



## >> VAF aktuell „November/Dezember 2007“



„H2O-BBRP“ lautet die Formel, mit der Bauch, Beine, Rücken und Po richtig in Form kommen. Im Bild die Teilnehmerinnen unserer Mittwochsgruppe, vorn Aqua-Trainerin Karin Marcus.

## >> Liebe Leserin, lieber Leser,

Schwimmbad und Sauna gehören zum Kernbereich der VAF-Freizeitsportanlage.

Viele unserer langjährigen Mitglieder trainieren hier regelmäßig und planen das Schwimmen fest in ihren Tagesrhythmus ein. Gerade in den Wintermonaten bereitet die Bewegung im warmen Wasser besonderes Vergnügen.

Oder gibt es Gemütlicheres, als an einem stürmischen Herbstabend vor dem bollernden Saunaofen zu sitzen? Unser neu gestalteter Saunabereich lädt Sie ein, die dunklen, kalten Monate von der entspannenden Seite zu nehmen. Im freundlichen Ambiente tanken Sie wohlige Wärme und verwöhnen Körper und Seele. Lassen Sie sich ermutigen, Herbst und Winter aktiv zu bleiben, denn jede Jahreszeit hat ihre schönen Seiten.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

## >> Ab in den Pool! VAF-Specials für Wasserfans

Immer mehr Menschen gehen beim VAF ins Wasser. Im nassen Element trainiert man doppelt effektiv, weil jede Bewegung gegen den Wasserdruck vorgenommen wird. Die Gelenke bleiben geschmeidig ohne belastet zu werden, das Gewebe strafft sich und der Körper verbrennt mehr Kalorien. Mit Übungsgeräten aus Schaumstoff wird der Trainingseffekt mit Spiel und Spaß noch gesteigert. Das Wasser ist immer 28 Grad warm.

Hydropower: Mo 20.00 – 21.00 Uhr  
H2O – BBRP: Mi. 10.00 – 11.00 Uhr  
Aqua-Workout: Do. 20.00 – 21.00 Uhr  
H2O – BBRP: Fr. 20.00 – 21.00 Uhr

Für diese Wasservergnügen - und das ist das Besondere - steht das ganze Schwimmbad exklusiv zur Verfügung. Einfach vorbeischaun und mitmachen. Keine Anmeldung erforderlich.  
Kosten: Einzelntritt € 6,-/-/ Zehnerkarte € 54,-,-.



## >> Stille Wasser sind tief. ...

Die spiegelglatte Oberfläche des Wassers lässt kaum ahnen, dass sich hier im friedlichen Nacheinander die unterschiedlichsten Gruppen tummeln: Frühschwimmer ziehen ihre Bahnen, Kleinkinder erfahren ersten Wasserspaß, Schulkinder lernen die verschiedenen Schwimmstile, Fitnesswillige bringen sich mit Hydropower in Form und Triathleten arbeiten an der Verbesserung ihrer Schwimmzeit. Wir fragten einmal unsere ersten Gäste, was sie im frühen Morgengrauen ins Wasser zieht.



„Mindestens 20 Bahnen täglich“. Andreas Wehrmann will spätestens im nächsten Jahr die Elbe durchqueren. Dafür trainiert er eisern. „Morgens im Schwimmbad und nachmittags im Studio.“



Annette Duus schwimmt viermal pro Woche. „Meine sitzende Tätigkeit in der Werbeagentur verlangt nach einem sportlichen Ausgleich.“

Hanna Lund fühlt sich topfit. „Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an, seit mein Mann und ich jeden Morgen schwimmen“.



Max Böttcher schwimmt seit 1993 regelmäßig. „Zunächst habe ich damit aus gesundheitlichen Gründen begonnen. Jetzt macht es mir so viel Spaß, dass ich nicht darauf verzichten möchte.“

Ausschlafen? Den Tag mit süßem Nichtstun verbringen? Fehlanzeige! „Ohne Schwimmen fehlt mir etwas.“ Rentnerin Erika Wendland startet jeden Morgen mit kräftigen Schwimmzügen in den Tag.

