

Newsletter



EDITORIAL



Liebe Mitglieder des ATW Dresden e.V.,

Erich Kästner sagte einst: „Auch aus Steinen, die Dir in den Weg gelegt werden, kannst Du etwas Schönes bauen.“

Und so lassen wir weiterhin schöne, kreative Möglichkeiten entstehen um Euch in Bewegung zu bringen. Beispielsweise mit unserem ATW-Challenge-Video, bei dem jedes Mitglied die Chance hatte mitzuwirken. Aus allen Einsendungen haben wir einen Film zusammengeschnitten und dieser geht am 5. Mai für und mit Euch online! Wir bedanken uns für die kreativen Einsendungen und Euer Mitwirken im April.

Persönliche Kontakte, auch wenn diese derzeit ausschließlich online stattfinden dürfen, sind für alle Kursteilnehmer*innen und deren Trainer*innen von enormer Wichtigkeit. Daher bieten wir ab Mai 2021 allen Gruppen ab der AK 4 ein internes Onlinetraining mit den zuständigen Trainer*innen über Microsoft Teams an. Jüngere Mitglieder aus dem Eltern-Kind-Turnen möchten wir mit Bewegungskarten per Post und die Senioren mit individuellen Spaziergängen erreichen, um die Verbundenheit zum Verein greifbar zu machen. Die live Angebote über Facebook reduzieren wir auf die Aktive Mittagspause, die zukünftig immer mittwochs 12 Uhr stattfinden wird. Und alle die sofort los legen wollen, probieren sich mit der Plank Power aus.

Momentan lässt das geänderte Infektionsschutzgesetz, welches am 23.04.2021 in Kraft getreten ist, für uns leider noch keinen realisierbaren Trainingsbetrieb im Außenbereich zu. Hierbei liegt uns besonders der Schutz unserer Mitglieder sowie haupt- & ehrenamtlichen Trainer*innen am Herzen.

Zwei neue Trainerinnen warten schon seit einiger Zeit auf ihren ersten Einsatz und bereichern zukünftig unseren Kursbetrieb online sowie in Präsenz. An Trainerpower mangelt es im ATW also nicht. Bleibt mit uns in Bewegung und vor allem gesund!

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

E-Mail: verein@atw-dresden.de

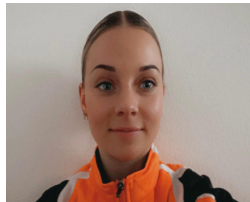
Quellen: www.fitforfun.de/workout/ (Abb. Plank Power)

www.sportlaedchen.de (Abb. Der richtige Trainingsschuh)

ZWEI NEUE TRAINERINNEN FÜR DEN ATW



Carolin K. ist seit über sieben Jahren Vereinsmitglied und besucht das Training der Rope Skipper 16+ sowie die Step Aerobic. Im August 2020 hat sie erfolgreich die Fitness-trainer C Lizenz an der Akademie für Sport und Gesundheit absolviert und wartet seitdem auf ihren Einsatz in der Turnhalle. **Carolin übernimmt den Kurs Aerobic, immer mittwochs 18 Uhr in der Erlweinturnhalle.**



Luisa M. trainiert in der Gruppe ShowTeens Margon Arena und ist seit 2014 mit Begeisterung dabei. Von der Sportlerin möchte sie sich zur Übungsleiterin entwickeln und übernimmt daher mittwochs 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr die Rolle der **Assistententrainerin bei den ShowTeens** unter Leitung von Bianca Henker.

Wir sagen zu beiden: Herzlich Willkommen im Trainerteam

DER RICHTIGE TRAININGSSCHUH

Dein Schuh ist das A & O im Training! Natürlich arbeiten wir gezielt auch barfuß in bestimmten Kursen, aber ansonsten gilt es den richtigen Schuh in der passenden Größe für sein Training zu tragen. Wir empfehlen grundsätzlich Schuhe zum Binden, da sich der Schuh so am besten an den Fuß anpassen kann und ganz nebenbei die Feinmotorik geschult wird, außerdem sollte der Schuh leicht sein. Achte weiterhin darauf, dass der Schuh etwa eine Daumenbreite Bewegungsfreiheit bis zur Schuhspitze sowie eine abriebfeste Sohle hat.

