

**>> VAF aktuell** „Mai/Juni 2008“

Fühlt sich wohl im VAF: Familie Wendland aus Bahrenfeld. Erika Wendland mit Ihrem Sohn Frank und Enkelin Alica. Lesen Sie mehr dazu auf der nächsten Seite!

**>> Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

drei Generationen aktiv unter einem Dach? Das ist beim VAF ganz selbstverständlich. Denn wir stellen fest, dass die Atmosphäre in unserem Verein von diesem bunten Treiben profitiert.

Jedes Alter bringt seine Vorstellungen von einer sportlichen Freizeit mit.

Kinder, die lebhaft und manchmal etwas ungestüm sind. Ältere Menschen, die sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lassen – und die mittlere Generation, die oft abgehetzt und gestresst bei uns Entspannung sucht.

Erst aus dem Verständnis füreinander wird ein Miteinander.

Wir wünschen Ihnen allen, dass Sie weiterhin gemeinsam bei uns Ihre Zeit aktiv gestalten.

Herzlichst

Ihr VAF-Team

**>> Studioerweiterung: Es geht los**

Die Damenumkleiden erstrahlen gerade in neuem Glanz, da steht der nächste Umbau an: Das Studio für gesunde Fitness wird in den jetzigen Seminarraum und das Büro der Geschäftsleitung erweitert. Diese Räume sowie ein zusätzlicher Kursraum werden aufgestockt. In diesem Rahmen entsteht auch mehr Platz für größere Sanitäranlagen in den Umkleiden Studio Damen. Im September soll alles fertig sein. Dann können Sie an einer Vielzahl von neuen Geräten Ihr Training noch abwechslungsreicher gestalten.

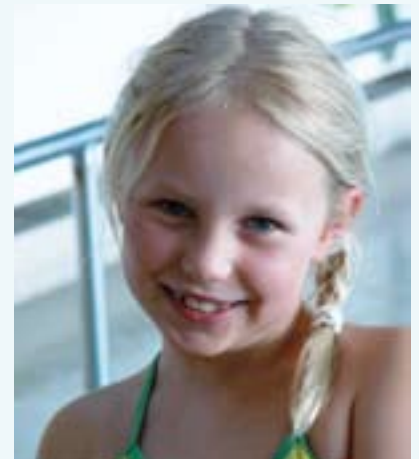


## »» Eine Familie, drei Generationen – ein Verein!



Sie ging mit sportlichem Beispiel voran:  
Erika Wendland begann vor fünf Jahren mit dem regelmäßigen Frühschwimmen im VAF. Und die Rentnerin beweist Ausdauer: Jeden Morgen zieht sie seitdem ihre Bahnen im 25-Meter Becken.

Mindestens zweimal wöchentlich trainiert Frank Wendland im Studio für gesunde Fitness. „Wenige Minuten von zuhause entfernt liegt die Freizeitsportanlage des VAF für uns ideal. Meine Frau Andrea und ich haben die günstige Partnerkarte – und unsere Tochter kann damit kostenlos schwimmen.“



Ganz spielerisch lernte Alica Wendland schwimmen - in einem VAF Wassergewöhnungskurs. Dann besuchte sie drei Jahre die Bewegungskindertagesstätte des VAF, dessen Konzept ihre Eltern gleich überzeugte. Während die nun beim Training fleißig schwitzen, stürzt sich die achtjährige Wasserratte mit Begeisterung in die Fluten.

## »» Partnerkarte: gemeinsam trainieren – gemeinsam sparen

Partner oder Familienmitglieder, die zu zweit Mitglied im Studio für gesunde Fitness werden, sparen doppelt: Sie zahlen für die Partnerkarte monatlich nur € 98,-- statt € 110,--. Außerdem können dazugehörige Kinder bis 16 Jahre kostenlos das Schwimmbad nutzen.

## »» Meine Heimat – unser blauer Planet – Ein Ausflug der Vorschulkinder

Vielseitige Bewegung ist der pädagogische Schwerpunkt unserer integrativen Bewegungskindertagesstätte. Darüber hinaus verfolgt unser Team von erfahrenen Pädagogen ein Konzept, das gleichermaßen Geist, Fantasie und die Fähigkeit zu sozialem Handeln fördert.

Am 27. Juni 2008 geht es mit allen Vorschulkindern ins Planetarium. Dort ist Rolf Zuckowskis Lied „Meine Heimat ist ein kleiner blauer Stern“ Ausgangspunkt für einen Ausflug in unsere Umwelt, ihre Schönheiten, aber auch ihre Gefährdungen. Denn nur wer lernt, seine Umwelt bewusst zu erleben, kann helfen, sie zu beschützen. Informationen zur Kindertagesstätte: Simone Bade, Tel.: 8902984



## » Wer die Wahl hat...

Eins vorweg: Alle unsere 27 Angebote aus dem GymAbo bringen Sie in Form! Doch worin liegen die Unterschiede? Wir fragten einige unserer Trainer nach den Schwerpunkten ihrer Kurse.