## >> Aktion: Schwimmen-Sauna-Kombikarte

Keine Frage des Stils: Schwimmen ist der Gesundheitssport schlechthin, für jedes Alter geeignet und bringt Herz, Kreislauf und Muskulatur auf Trab. Wo andere Sportarten bei Gelenkproblemen, Übergewicht und Rückenschmerzen passen müssen, kann der Plansch-Spaß kräftig punkten.

Motiviert, sich auch in unsere Fluten zu stürzen? Entscheidungsfreudigen winkt jetzt ein Angebot: Wer vom 1. bis 15. November eine Monatskarte Schwimmen kauft, zahlt dafür nur Euro 20,-. Und wer sich anschließend herrlich entspannen will, kann dies für weitere Euro 20,- in unserer neuen Sauna ebenfalls einen Monat lang tun.



## >> Manche mögen's heiß...

...andere Gäste ziehen die sanfte Wärme vor. Unsere komplett neu gestaltete Saunaanlage bietet Ihnen die richtige Form der gesunden Entspannung.

90 Grad Celsius und der Körper fühlt sich trotzdem wohl? Die **finnische Sauna** ist der am weitesten verbreitete Saunatyp in Deutschland. Diese Sauna wird von einem Steinofen beheizt, der die Wärme ausstrahlt. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei ca. 10 bis 30 Prozent, kann kurzfristig durch einen Sauna-Aufguss mit Wasser oder ätherischen Ölen gesteigert werden.

Wem die klassische finnische Sauna zu heiß oder zu trocken ist, dem bietet unser **SANARIUM®** eine ideale Alternative. Bei einer Temperatur von ca. 60 Grad Celsius und einer gezielten Luftfeuchtigkeit bis maximal 55 Prozent finden Sie ein besonders schonendes und reizarmes Klima zum Entspannen und Wohlfühlen. Mit dem neuen LIFTLIGHT können Sie das SANARIUM® nicht nur ganz in Ihre Lieblingsfarbe tauchen: Seine hautstraffende, da kollagenbildende Wirkung entfaltet sich in der Saunawärme besonders gut.

Schon die römische Badekultur verzichtete in Ihren Badepalästen nicht auf das **Dampfbad**. Unser klassisches Dampfbad hat 100 Prozent Luftfeuchtigkeit und eine Temperatur von rund 45 Grad Celsius. Das Dampfbad ist am Anfang eines Saunaganges zu empfehlen: Inhalieren Sie tief den feinen Wasserdampf. Ihre Atemwege werden befeuchtet, der Dampf wirkt schleimlösend. Duftessenzen verstärken diese Wirkung.



Für welche Saunaart sich unsere Gäste auch entscheiden, die neuen Räume machen den Besuch zu einem abgerundeten Wellness-Erlebnis.



Lassen Sie den Alltag hinter sich. Nicht nur das Herzstück der Anlage mit den Saunen präsentiert sich rundum erneuert. Das gesamte Ambiente lädt Sie ein, Ihren Saunabesuch mit allen Sinnen zu genießen. Edle Natursteinböden und dezente Farben tragen ebenso dazu bei wie neue, komfortable Relax-Liegen. Eine schlichte, stilvolle Dekoration sowie ein großzügiger Zugang zum Innenhof machen die freundlichen Räume zur Wohlfühl-Oase.

Edler Fußboden aus Naturstein und neue, separate Fußbecken.



## >> Kinderturnsonntag im VAF

Sonntag, 11. 11. 2007, von 10 - 13 Uhr  
Toben, Tollen, Turnen – egal wie man es nennt, wichtig ist vor allem eines: Spaß. Wer sich mit Spaß bewegt, dem gelingt auch viel.  
Hindernisse überwinden, über Abgründen balancieren oder in luftige Höhen klettern – nirgends bieten sich mehr Bewegungsmöglichkeiten als beim Kinderturnen.

