



>> VAF aktuell „Juli/August 2007“



>> Liebe Leser,

Herzlich willkommen!

Der Sommer ist da und mit ihm die erste Ausgabe unseres Newsletters *VAF aktuell*. Was gibt es Neues in meinem Verein? Welche aktuellen Sportangebote will ich zusätzlich wahrnehmen? Welche Trends möchte ich ausprobieren? Auf diesem Weg stellen wir Ihnen ab jetzt regelmäßig und zeitnah neue Entwicklungen und Projekte vor.

Unser Halbjahres-Programm informiert Sie auch weiterhin über das komplette VAF-Angebot. Der zweimonatliche Newsletter ergänzt es somit in idealer Weise.

Denn wir sind beweglich, damit Sie am Ball bleiben!

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihr

VAF-Team

>> Sommerspiel: Mit Teamgeist und Trainingsfleiß punkten!

Mitglieder des Studios für gesunde Fitness werden jetzt besonders belohnt: Schnell Vierer-Teams bilden und beim Sommerspiel mitmachen! Jede geleistete Trainingseinheit des Einzelnen zählt.

Je mehr Punkte ein Team im Aktionszeitraum vom 1. Juli bis zum 31. August erarbeitet, desto mehr Lose erhält es und damit eine höhere Gewinnchance auf die vielen attraktiven Preise. Weitere Infos erhalten Sie direkt im Studio.



» VAF Sommerfest für Kinder und Jugendliche

Packt die Badehose ein und bringt eure ganze Familie zum Sommerfest mit!

Am Samstag, dem 30. Juni, dreht sich von 15 bis 18 Uhr in der VAF-Freizeitsportanlage mit seinem großen Schwimmbad alles um Spaß und Bewegung.

Mit Unterstützung des Sportamtes, des Hamburger Sportbundes und der Sportjugend haben die Organisatoren wieder ein tolles Programm auf die Beine gestellt.

Das erwartet Euch:

- » Überraschungen mit dem Zauberer Nico Valentino
- » Wasserspaß in der Schwimmhalle
- » Riesen-Luftkissen-Hüpfburg
- » Schmink- und Malecke
- » Luftballonfiguren
- » Tanz-Präsentation "Fit Kids & Teen Power"
- » und vieles mehr

Das gesamte Spielangebot ist am 30. Juni für seine jungen Besucher kostenfrei und gibt einen Vorgeschmack auf das Sommerferienprogramm des VAF. Erfrischungen und Erholung bietet das Café Stan's.

» Kinderflohmarkt

Ferien in Sicht: Endlich Zeit für Kino, Eisdiel und den neuesten Schmöcker.

Aber leider herrscht mal wieder Ebbe in der Kasse? Hier könnt ihr euer Taschengeld aufbessern:

Die integrative Bewegungskindertagesstätte des VAF veranstaltet am 30. Juni im Rahmen des Sommerfestes einen Kinderflohmarkt von und für Kinder in der Straßengehe. Einfach eine Decke und eure Sachen mitbringen.

Ohne Anmeldung.

» „Darum freue ich mich auf den Sommer im VAF!“ Statements aus dem Studio



„Hier finde ich die nötige Erholung. Für mich ist der Studiobesuch mit anschließendem Saunagang in diesem Jahr sogar Urlaubersatz.“
Paul Knoop (65), Rentner



„Weil man jetzt die Ergebnisse des winterlichen Trainings sieht.“
Ute Künstle (36), Dipl.- Sozialpädagogin



„Weil mich das Training selbst nach einem langen Arbeitstag wieder fit macht für einen schönen Sommerabend.“
Birgit Knolle (42), Erzieherin



>> Urlaubsziel: VAF

Wer die Ferien in Hamburg verbringt, kann sich freuen. Vom 1. Juli bis zum 31. August bietet der VAF sportliche Ferien-Specials für die ganze Familie zu besonders verlockenden Konditionen.

>> Cool und spritzig – die Sommerkurse

Ohne Anmeldung können Sie ganz einfach in die Kurse hineinschnuppern. Von entspannend bis dynamisch finden Sie in der großen Auswahl an Fitnesskursen alles, was Sie vielleicht immer schon mal ausprobieren wollten:

Pilates, Spinning, Fatburner, Langhantel-Training, Power Yoga und natürlich die Klassiker wie Bauch-Beine-Rücken-Po und Aerobic. Und sollte es doch einmal zu heiß werden, gehen Sie einfach zur Aqua-Fitness ins Schwimmbad. Die genauen Daten entnehmen Sie bitte unserem Flyer „Sommerkurse“.

Preis pro Termin: 6,- Euro, Zehnerkarte: 54,- Euro.

An allen Vormittagen bieten wir unseren KursteilnehmerInnen auch eine kostenlose Kinderbetreuung.



>> Auf der Sonnenseite

Einen Monat das „Studio für gesunde Fitness“ kennen lernen. Unsere sportwissenschaftlich ausgebildeten Trainer stellen Ihnen ein individuelles Übungsprogramm für die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem zusammen. Eine Terminvereinbarung ist deshalb unbedingt erforderlich!