Im Bereich **Aerobic** ist eine wenig strukturierte Sohle im vorderen Bereich, idealerweise mit einem kreisförmigen, flachen Bereich (Drehpunkt), sinnvoll und sorgt für einen schnellen und sicheren Wechsel in der Choreographie. Für Stabilität sorgt ein etwas höherer Schaft.



Bei den **Tänzern** empfehlen sich zusätzlich flexible oder sogar durchbrochene Sohlen für die bessere Fußstreckung und ebenfalls ein Drehpunkt.



Eine höhere Dämpfung sollte ein Schuh im **Rope Skipping** oder in den **Outdoorkursen** aufweisen, hier kann auf ein Laufmodell zurückgegriffen werden.



Für die allgemeinen Gymnastikgruppen im Erwachsenen und Kinderbereich empfehlen sich leichte Fitness-/Turnschuhe.



PLANK POWER

Mit diesem Kurzworkout stärkst Du Deine gesamte Rumpfmuskulatur und stabilisierst durch die Plankvarianten Deine Wirbelsäule. Alternativ kannst Du stets die Knie am Boden ablegen. Führe jede Übung für 20, 30, 40 oder 50 Sekunden aus und steigere so nach und nach die Übungszeit von 2 auf 5 Minuten. Probiere es gleich aus:



1. Plank halten



2. Side Plank rechts



3. Plank + Vor- & Rückbewegung



4. Side Plank links



5. Armheben im Wechsel



6. Reverse Plank

ONLINEKURSPLAN

Ab Mai möchten wir unsere internen Onlineangebote aufstocken, um ein individuelleres und persönlicheres Training für Euch zu ermöglichen. Das Training findet jede Woche, außer an Feiertagen statt und sollte ein fester Termin für alle Teilnehmenden sein. Alle Erwachsenen können sich für mehrere Kurse anmelden.

Montag

16:30 Uhr bis 17:15 Uhr	ShowMinis	Daniela
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Kinderaerobic MA	Anja
17:30 Uhr bis 18:15 Uhr	Kinderaerobic ETH	Daniela
18:30 Uhr bis 19:15 Uhr	MännerWorkout	Daniela
19:30 Uhr bis 20:30 Uhr	Yoga	Daniela
20:30 Uhr bis 21:30 Uhr	AeroDance	Daniela
20:30 Uhr bis 21:30 Uhr	Fit Forever	Sibylle

Dienstag

16:30 Uhr bis 17:00 Uhr	Kindersport AK 4-6	Katja
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr	Rope Skipping	RS-Trainer-Team
18:00 Uhr bis 18:45 Uhr	FrauenWorkout	Katja

Mittwoch

12:00 Uhr bis 12:20 Uhr	Aktive Mittagspause	Daniela (facebook live)
16:30 Uhr bis 17:00 Uhr	Kindertanz AK 4-6	Daniela
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Kampfkunst WUSHU	Robert
17:30 Uhr bis 18:15 Uhr	Kindertanz AK 6-10	Daniela
17:30 Uhr bis 18:30 Uhr	ShowTeens MA	Bianca
18:30 Uhr bis 19:00 Uhr	Aerobic	Carolin
19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	BodyFit	Silke
20:00 Uhr bis 22:00 Uhr	ShowTastic	Kristin

Freitag

15:30 Uhr bis 16:15 Uhr	HOOPin Kids	Bianca
16:30 Uhr bis 17:30 Uhr	ShowTeens ETH	Bianca
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr	StepTeens MA	Anja

Die Onlinekurse finden über Microsoft Teams statt, dafür benötigst Du einen PC und Bildschirm mit Tonfunktion (oder Smartphone bzw. Tablet) sowie eine stabile Internetverbindung. Den Link zur Teilnahme erhältst Du nach Deiner Zusage zur Teilnahme per E-Mail und fährst wie folgt fort:

- LINK anklicken, danach öffnet sich der Standard-Browser. Entscheide, ob Du am Meeting über den Browser oder der App/PC-Programm teilnimmst, dafür benötigt man keinen Account.
- Richte Dich vor dem Online-Treffen rechtzeitig ein, schaffe Dir Platz, habe ein Handtuch sowie Trinkflasche griffbereit und Sportkleidung an. Wenn die Telefonie startet, klickst Du auf den Button „Jetzt Teilnehmen“.
- Eventuell Frame anpassen, um das Bild im richtigen Format sehen zu können.
- Du hast zudem die Möglichkeit das Kamerasymbol zu aktivieren, damit wir uns während des Treffens sehen können. Mit der Schaltfläche „Hintergrund verschwimmen lassen“, ist Deine Umgebung für andere nicht sichtbar.

