresden e.V.,

mit diesem Bild unserer Weihnachtszusammenkunft des vergangenen Jahres, senden wir Euch herzliche

Grüße in eine gemütliche und besinnliche Adventszeit. Ein Wiedersehen innerhalb der Trainingseinheiten in unseren Trainingsstätten, ist laut Beschluss der Bundesregierung vom 25.11.2020, leider auch im Dezember nicht möglich. Für uns als Verein heißt dies selbstverständlich weiterhin mit Euch in Kontakt zu bleiben. Denn ein Verein ist nicht nur Trainingsstätte. Ein Verein ist die Verbindung vieler Menschen verschiedener Altersgruppen und Generationen, die das sportliche Interesse teilen und über die Trainingseinheit hinaus miteinander agieren und sich wertschätzen. Wir als Verein leben von unseren Mitgliedern, Trainern, Ehrenamtlern, Unterstützern und Sponsoren. Das alles sind WIR, es geht ausschließlich mit und nicht ohne einander.

Dies wird auch in der aktuellen Situation deutlich spürbar und wir sind stolz und dankbar, dass wir Euch mit kreativen Ideen einiger Mitglieder den Dezember mit einem ATW Adventskalender versüßen können! 24 Türchen wollen bis zum Fest auf unserer Homepage, Facebook oder Instagram täglich von Euch entdeckt werden und erreichten per Post unsere Senioren.

Durch das Versenden der Trainingspläne, der internen Onlinetreffen über Microsoft Teams und der Facebook live Kurse erhalten wir wöchentlich Rückmeldungen per E-Mail und Telefon Eurerseits. Vielen Dank dafür! Wir wissen, dass der Alltag oft tausend Gründe findet, um eine Trainingseinheit daheim zu verschieben und dass es einen Trainer braucht der motivierend zur Seite steht. Im Dezember stocken wir daher unser Onlineangebot um ein paar Kräftigungseinheiten auf, damit ihr gestärkt durch die Adventszeit kommt. Diese müsst ihr nicht zwingend zur angesetzten Uhrzeit wahrnehmen, sondern könnt sie auch zu einem späteren Zeitpunkt durchführen. Also, macht mit und gönnt Euch Bewegung damit die leckeren Bratäpfel am Familientisch umso besser schmecken.

Und habt ihr schon gehört? Der ATW Weihnachtsmann bringt auch in diesem Jahr Geschenke. Euer Vorstandsteam

Marina, Daniela, Bianca, Kristin & 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

E-Mail: verein@atw-dresden.de

Heißer Genuss im Dezember



Fotoquelle: www.fitforfun.de

Bratapfel

Zutaten für 6 Portionen

6	Äpfel
6 TL	Butter
	Mandelsplitter
	Marzipan
	Nelken
	Zimt

Der Apfel wird als heimisches Superfood bezeichnet, denn er ist reich an sekundären Pflanzenstoffen die unser Immunsystem stärken und das Herz schützen. Mit 55 kcal ist er sehr kalorienarm, worauf wir allerdings bei unserem weihnachtlichen Schlemmerrezept ausnahmsweise mal nicht achten wollen. Aber schön, wenn die Basis stimmt! Und nun ran an den Zipfel, den Zapfel, den goldgelben Apfel!

- Äpfel waschen und anschließend gut trocken reiben
- jeweils die Apfelhäuten vom restlichen Apfel trennen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen
- in den entstandenen Hohlraum jeweils 1 TL Butter geben
- Nun die Äpfel nach Belieben mit den restlichen Zutaten befüllen, die Apfelhaube anschließend wieder aufsetzen
- Die Äpfel bei 200 Grad 30 Minuten backen
- warm mit Vanillesauce oder pur genießen

Hat es geschmeckt? Schickt uns ein Foto an verein@atw-dresden.de

Der ATW Adventskalender kommt zu Euch!

Soviel Heimlichkeit, in der Weihnachtszeit!

In den letzten Wochen haben uns viele kreative Beiträge Eurerseits erreicht mit denen wir unseren ATW Online Adventskalender füllen konnten. Hinter jedem der 24 Türchen verbergen sich Überraschungen von und für unsere Mitglieder. Es lohnt sich also täglich hinein zu schauen und sich kreativ, sportlich und kulinarisch begeistern zu lassen. Auf folgenden Wegen kannst Du die Türchen täglich bis zum Fest entdecken:



[facebook/ATWDresden](https://facebook.com/ATWDresden)



www.atw-dresden.de



instagram.com/atwdresden

Weihnachtsüberraschung

Auch wenn wir in diesem Jahr auf unsere ATW Weihnachtsshow verzichten müssen, lässt es sich der Weihnachtsmann nicht nehmen bei uns in der Geschäftsstelle vorbei zu schauen. Er hat uns schon verraten, dass er einen großen Sack mit Geschenken dabei hat! Alle Mitglieder aus dem Bereich Kinder und Jugend dürfen sich ihr Geschenk vom 14. bis 18.12.2020 bei uns abholen.

