

**>> VAF aktuell „März/April 2008“**

So sehen fitte Kinder aus: verschmitzt, verschwitzt und voller Tatendrang – die Judo Kids der Dienstagsgruppe

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

Fröhlich sein, Spaß haben, Freunde finden – welches Kind möchte das nicht? Sport ist ein Selbstgänger, um Kinder und Jugendliche entsprechend ihres jeweiligen Alters zu fördern und ihnen eine Gemeinschaft aktiven Miteinanders zu bieten. Bewegungsmangel oder Langeweile haben da keine Chance.

Unter der Rubrik „Fit Kids & Teen Power“ fasst der VAF sein vielseitiges Sport- und Bewegungsprogramm für jede Altersstufe zusammen. Dazu gehören Judo, Selbstverteidigung, Tanz, Triathlon – um nur einige zu nennen. Selbstverständlich bietet der VAF auch weiterhin seine „Klassiker“ Kinder-Schwimmschule und KinderSportSchule (KiSS) an. Wir wünschen viel Freude beim Mitmachen!

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Angebot: Mädchen und Jungen, die sich bis zum 15. April für eine Mitgliedschaft anmelden, erhalten eine Zehnerkarte Schwimmen gratis dazu: kostenloser Wasserspaß für die ganze Familie.



>> JUDO KIDS



Mit acht Jahren schon geübte Judoka: Sophia und Philipp

Die Bedeutung des Wortes Judo - „der sanfte Weg“ - kennzeichnet das Wesen dieser olympischen Sportart. Judo bedeutet: Mit minimalem eigenen Kräfteinsatz soll die größtmögliche Wirkung erreicht werden. Judo bietet Kindern viele Vorteile. Sie können sich richtig austoben und auf fairem Wege ihre Kräfte messen. Außerdem wird ihre Koordinationsfähigkeit gefördert. Beide Arme und Beine führen zeitgleich verschiedene – auch gegenläufige – Bewegungen aus. So lernen Kinder mit ihrem Körper umzugehen. Aus diesem Grund empfehlen Sportärzte das Judotraining auch häufig schon in frühen Jahren. Darüber hinaus ist Judo gut zur Übung von Disziplin und Geduld, weil der Sport klaren Regeln unterliegt.

Gruppe 1: Di. 16.00–17.30 Uhr
5–8 Jahre

NEU ab 1. April 2008:
Gruppe 2: Di. 17.30–19.00 Uhr
ab 9 Jahre

Ort:
KiSS-Halle,
Stiefmütterchenweg 42–46
Leitung: Andreas Höhns
Beitrag: € 18,- mtl.



Leonidas, 5, sah sich mit seiner Mutter Andrea Warnke mehrere Sportarten an und entschied sich begeistert für Judo.

>> NEU! TRIKIDS

Der Startschuss fällt am 2. April! Dann können endlich auch Kinder im VAF Triathlon-Sport trainieren.

Schwimmen, Laufen, Rad fahren und jede Menge Spaß in der Gruppe. Für alle Kinder von 8-14 Jahren.

Voraussetzung: Freischwimmer oder sicheres Schwimmen über 50 Meter. Ziel ist die Teilnahme beim Schülertriathlon im Stadtpark und der *asics*-Schüler-Tour.

Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr KiSS-Halle,
Stiefmütterchenweg 42-46

Samstag, 11-11.45 Uhr Schwimmhalle
Freizeitsportanlage

Leitung: Gabi Lindner

Beitrag: € 25,- mtl.

>> Selbstverteidigung für Mädchen

Lerne deine Stärke kennen! Mit einem Mix aus neuen, abwechslungsreichen Spielen und verschiedenen Selbstverteidigungsarten geht es hier ganz schön zur Sache. In dieser Gruppe lernen Mädchen sich zu behaupten, zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln.

Do. 15-16.00 Uhr, 8-11 Jahre

Ort: Freizeitsportanlage, Beitrag: € 18,- mtl

>> Selbstverteidigung für Jungen

Die Judomeisterin Martina Elsner zeigt tolle Tricks und Kniffe aus der Selbstverteidigung. Bei einem Power-Mix aus Spielen lernen die Jungen ihre Kräfte sinnvoll einzusetzen ohne die Balance zu verlieren.

