

Newsletter

EDITORIAL



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

„Leben leuchtet dann am
hellsten, wenn man es mit
eigenen Farben malt.“

Das Jahr 2014 wird für den ATW ein Jahr schöner Jubiläen und es zeigt, dass wir mit unseren Aktivitäten schon erfolgreich Geschichte geschrieben haben.

Wir feiern im Juli den 15. Geburtstag unseres Vereines und die Tanzwerkstatt, aus der der Verein hervorgegangen ist, erlebt im Oktober sogar schon die 20. Auflage.

Wir haben mit der Sportaerobic und Rope Skipping zwei Sportarten im ATW, die einmalig in Dresden sind und eine vielseitige Angebotswelt für „Groß“ und „Klein“. Und wir können uns glücklich schätzen, mit der Erlweinturnhalle eine so schöne Turnhalle betreiben zu können und dadurch in der Planung des Trainingsbetriebes unabhängig zu sein. Auch haben wir tolle Trainer, eine engagierte Vereinsführung und viele treue Mitglieder und Unterstützer des Vereines.

Das sind alles hervorragende Voraussetzungen, um auch weiterhin erfolgreich Vereinsgeschichte schreiben zu können und zu einem positiven Lebensgefühl beizutragen.

Mögen wir unser Jubiläumsjahr gemeinsam so gestalten und erstrahlen lassen, dass es in schöner Erinnerung für alle bleiben kann. Und lasst uns auf dem geplanten Vereinsjubiläumfest am 12. Juli als ATW-Familie so richtig feiern.

Ein dreifaches Hoch auf den ATW Dresden e.V.

Eure Vorsitzende, Sibylle Kleinteich

AKTUELL

Messe „Aktiv & Vital“ 2014



Liebe Mitglieder, unser Verein ist dieses Jahr bei der Messe „Aktiv & Vital“ in Dresden aktiv! Vom 7. – 9. März möchten wir den Verein präsentieren und zum mitmachen einladen.

Termin: Fr. 7.3.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
Sa. 8.3.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
So. 9.3.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Auftritt: So. 9.3.2014, 12:30 Uhr

Daniela Bendel

Aerobicwerkstatt – als Tagesworkshop



Termin: So. 13.4.2014, ab 10:00 Uhr, ETH – Bünaustr. 30a
Ablauf: Einlass
Begrüßung/Organisatorisches
easyDance
Theorie/Kleine Pause
Functional Shape/Pause
Theorie
Healthy Back & Flow
Abschluss, Erhalt der Teilnahmebestätigung
Kontakt: Daniela Bendel, kurse@aerobicwerkstatt.de, oder 0172-3654143.

Daniela Bendel

WIR FEIERN!

15 Jahre ATW Dresden e.V.

Unser großes Vereinsjubiläum feiern wir mit euch allen am 12.7.2014 im Citybeach Dresden, Leipziger Straße 31, 01097 Dresden. Von 15:00 – 18:00 Uhr gibt es ein Kinder- und Jugendfest (kostenfrei auch für Eltern und Geschwister), 18:30 Uhr beginnt die Abendveranstaltung Ü18. Karten für Mitglieder 20,- €, für Nichtmitglieder 35,- € (inkl. Eintritt; Speisen, Getränke; WM Übertragung). Alle Infos dazu auf der Website des ATW Dresden e.V. Bitte meldet euch dort bis zum 30.6.2014 an!

Kristin Böttcher

MITGLIEDER (2004 – 2014)

10 Jahre im Verein

1. Halbjahr:
Gertraude Fetter
Dr. Ellinor Flemming
Irmgard Bosholm
Manuela Haupt
2. Halbjahr:
Stefanie Ullrich



Termin: So. 30.3.2014, 15:00 – 18:00 Uhr ETH – Dresden
Kosten: Mitglieder: 2,- € p.P. | Interessenten: 5,- € p.P.
Ablauf: Begrüßung
AROHA® – ganz sanft im 3/4 Takt
Selbstverteidigung
Tee & Gespräche
TaiChi Chuan
Traumreise/Entspannung

Bitte kommt in lockerer, gemütlicher Kleidung und bringt Euch für die Entspannung etwas warmes zum überziehen mit. Wir freuen uns auf Euch!

