



**>> VAF aktuell** „September/Oktober 2007“



Eine muntere Gruppe der KiSS: Xenia, Ivan, Leon, Piotr, Johannes (liegend), Marlene, Kolja, Noelle, Felix und Roman, v.li.n.re.

**>> Liebe Leser,**

in dieser Ausgabe des *VAFaktuell* widmen wir uns besonders den kleinsten Sportlern.

„Bin ich ein ausdauernder Athlet oder ein gelenkiger Turner? Wird Ballsport meine große Leidenschaft? Fühle ich mich erst in einer Mannschaft richtig wohl oder laufe ich gern allein meine Runden? Kann ich mich gut zur Musik bewegen?“

Wie wäre es, wenn Kinder ganz viele Sportarten und Bewegungsabläufe ausprobieren könnten, bevor sie sich auf eine Sportart festlegen?

In der KinderSportSchule, kurz KiSS genannt, bietet der VAF in der Sporthalle am Stiefmütterchenweg 42 - 46 diese Möglichkeit. Lesen Sie mehr dazu auf der nächsten Seite.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**>> GymAbo: Machen Sie ruhig, was Sie wollen!**

„Pilates ja, aber nicht immer. - Bauch-Beine-Po unbedingt, aber nur, wenn ich Lust dazu habe. - Aerobic jeden Freitag, aber zusätzlich auch die Rückenfitness. - Und Fatburner klingt auch viel versprechend...?“ Vergessen Sie komplizierte Überlegungen. Fangen Sie einfach an! Mit dem GymAbo können Sie tun und lassen, was Sie wollen. An sieben Tagen in der Woche ganz flexibel bis zu 26 Kurse besuchen und zusätzlich am Samstag die Aqua-Fitness.

Für nur 27,- Euro monatlich, wenn Sie Mitglied für ein Jahr werden. Wer gleich den September sportlich nimmt, spart Bares. Mit nur 15,- Euro sind Sie einen Monat lang beim GymAbo dabei – ohne weitere Verpflichtungen.

**Achtung, die neuen Kurse beginnen Ende August!**  
Starten Sie mit uns in ein sportliches zweites Halbjahr! Melden Sie sich rechtzeitig zu den neuen Kursen an, die Sie quartalsweise buchen können, und die in vielen Fällen von den Krankenkassen bezuschusst werden. Infos dazu in unserem Programm oder unter [www.vafev.de](http://www.vafev.de)



## » KiSS – Früh beginnen, später spezialisieren

Lebenslange Freude an der Bewegung oder gar sportliche Erfolge im Jugend- und Erwachsenenalter: Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine vielseitige Grundlagenausbildung dafür das beste Fundament schafft. Vorausgesetzt, sie orientiert sich an den Phasen der kindlichen Entwicklung, so wie der Unterricht der KiSS aufgebaut ist.

Geht es bei den Jüngsten noch um die reine Freude am Bewegen und Spielen, werden in der nächsten Stufe bereits erste allgemeinsportliche Grundlagen gelegt. Aufbauend darauf erhalten die Kinder dann eine Einführung in viele Sportarten und -spiele.

Auf diesem Weg entdecken Jungen und Mädchen ihre besonderen Vorlieben und Fähigkeiten, die sie später gezielt weiterentwickeln können.

KiSS-Halle  
Stiefmütterchenweg 42-46  
22607 Hamburg  
Auskunft und Infos unter  
Tel.: 50 68 29 75 oder  
mobil 0176-20 35 66 50

Mini-KiSS	3 - 4 Jahre	Mi.	16.00 – 17.00 Uhr
KiSS 1 NEU!!! Start 03.09.07	5 – 6 Jahre	Mo. + Do.	15.00 – 16.00 Uhr
KiSS 2	6 – 7 Jahre	Mo. + Do.	16.00 – 17.00 Uhr
KiSS 3	8 – 10 Jahre	Mo. + Do.	17.00 – 18.00 Uhr



KiSS-Leiterin Susann Schönemann sichert mit ihrer Qualifikation und Erfahrung das hohe Ausbildungsniveau. Seit vielen Jahren ist Kinderturnen ihr Schwerpunkt, zu dem sie auch Seminare und Fortbildungen durchführt.

## » Und das sagen die Eltern zur KiSS:



„Hier finden unsere Kinder Spaß und Abwechslung beim Sport – in fröhlicher, altersgemäßer Atmosphäre.“  
Peter Joerss mit seinen Söhnen Finn, 4, und Felix, 6.



Michaela Muftic mit ihren Töchtern Hanika, 4, und Larissa, 7. „Uns gefällt, dass die einzelnen Termine immer gut und planvoll vorbereitet sind. Trotzdem bleibt noch Freiraum, um auf die Wünsche der Kinder einzugehen“.



„Sport treiben, ohne sich früh auf eine Sportart festzulegen. Dieses Konzept überzeugt uns!“  
Stefanie Remberg mit Tochter Marlene, 5 Jahre alt.