Do. 16.00 – 17.00 Uhr, 9-12 Jahre

Ort: Freizeitsportanlage, Beitrag: € 18,- mtl



>> Impressionen

aus den Dienstagsgruppen Kindertanz und Hiphop-Jazz Dance mit Tanzpädagogin Judith Newerla



Kindertanz

Gr. 1 Di. 14.45 -15.30 Uhr
Alter: 5-7 Jahre

Gr. 2 Di. 15.45 -16.30 Uhr
Alter: 7-10 Jahre

Ort: Freizeitsportanlage

Beitrag: € 18,- mtl.

Hiphop-Jazz Dance

Gr. 1 Di. 16.30-17.30 Uhr
Alter: 10-12 Jahre

Gr. 2 Di. 17.30-18.30 Uhr
Alter: 12-14 Jahre

Ort: Freizeitsportanlage

Beitrag: € 18,- mtl.

Kursleitung in allen Dienstagsgruppen: Judith Newerla

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Angebote Kindertanz und Ballett am Mittwoch, Donnerstag und Freitag! Nähere Informationen an der Rezeption oder unter Tel.: 890 60 10.



»» Alles neu nicht erst im Mai

Bereits am 8. März geht's los. Dann startet der Umbau der Damenumkleide im Schwimmbadbereich.

Freuen Sie sich auf:

- eine neu gestaltete Damenumkleide und Duschen,
- moderne Umkleiden und Schränke,
- deutliche räumliche Trennung von Gruppen und Schwimmmitgliedern,
- einen erweiterten Gruppenraum,
- großzügige Fönecke mit Spiegel, Handföhen und Babywickeltisch.

Während des Umbaus müssen zeitweise die Studioumkleiden genutzt werden. Wir bitten für eventuelle Einschränkungen schon jetzt um Ihr Verständnis. Fertig ist alles in der ersten Aprilwoche.

»» Wie fit bin ich eigentlich?

**Am Gesundheitstag erfahren Sie mehr!
Sonntag, 13. April 2008, 10.00-16.00 Uhr**

Zur Überprüfung Ihres Gesundheitszustands bietet der VAF an diesem Tag in seinem TÜV-zertifizierten „Studio für gesunde Fitness“ folgende Checks kostenlos an.

- Mit dem CardioScan erstellen wir Ihnen ein Herzporträt. Der CardioScan ist ein 3 Kanal „Ruhe-EKG“, das zuverlässig Auskunft über Ihr Herz gibt.
- Blutdruckmessung und Blutzuckermessung,
- Körperfettanalyse, Grundumsatz und BMI,
- Fitnesstests.

Im Mittelpunkt steht an diesem Tag natürlich auch der Sport.

- 10.00 bis 16.00 Uhr betreutes Probetraining im „Studio für gesunde Fitness“
- 11.00 Uhr Rückenfitness
- 12.00 Uhr Bauch-Beine-Rücken-Po
- 14.00 Uhr Rückenstretching
- 15.00 Uhr Pilates.

Ziehen Sie Ihre Bahnen im Schwimmbad und entspannen Sie in unserer neuen Saunalandschaft. Wer an diesem Tag Mitglied wird, trainiert den ersten Monat beitragsfrei.

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

»» Aktiv gegen Osteoporose

Eine optimale Ernährungs- und Bewegungsweise schützt auch vor porösen Knochen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Bewegung eine aktive Prophylaxe unterstützen können.

Di. 19.00-20.00 Uhr

Kursdauer 01.04 – 24.06.08

Preis: € 72,-

»» Suchen, Stöbern, Schnäppchen machen:

**Kinder- und Frauenkleidermarkt!
Samstag, 12. April 2008
14.00-16.00 Uhr**

Die Bewegungskindertagesstätte des VAF lädt wieder zum Kinder- und Frauenkleidermarkt ein. Von der Babyausstattung über Kinder- und Damenbekleidung wird alles angeboten. Verkauft werden auch Bücher, Spiele, Fahrzeuge und Kinderwagen – sowie leckerer selbst gebackener Kuchen.

Standgebühr: € 8,- und ein Kuchen.

Ort: KiSS-Sporthalle, Stiefmütterchenweg 42-46
Anmeldung telefonisch bei Simone Bade Tel: 890 29 84 oder per E-Mail kita@vafev.de.

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