Gratulation, und Danke für die Treue!

Enrico Wolf

AKTUELLES AUS DER SPORTAEROBIC

Sportaerobic – Fördertraining mit Lubi Gazov



Das Erste Fördertraining für 2014 liegt hinter den Mädchen des NWLZ. Es war etwas ganz besonderes, denn Lubi Gazov aus Österreich war zu Besuch. Lubi selbst ist seit vielen Jahren sehr erfolgreich in der Aerobic und konnte schon einige Internationale Titel mit nach Hause nehmen. Zusammen mit Tina, Marina, Linda, Matthias und Steffi unterstützte sie drei Tage lang unser Training und es wurde sehr viel an Elementen als auch Choreografie gearbeitet. Bis zum Sonntag holten alle das möglichste aus sich heraus, um diese auch umzusetzen und persönliche Bestleistungen zu bringen. Aus diesen drei Tagen nehmen wir viel neues mit in unser reguläres Training. Dies war eine ganz besondere Motivation für die folgende Saison. Wir danken Marina, dass sie es möglich gemacht hat diese Tage zu verwirklichen. Ganz besonders liebe Grüße und ein großes Dankeschön gehen aber an Lubi, der wir für die nächste Saison alles gute wünschen.

Stefanie Ullrich

Auftritt zur Sportshow des Kreissportbundes

Auch im Jahr 2013 präsentierte sich der ATW bei der Sportshow des KSB. Unter dem Motto „Mit Musik und Sport durch die letzten 100 Jahre“ wurde in Zusammenarbeit mit den Dresdner Vereinen ein Programm auf die Beine gestellt. Dabei passte jeder Verein seine Darbietung an ein Jahrzehnt an. Die Mädchen aus der Abteilung Aerobic entschieden sich für die 60er/70er Jahre und begeisterten das Publikum mit einer Rockshow. Die Gegenwart wurde von unseren Rope Skippern und ihrer Fluch der Karibik Show sehr schön umgesetzt. Highlight der Veranstaltung war der gemeinsame Flashmob aller Vereine. Die Teilnehmer des ATW nahmen als Vortänzer dabei in der ersten Reihe Aufstellung.

ATW-Ausflug in den Belantis-Vergnügungspark

„Wir haben gewonnen“ – Diese Nachricht machte im Verein, August 2013, die Runde. Die durch die Abteilung Sportaerobic initiierte Teilnahme an der Verlosung des Wochenkuriers war erfolgreich. Dem Entsprechend hieß es am 28.9.2013 für das Nachwuchsleistungszentrum Sportaerobic als auch das Rope Skipping Team: Auf nach Leipzig, für Spaß und Teamgeist außerhalb des Trainings.



Deutsch-Französischer Jugendaustausch im August

Jedes Jahr findet ein einwöchiger Trainingsaustausch zwischen deutschen und französischen Aerobicportlern statt, eine Woche in Frankreich und eine Woche in Deutschland, wobei sich die Altersklassen 12 – 14 und 15 – 17 jedes Jahr abwechseln. 2013 fand diese Maßnahme der AK 15 – 17 in Bad Blankenburg statt, bei welchem auch drei Sportlerinnen des ATW unseren Verein vertreten durften. Maria Berthold, Lena Ullrich und Laura Neubert wurden durch die Leiterin des STV-Landesstützpunktes Sachsen, Marina Heimann aufgrund ihrer Trainingseinstellung und gezeigten Leistungen nominiert.