**Alberta Zick:** Hier geht es an die Substanz! **Fatburner** ist ein Herz-Kreislauf-training mit Schrittkombinationen aus der Aerobic und hohem Kalorienverbrauch.

**Peter Holthausen:** **Rückenfitness** - für Schreibtischtäter, kindertragende Mütter und alle Menschen, die ihren Rücken kräftigen möchten. Besonderes Augenmerk wird auf den Schulter- und Nackenbereich gelegt, mit vielen Gleichgewichtsübungen der Körper in die Aufrechte gebracht.



**Ute Vernunft:** **Bauch-Bein-Rücken-Po** ist ein effektives Ganzkörpertraining, das besonders die Muskulatur der Körpermitte kräftigt. Die Übungen sind so aufgebaut, dass die Teilnehmer den Schwierigkeitsgrad selbst beeinflussen können. Daher sind sie für jedes Niveau geeignet.

**Maxi Zimmermann:** **Pilates** trainiert den Körper systematisch und kräftigt die Muskulatur. Alle Bewegungen werden langsam durchgeführt. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusstes Atmen ein.



**Nadine Marsian:** **Power Workout**. Bei dieser Übungseinheit von 90 Minuten kommt man ganz schön ins Schwitzen. Dabei ist Abwechslung Trumpf. Die erste Hälfte heizt mit Step Aerobic ordentlich ein. Daran schließen Übungen, die sowohl Yoga-Elemente als auch Kräftigungsübungen mit Hilfsmitteln beinhalten.

Alle Kurszeiten finden Sie in unserem aktuellen Programm oder im Internet unter [www.vafev.de](http://www.vafev.de)



## >> Ab jetzt läuft alles besser!

Laufen fördert nicht nur die Ausdauer und das allgemeine Wohlbefinden. Laufen trägt auch viel zur psychischen Ausgeglichenheit bei, dient der Entspannung und dem erholsamen Schlaf. Machen Sie mit! Oder gehen Sie lieber am Stock? Dann steigen Sie gleich mit einem Nordic Walking Workshop in diesen dynamischen und gelenkschonenden Ausdauersport ein.

### **Nordic Walking Workshop**

Für Anfänger, die mit der richtigen Technik beginnen möchten. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps für ein effektives Training. Stöcke werden gestellt.

Samstag, 07.06.2008, Leitung: Verena Johannsen, 14.00 – 17.00 Uhr, Preis: € 30,--

### **5 - 10 km Laufkurs**

Wenn Sie bereits 5 km am Stück laufen können und noch weiter kommen wollen, sind Sie hier genau richtig. Kondition, Laufstil und Lauftempo werden verbessert.

Zeiten: Do. 18.30 – 20.00 Uhr, Leitung: Gabi Lindner, Kursdauer: 05.06. – 24.07.2008, Preis: € 60,--

### **Technikanalyse + Trainingsplan**

Laufe ich richtig? Wie kann ich mich verbessern? Was ist das Lauf-ABC und wozu brauche ich es? Wie ermittle ich meine höchste Herzfrequenz? In einer kleinen Laufgruppe steigen Sie nach dem theoretischen Background gleich in die Laufschuhe. Voraussetzung für die Teilnahme an der Veranstaltung: 5 km durchgehend laufen. Sonntag, 01. 06.2008, Leitung: Andrea Vollstedt, 10.30 Uhr – 13.00 Uhr, Preis: € 35,--

### **Der VAF wieder dabei: Nordbank Run in der Hafencity**

Mit mindestens 40 Läufern und Läuferinnen geht der VAF am 14. Juni 2008 auf die 4 km lange Strecke durch die Hamburger Hafencity. Laufen Sie mit zugunsten „Kinder helfen Kindern“, der Aktion des Hamburger Abendblattes. Anmeldungen ab sofort im Studio für gesunde Fitness. Die Startgebühr übernimmt der VAF. Jeder Läufer erhält ein Finisher T-Shirt.

## >> Wie wär's mit Beachvolleyball?

Weicher Sand, sportliche Abwechslung und jede Menge Urlaubsfeeling: Am 21. Mai startet der VAF seine Saison. Die gemischte Freizeitgruppe formiert sich neu und sucht begeisterte Sandfreunde. Entdecken Sie diese Sportart für sich.

Zeiten: Mi. 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Beachvolleyball-Anlage, Stiefmütterchenweg 42-46.

Preis: € 80,-- für 10 Termine

Anmeldungen für alle Veranstaltungen ab sofort an der Rezeption oder telefonisch unter 040-890 60 10.

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