Das Schwimmen im 25m-Becken, die Entspannung in der Saunaaanlage sowie der Nordic Walking-Treff am Mittwoch im Volkspark sind inklusive.

Preis: 45,- Euro. - Letzter Starttermin: 31.08.2007.

Wer im Anschluss weiter aktiv bleiben möchte, spart die Gebühr für das Einsteigerpaket.

>> Perfekte Welle

Kinder, aufgepasst! Jeden Mittwoch in den Sommerferien von 12 bis 14 Uhr lockt der beliebte Wasserspaß mit einer großartigen, extra dafür aufgebauten Spiellandschaft. Genau der richtige Ferienknüller für Kids und Jugendliche. Eintritt: 2,50 Euro

Oder habt ihr Lust auf Ausdauersport? Dann lernt ihr in der Triathlon-Schnupperwoche vom 16. bis 20. Juli täglich von 10 bis 13 Uhr eine Sportart kennen, die Schwimmen, Rad fahren und Laufen beinhaltet. Abschluss und Höhepunkt der Woche ist ein Mini-triathlon.

Alter: 8 – 12 Jahre

Kursgebühr: 60,- Euro

ermäßigt: 50,- Euro

Auch das Kinder-Sport-Camp steht in diesem Jahr wieder auf dem Ferien-Programm. Eine Woche lang, vom 16. bis 19. Juli, dreht sich für Kinder von 5 bis 10 Jahren alles um Spiel und Sport. Jeder Tag hat sein eigenes Motto: Bewegungsbaustelle, Schatzsuche, große und kleine Spiele, Zirkus.

Kosten: 50,- Euro

ermäßigt: 40,- Euro

Die ermäßigten Preise gelten bei Vorlage des Ferienpasses.



>> „Doppelspitze“

Seit gut einem halben Jahr teilen sich die beiden Sportwissenschaftlerinnen Jessica Röper (links im Bild) und Agnes Morciszek die Leitung des Studios für gesunde Fitness. Jessica, die ihr zweites Kind erwartet, kann nun Familie mit ihrem Beruf vereinbaren.

Die aus Tübingen stammende Agnes freut sich, hier in Hamburg schnell Fuß gefasst zu haben. Während Agnes für Fragen rund um Mitgliedschaften und Personal zuständig ist, entwickelt Jessica Aktionen und Projekte.

>> „Ganz schön schweißtreibend!“

Wie halte ich mein Training bei 30 Grad durch?

Kennen Sie das? Im Frühling tapfer für Bikinifigur und Waschbrettbauch gekämpft in Vorfreude auf die schönste Zeit des Jahres. Doch schwülwarme Sommertage gefährden gute Vorsätze und Trainingspläne. Beachbar und kühles Bier locken – nur zu sportlicher Fitness kann man sich kaum aufraffen. „Puh, ist das heiß“, stöhnen die sonst so Unermüdlichen.

Tagelanges Hitzefrei vom Sport zeigt schnell Wirkung! Ein trainierter Freizeitsportler merkt schon nach einer Woche einen Leistungsrückgang. Passen Sie Ihr Training lieber den Temperaturen an:

- >> Schalten Sie einen Gang zurück. Herz und Kreislauf sind mit der Temperaturregulierung gut beschäftigt. Der Trainingspuls sollte jetzt nicht höher liegen als bei kühleren Temperaturen.
- >> Jetzt braucht der Körper noch mehr Flüssigkeit. Trinken Sie reichlich! Der VAF unterstützt Sie dabei und bietet allen Studiomitgliedern im Rahmen des Sommerspiels kostenfreie Getränkeproben der Firma Multipower in verschiedenen Geschmacksrichtungen an.
- >> Tragen Sie atmungsaktive, leichte Sportkleidung. Dünne Sportsocken und gut sitzende Schuhe verhindern Schweiß-Stau.
- >> Frühaufsteher sind im Vorteil. Morgens herrscht die kühlsste und frischeste Luft. Wer nicht mit den Hühnern aufstehen möchte, sollte bis zum späteren Abend mit dem Training warten.

Die Öffnungszeiten des Fitnessstudios ermöglichen es, an kühleren Tageszeiten zu trainieren. Wer jetzt dennoch die Geräte scheut, taucht einfach ins frische Nass ein. Im Mitgliedsbeitrag (außer Vormittagskarte) ist der Besuch des VAF Schwimmbades enthalten. So zeigt der Sommer sich nicht nur von der schönsten, sondern auch von seiner abwechslungsreichen Seite!

Impressum:
Herausgeber: Verein Aktive Freizeit e.V.
Bertrand-Russell-Str. 4, 22761 Hamburg
Telefon 040-890 60 10, E-mail info@vafev.de
Web: www.vafev.de

Redaktion: Hiltrud Schöl v.i.S.d.P.
Brotkoppel 10, 22393 Hamburg
Tel.: 040-6001 20 92
E-mail info@hiltrudschol.de
Fotos: Jump, H. Schöl

Grafik und Druck:
contrast m, Jens Lindmayer
Alter Weg 12, 22525 Hamburg
www.contrast-m.de / kontakt@contrast-m.de
Tel: (040) 2000 65 14