Stefanie Ullrich

AKTUELLE TERMINE

bis September 2014

März 2014

Eisenberger Pokal – Eisenberg
Niedersächs. Meisterschaften – Hannover
Bayrische Meisterschaften – Unterföhring

April 2014

ATW-Fördertraining (AK 9 – 14) – Dresden, ETH
Rheinland-Pfälz. Meisterschaften – Ingelheim
ATW-Ostercamp – n.n.

Mai 2014

ATW-Fördertraining (AK 9 – 14) – Dresden, ETH
Thüringer Meisterschaften – n.n.
Berlin-Brandenburg. Meisterschaften – Mahlow
Evtl. Auftritt im Rahmen des STV-Landesturnfestes – Bad Dübren

Juni 2014

Auftritt beim Pirnaer Stadtfest – Pirna
Kreiskinder- und Jugendspiele Aerobic – Dresden, Margon Arena

Juli 2014

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

August 2014

Sportaerobic Sommercamp – (Dresden, ETH)
Auftritt beim Stadtfest Dresden – Dresden

Viel Erfolg!

Auftritt zur Kindermesse

Sowohl das NWLZ III und II als auch das Jazz Team hatten zur Kindermesse ihren großen Auftritt. Die kleineren zeigten ein Einzel von Leonie, das Danceteam sowie das 5er Team dies der letzten Saison. Unsere Jazz Gruppe zeigte ihre Show, die zum Ende hin wie immer mit einer Überraschung aufwartete. Als Moderatorin führte Kristin sicher durch unser kleines Programm und Stefanie sorgte dafür, dass alle warm und rechtzeitig fertig waren.

Stefanie Ullrich



RÜCKBLICK / PRÄSENTATION DES ATW

19. TANZWERKSTATT



Ein tolles Tanzwochenende bescherte uns die 19. Auflage der Dresdner Tanzwerkstatt. Das Fazit: Teilnahme von 39 Tanzgruppen mit 520 Tänzern aus 6 Bundesländern sowie 149 Teilnehmer in 27 Workshops Rund 700 Zuschauer erlebten abwechslungsreiche und mitreißende Choreografien und wurden bis zur Siegerehrung mit einem Show-

programm der ATW-Rope Skipper und Sportlerinnen des Nachwuchsleistungszentrums Sportaerobic bestens unterhalten. Danach konnten die Jazzy Mo's Cottbus, DDP Dresden und T.A.C. Schwarzenberg die begehrten Pokale der Ostsächsischen Sparkasse Dresden in Empfang nehmen. Ein herzliches Dankeschön an alle Aktiven, Sponsoren und Helfer der 19. Auflage der Tanzwerkstatt. Wir freuen uns nun schon auf das Jubiläum 20 Jahre Tanzwerkstatt am 11./12. Oktober 2014 und sind schon fleißig beim Vorbereiten.

Daniela Bendel

Rope Skipping

Im ATW trainieren mittlerweile nicht nur Kinder und Jugendliche kleine Kunststücke mit dem Seil, nein seit Ende August hüpfen auch erwachsene Sportler in lockerer Atmosphäre fleißig über die Seile. Aber nicht nur die „Großen“ sind fleißig, auch unsere Showgruppe hat sich wieder etwas Tolles einfallen lassen!



Zur KSB-Sportshow im November 2013 präsentierten sie erstmals ihre neue „Movie-Show“. Darin lassen unsere Rope Skipper mit musikalischen Auszügen aus den Filmen Madagaskar und Fluch der Karibik ihre Seile in schnellen und bezaubernden Bildern durch die Lüfte sausen. Nach der Showpremiere folgte

gleich das nächste große Event – unser Verein war erstmalig Ausrichter der Offenen Sächsischen Einzelmeisterschaften im Rope Skipping. Neben unseren Gästen aus Brand-Erbisdorf, Chemnitz und Beelitz nahmen sieben Mädels vom ATW teil. Emily, Franziska, Bettina, Jessica, Lisa, Paula und Sina stellten sich den Anforderungen des E2-Wettkampfes. Für Emily Steyer reichte es in der AK II für einen Podestplatz sowie für die Qualifikation zum Bundesfinale 2014! Auch unsere weiteren Teilnehmerinnen konnten ihre Trainingsleistungen abrufen und sich in einzelnen Disziplinen sogar steigern – ein schöner Lohn für das harte Wettkampfttraining zeitgleich zum geliebten Showtraining.