Öffnungszeiten & Adresse der Wichtelstube:

Mo, 14.12.20	09:00 Uhr bis 18:00 Uhr	ATW Geschäftsstelle: Braunsdorfer Str. 29 01159 Dresden Tel.: 0351 4179185
Di, 15.12.20	09:00 Uhr bis 18:00 Uhr	
Mi, 16.12.20	09:00 Uhr bis 18:00 Uhr	
Do, 17.12.20	08:30 Uhr bis 15:30 Uhr	
Fr, 18.12.20	08:30 Uhr bis 15:30 Uhr	

Neue Onlinekurse

Neben den bestehenden Onlineangeboten, gehen wir an folgenden Tagen LIVE für Euch:

• Montag, 07.12.20	18:00 Uhr	BodyFit´30
• Montag, 07.12.20	20:00 Uhr	Yoga´60
• Donnerstag, 10.12.20	19:30 Uhr	BodyFit´30
• Montag, 14.12.20	20:00 Uhr	Rückentraining´60
• Donnerstag, 17.12.20	19:30 Uhr	BodyFit´30
• Montag, 21.12.20	18:00 Uhr	BodyFit´30
• Montag, 21.12.20	20:00 Uhr	Yoga´60

´30 = 30 Minuten / 60´ = 60 Minuten

Klickt dafür einfach unter www.facebook.com/ATWDresden auf die jeweilige **Veranstaltung**, zieht Euch gemütliche Kleidung an und legt Euch eine Matte, Handtuch sowie Wasser bereit. Auf unserer Homepage findet ihr weiterhin unter www.atw-dresden.de/onlinekurse über **50 Kurse** in all unseren Bereichen auf die ihr, wann immer ihr Zeit und Lust zum Training habt, zugreifen könnt. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Training.

Rätselspaß für Groß und Klein

Buchstabensalat

Finde diese Wörter im Buchstabensalat.

ENGEL STERN SCHNEE KERZEN
WALD WIND CHRISTBAUM ZAUBER

A
G K V
E A Z R U
U L A C W R N
U O L K H F N I M
N D S T E R N J F E I
Z U E L V K I A W I S A E
L A P R U N G S E F L V A R P
F T U T E S W R T C N E G O K A Z
E R I B K O I R L B E H I T E L G N G
N T E T N S N R A L R N G O K A Z
G R D R U N G U E I L E A R P
E A H J U C M K E R Z E N
L E K W T L P R S M C
E B N A K E M K D
S H K L U P R
E A T D U
G K V
Z

Mitgliederversammlung

Im Jahr 2021 wird unsere jährliche Mitgliederversammlung nicht wie gewohnt Ende Januar, aber dennoch satzungsgemäß im 1. Quartal stattfinden. Aktuell planen wir diese zu Ende Februar und prüfen auch verschiedene Möglichkeiten einer digitalen Versammlung.

Weihnachtsgrüße

Paula, 9 Jahre
aus der Gruppe ShowMinis
wünscht mit dieser Zeichnung allen
MitgliederInnen eine schöne Weihnachtszeit!



Vorweihnacht

**Bald ist Weihnacht, wie freu ich mich drauf,
da putzt uns die Mutter ein Bäumlein schön auf,
es glänzen die Äpfel, es funkeln die Stern,
wie haben wir alle das Weihnachtsfest gern.**

(Volksgut)

Margon ARENA

Zum 1. Januar 2021 erhält die 1998 erbaute Mehrzweckhalle Margon ARENA mit dem Eigenbetrieb Sportstätten einen neuen Betreiber.

Die Landeshauptstadt Dresden hat für die Immobilie einen Leasingvertrag mit einer Laufzeit bis 2020 geschlossen. Gemäß Beschluss V1920/12 vom 13./14. Dezember 2012 macht die Landeshauptstadt Dresden von ihrem Ankaufsrecht zum 31. Dezember 2020 Gebrauch.

Der Stadtsportbund Dresden e.V. zieht somit zwischen Dezember und Januar in eine neue Geschäftsstelle auf der Freiburger Straße 31, 01067 Dresden.

In den nächsten Jahren soll die Margon-Arena für rund 40.000 Euro modernisiert und erweitert werden, es sollen unter anderem neue Trainings- und Büroflächen entstehen.

Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8

01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: TUD@DieKopie24.de