## Dabei sein ist alles – am 23. September 2007 herrscht der olympische Geist im VAF

### »» AktivTag der offenen Tür

Am 23. September gibt es Sport & Wellness gratis. Von 10 bis 17 Uhr steht die gesamte Freizeitsportanlage zur Verfügung. Kommen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Kindern und Ihren Freunden. Es lockt eine Vielzahl von Sport- und Gesundheitskursen in der Gymnastikhalle und im Schwimmbad sowie ein betreutes Probetraining im Studio für gesunde Fitness. Entspannung finden Sie im großzügigen, neu gestalteten Saunabereich. Und das Besondere: Wer am AktivTag der offenen Tür Mitglied wird, spart den ersten Monatsbeitrag!

#### **Studio für gesunde Fitness**

- Betreutes Probetraining an Geräten (ab 16 Jahre)
- Ernährungsberatung und Körperfettanalyse
- Blutzuckermessung und Fitnesstest
- CardioScan und Ganganalyse

#### **Schwimmbad**

- 10.30 Aqua-Rückenfitness
- 11.15 Hydropower
- 12.00 H2O-Bauch-Beine-Po
- 14.00 Familienwasserspaß u. Spielaktionen für Kinder
- 16.00 Bahnschwimmen/ Schwimmtechniken

#### **Sport- und Gesundheitskurse**

- 11.00 Rückenfitness
- 12.00 Bauch-Beine-Rücken-Po
- 13.00 Power Yoga
- 13.30 Aerobic
- 14.30 Seniorengymnastik
- 15.00 Langhanteltraining
- 15.30 Body Workout
- 16.00 Pilates

#### **Fit Kids**

- 10.00 - 17.00  
Bewegungslandschaft für Kinder in der Sporthalle

### »» Zweite Hamburger Kinder-Olympiade

Die meisten Sportler träumen davon, einmal im Leben an Olympischen Spielen teilzunehmen. Für alle Kids von 5 bis 10 Jahren kann dieser Traum jetzt schon in Erfüllung gehen. Am 23. September richten die TopSportVereine von 11 bis 14 Uhr die 2. Hamburger Kinder-Olympiade aus. Auch im VAF (KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 – 46) heißt es dann: höher, schneller, weiter. An vielen Stationen können Kinder ihre Fitness und Geschicklichkeit messen.

Das große Finale der Sieger aller teilnehmenden Vereine findet statt am 30. September 2007 in der Leichtathletikhalle Alsterdorf, unter der Schirmherrschaft von Senatorin Alexandra Dinges-Dierig.





## >> Daumen drücken!

Am 1. September starten insgesamt 15 Triathleten des VAF beim Hamburg City Man, der dieses Jahr parallel zur Triathlon-WM stattfindet. Gemeinsam trainiert die Gruppe bei Wind und Wetter – und sieht es trotz sportlichen Ehrgeizes entspannt. Wir drücken ganz fest die Daumen und wünschen viel Erfolg!

Wer beim Triathlon-Training mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

Jeweils dienstags:

19.15 – 20.45 Uhr Laufen

21.00– 22.00 Uhr Schwimmen

Treffpunkt : Freizeitsportanlage des VAF

Nicht ganz komplett, aber voll Vorfreude auf die sportliche Herausforderung, die Triathleten des VAF:  
Christiane Gußmann, Torsten Völkers, Ansgar Jüchter, Stefanie Kesselring, Trainerin Andrea Vollstedt und Stephan Kieck, v.li.n.re.

## >> Saunaumbau und Saunanacht

Größer, schöner und moderner: Mit zwei neuen Saunakabinen, einem Farblichtfeld im Sanarium sowie einer Fuß-Kneippanlage mit vier festen Becken präsentiert sich demnächst unsere Sauna. Auch der gesamte Fußboden wird erneuert. Zusätzliche Liegen laden im erweiterten Ruheraum zur Entspannung ein. Der Umbau findet in den ersten beiden Septemberwochen statt.

Belohnt werden Sie dann gleich in der Saunanacht am 28. September mit einem Saunavergnügen der besonderen Art: Von 21 bis 1 Uhr gibt es spezielle Aufgüsse und Tipps rund um das richtige Saunieren von unserem Saunameister. In dieser Nacht steht den Saunagästen das Schwimmbad exklusiv zur Verfügung.

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@hiltrudschoel.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

## >> Power-Fitness-Nacht

Parallel zur Saunanacht lädt das Studio für gesunde Fitness zum Training mit Action und Musik ein. Am Freitag, dem 28. September, erwartet alle Mitglieder von 21 bis 24 Uhr folgendes Programm:

21.00 Kraftausdauer-Contest  
mit Siegerehrung

22.00 Cardiopower an den  
Crosstrainern

23.00 Bauchtraining für's  
Sixpack

Zur Stärkung gibt es Softdrinks  
und Snacks gratis.