Zu den vielen Auftritten des letzten Halbjahres, auf denen wir dank unserer Sponsoren in neuen roten Auftrittsshirts glänzen durften, kam am Jahresende die ATW-Weihnachtsshow – ein Ereignis, zum dem sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene Rope Skipper gern ihre Seile schwingen lassen! Nach der Weihnachtspause stellten sich Bettina, Jessica, Annamaria, Annika und Felisa den ungnädigen Anforderungen eines reinen „Schnelligkeits“-Wettkampfes in Brand-Erbisdorf. Für ihre guten Ergebnisse wurden sie am nächsten Tag mit einem Ausflug unserer Abteilung belohnt: diesmal hieß es nicht so schnell wie möglich springen, sondern so lange wie möglich auf den eigenen Beinen bleiben. Für 90 Minuten gehörte die Trainingseishalle in der Energieverbundarena den Rope Skippern mit ihren Familien. Ihre eisläuferischen Fähigkeiten stellten sie im Staffelwettkampf und selbst erdachten künstlerischen Performances unter Beweis. Beim anschließenden Kaffee und Kuchen wurde die Eiszeit ausgewertet und schon heiß darüber diskutiert, welche Sportart wohl im nächsten Jahr ausprobiert wird...

Sabine Franzka

FSJ im ATW Dresden e.V.

Seit 2013, wagt der Verein einen neuen Schritt und ist jetzt anerkannte Einsatzstelle für ein freiwilliges soziales Jahr im Sport.



Unsere langjährige Sportlerin Stefanie Ullrich ist die erste, die diese Position im Verein besetzt. Mit den „Showteens“ erarbeitet sie Tanzchoreografien. Dabei kann sie auf ihre Erfahrungen aus den letzten Jah-

ren zurückgreifen. Da sich die Gruppen noch im Aufbau befinden kann sie hier jedes neue Mitglied noch sehr gut gebrauchen. Bei den „Little Foots“ liegt der Fokus auf der Sportaerobic. Hier geht es um das Erlangen der Grundlagen für den Wettkampfsport. Dabei lernen die Mädchen im Alter von 6 – 9 Jahren die Basics wie Spagat, Liegestütze, ordentliche Absprünge und Grundschritte. Neben dem regulären Training unterstützt Stefanie Trainingscamps und Zusatzmaßnahmen des NWLZ. In der Wettkampfsaison wird sie zunehmend als Betreuerin für die Gruppe eingesetzt werden. „Meine Kenntnisse aus den letzten Jahren helfen mir bei meiner täglichen Arbeit sehr. Das schönste ist aber immer noch das Training mit meinen eigenen Gruppen. Die Freude, die die Kinder beim Training haben ist die beste Belohnung für meine Arbeit.“

Der Verein hat sich entschlossen, die Stelle auch im Jahr 2014 wieder auszuschreiben. Wer also Erfahrung mit Tanz und Spaß am Sport hat ist hier genau richtig.

Kristin Böttcher

Tag der offenen Hallentür

Unsere Türen waren am 6.9.2013 in der Erlweinturnhalle und am 11.9.2013 in der Margon Arena weit geöffnet! Wir hatten alle sportinteressierten Kinder und Erwachsenen zum „Tag der offenen Tür“ eingeladen. An den zwei Tagen gab es für die Erwachsenen die Möglichkeit, alle Kurse aus unserem aktuellen Angebotsflyer in Kurzversion zu testen und gleichzeitig mit den Trainern ins Gespräch zu kommen. Bei den Kinderkursen nutzten unsere Trainer ihren geschulten Blick, um besonders talentierte Mädchen und Jungen für die Leistungsgruppen Sportaerobic und die Showteams zu gewinnen. Bewegung macht eben Spaß, das wollten wir allen Gästen zeigen.