ÄNDERUNGEN IN DER GESCHÄFTSSTELLE

Ab 1.5. gibt es in der Geschäftsstelle personelle Veränderungen. Entsprechend werden ab sofort Mitgliederangelegenheiten wieder durch den ehrenamtlichen Vorstand abgewickelt, was eine Veränderung in den Abläufen mit sich bringt. In Folge dessen bitten wir entsprechende Zuarbeiten bzw. Nachfragen immer bis (jeden zweiten) Donnerstagabend der Geschäftsstelle zukommen zu lassen, um eine Bearbeitung reibungslos zu ermöglichen. Wir bitten um Nachsicht, sollte die Bearbeitung / Kommunikation in Einzelfällen einen größeren Zeitraum als bisher gewohnt umfassen.

Die Stelle „Vereinsmanager*in/Trainer*in“ in Voll- oder Teilzeit ist weiterhin ausgeschrieben und wir freuen uns über Bewerbungen an verein@atw-dresden.de.

AKTUELLE TERMINE

JULI 2021

28.07. Start 5er Kurs FamilienTisch
Erlweinturnhalle

AUGUST 2021

03. bis 06.08. ATW Tanzwoche
Erlweinturnhalle

ABSCHIEDSWORTE



Meine lieben Sportfreunde des ATW Dresden e. V.,

wie viele Worte und Zeilen habe ich in den letzten 7 Jahren für den ATW verfasst und so sind es wohl diese, die mir nun am schwersten fallen. Ich werde ab Mai meinen hauptberuflichen Schwerpunkt in

das Lehramt verlagern und mit Beginn des neuen Schuljahres an einer Meissner Grundschule tätig sein. Dies ist ein Schritt, den ich mir wohl überlegt, aber keineswegs leicht fallen lassen habe. Dieser Weg erfordert Mut und Stärke, geht gleichzeitig jedoch mit Dankbarkeit einher.

Ich bin dankbar für das Vertrauen meiner Mentoren, Sibylle und Marina, deren Herz und Erfahrung ich in so vielen Bereichen mittragen durfte. Ich habe mich stets als Teil Eures familiär geführten Vereins gefühlt.

Ich bin meinen Vorstands- und Trainerkollegen*innen sowie meinem Team der Dresdner Tanzwerkstatt dankbar für die inspirierende, fröhliche und kreative Zeit. Obwohl ich dem ATW zum Teil noch als ehrenamtliche Trainerin zur Verfügung stehe, so sind es die vielen unzähligen Stunden in den Turnhallen, die ich wohl am meisten vermissen werde. Und damit IHR: die Mitglieder des ATW Dresden e. V. Ich blicke auf viele schöne Sportstunden mit den Kindern, Show Teens und den Erwachsenen/ Senioren zurück. Dabei ist mir jede Gruppe ans Herz gewachsen. Für Euer Vertrauen möchte ich mich bedanken!

Ich wünsche Euch alles Gute,
Eure Bianca.

Die gesamte ATW Familie wünscht Dir, liebe Bianca, einen fantastischen Neustart im Lehramt mit viel Kraft, um die neuen Herausforderungen zu meistern. Danke, für Dein stets engagiertes Wirken im Verein und Deine positive Energie. Auf Dich war in jeder Situation Verlass. Wir freuen uns sehr, Dich weiterhin ehrenamtlich im Team zu wissen und sagen glücklicherweise statt Tschüss, auf Wiedersehen.

Unser Partner für Printmedien

DIEKOPIE24.de

George-Bähr-Strasse 8
01069 Dresden

Telefon 0351 451 95 50

email: TUD@DieKopie24.de