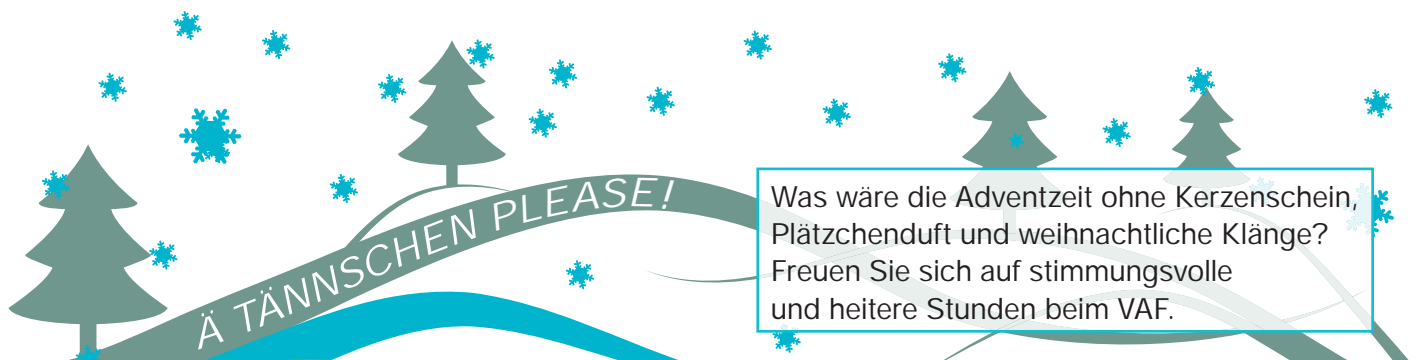
Am Kinderturnsonntag können Eltern und Kinder erleben, wie viel Spaß es macht, spannende Spiel-landschaften zu erkunden und dabei die eigenen Fähigkeiten Schritt für Schritt zu entdecken. Für Kinder von 1 – 7 Jahren. Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46.

## >> Kindertanz - Ballett - HipHop

„Open Week“ - Ballett und Kindertanz  
Vom 5. - 9.11.2007 in allen Altersgruppen  
Klassisch oder modern? Probiert einfach aus, was euch am besten gefällt. Informieren, zuschauen, mitmachen. Genaue Termine im VAF -Programm.

## >> Workshop „Selbstverteidigung für Frauen“

mit Joe Alexander, Meister im Taekwondo  
Sonnabend, 10.11.07, von 9 - 14 Uhr  
Schwerpunkte des Angebotes: Übungen, die das Selbstvertrauen stärken und ein selbstbewusstes Auftreten unterstützen.  
Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46 (Anmeldung VAF-Rezeption). Für Mitglieder kostenfrei.



Was wäre die Adventzeit ohne Kerzenschein, Plätzchenduft und weihnachtliche Klänge? Freuen Sie sich auf stimmungsvolle und heitere Stunden beim VAF.

### Weihnachtsmärchen:

„Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat.“

Freitag, 14.12.2007, Beginn 15 Uhr, in der Gymnastikhalle der Freizeitsportanlage. Der „kleine Maulwurf“ ist ein Theaterstück mit viel Tanz, Bewegung und Musik für Kinder ab 3 Jahren, Eintritt für alle kleinen Mitglieder kostenfrei.

### Weihnachtsschwimmen

Dienstag, 18.12.2007, von 14.00 - 20.00 Uhr Schwimmen zu weihnachtlicher Musik. Und gemütliches Beisammensein mit Plätzchen und Punsch im Foyer.

### Saunanacht in der Adventszeit

Freitag, 30.11.2007, von 21.00 – 1.00 Uhr Saunieren mit Weihnachtsgüssen und Schwimmen mit Musik und Kerzenschein. Eintritt: € 6,-/-/ Mitglieder kostenfrei.

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@hiltrudschool.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