Enrico Wolf

KURSANGEBOTE

Neue Kurse im ATW für Kids / Erwachsene



- **Special HOOPin®:**

Der neueste Fitnessstrend für jung und alt! Dabei dient der Hoop (Reifen) nicht nur für den Hüftschwung, sondern als effektives Trainingsgerät für den ganzen Körper! Unser Special für alle Neugierigen: Sa, 28.6.2014 10:00 – 14:00 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a

- **FATBURNER INTENSIV:** Konditionsgymnastik!*

Die Kombination von Ausdauer- und Kraftübungen lassen Pfunde purzeln. Die entsprechenden Übungen trainieren die gesamte Körperregionen, aber vor allem Problemzonen und das Herz Kreislauf System. Krankenkassenkurs ab 4.3.2014.

Di. 20:30 – 22:00 Uhr Margon Arena, Bodenbacher Str. 154

Kursgebühr für 10 Einheiten: 100,- €

Anmeldung bis 20.2.14: sibylle.kleinteich@atw-dresden.de, oder 0174-650 67 657

DRUMS ALIVE®

- **DRUMS ALIVE®:** Heiße Beats, tolle Rhythmen!

Das ideale Training für den Sommer! Trommel Dich fit und genieße in diesen 60 Minuten Training, pure Lebensfreude! 13.5. – 15.6.14 (10er Kurs)

Di. 20:30 – 21:30 Uhr Margon Arena, Bodenbacher Str. 154

Kursgebühr für 10 Einheiten: 80,- € / ermäßigt 60,- €

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

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

- **TAICHI CHUAN:** Entspannt im Bewegungsfluss.

Mi. 21:00 – 22:00 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a

- **TAICHI CHUAN IN SCHWANGERSCHAFT:** Den Alltag besser meistern.

Ein deales Übungsfeld für werdende Mütter, welches sich positiv auf die Atmung, Körperhaltung, das Immunsystem, die Konzentration und die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern auswirkt. Der Einstieg ist jederzeit per 10er Karte für 80,- € / ermäßigt 60,- € möglich.

Fr. 10:30 – 11:30 Uhr Erlweinturnhalle, Bünaustraße 30a

*mit Anerkennung durch die Krankenkassen

SCHNUPPER-COUPON

Für eine Übungsstunde eurer Wahl!

Zusätzlich eine Übungsstunde kostenfrei beim ATW Dresden e.V. nutzen. Kurs aussuchen – Lust mitbringen – Coupon einlösen. Viel Spaß dabei!

LEBEN DER SPORTGRUPPEN

Fit Forever – Trampolin-Workout



Die ersten zwei Monate dieses Jahres, hat sich die Fit Forever-Gruppe in der Erlweinturnhalle auf das Trampolin gewagt. Neben Kraft und Ausdauer, wurde vor allem die Balance trainiert.

Ein effektives Workout für den ganzen Körper bei dem wirklich alle richtig Spaß hatten!

Vielen Dank an alle treuen Kursteilnehmer und ein herzliches Willkommen unseren neuen Mitgliedern, die die Gruppe seit Januar verstärken. Weiter so!

Daniela Bendel

TaiChi Chuan in Schwangerschaft



Ab 7.3.14, 10:30 – 11:30 Uhr, findet in der Erlweinturnhalle der Kurs „TaiChi Chuan in Schwangerschaft“ statt. Für diejenigen den es nicht gelingt mittwochs mitzutrainieren besteht ebenfalls hier die Möglichkeit für sich etwas zu tun.

Kosten: Mitglieder: frei | 10er Kurs: 80,- € p.P.

Enrico Wolf

IMPRESSUM

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

Verantwortlich: Sibylle Kleinteich
Vereinsvorsitzende

Redaktion: Daniela Bendel

Gestaltung: Enrico Wolf

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