



## >> VAF aktuell „September/Oktober 2008“



Jeder, der regelmäßig im VAF Sport treibt, hat eigentlich eine Medaille verdient. Momentaufnahme vom 28. Juli 2008.

### >> Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer neigt sich dem Ende, die lang erwarteten Olympischen Spiele sind vorbei, der olympische Geist kehrt in seine Flasche zurück - oder etwa doch nicht?

Wir meinen, dass jeder diesen Geist in sich trägt. Jeder, der täglich der Gesundheit zuliebe seine Bahnen im Schwimmbad zieht. Jedes Kind, das beim Judo seinen Gegner fair aber voll Selbstvertrauen auf die Matte legt. Jeder Berufstätige, der nach Feierabend aufs Laufband geht. Jedes Mitglied unserer Freizeitsportteams, das trotz zahlreicher anderer Verpflichtungen am Ball bleibt. Alle, für die der Sport ein Teil des täglichen Lebens wurde, zeigen Disziplin, Leidenschaft und Teamgeist.

Manchmal fällt sogar ein kleiner Strahl des olympischen Glanzes auch auf den VAF. Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Entfachen Sie Ihr persönliches olympisches Feuer!  
In der ersten Septemberwoche startet unser neues, umfangreiches Kursangebot. 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 unter [www.vafev.de](http://www.vafev.de) oder Tel.: 040 - 8 90 60 10.**



## >> Olympische Spiele in Hamburg!

Jedenfalls für Kinder - und das bereits zum dritten Mal. Als einer der 23 Top Sportvereine Hamburgs lädt auch der VAF wieder dazu ein. Am Sonntag, dem 21. September 2008, von 11 - 14 Uhr, können alle jungen Sportler zwischen 5 bis 10 Jahren zeigen, was in ihnen steckt.



Die Hamburger Kinder-Olympiade soll vor allem eins bringen: Spaß! Deshalb haben Sportwissenschaftler einen abwechslungsreichen, aber auch kniffligen Parcours entwickelt, in dem alle Fähigkeiten gefordert werden. Mit der Mischung aus Schnellkraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit können die Teilnehmer den Parcours optimal überwinden. Mitmachen können auch Kinder, die nicht Vereinsmitglied sind. Gestartet wird in drei Altersklassen, nach Jungen und Mädchen getrennt. Die 18 Besten aus allen Stadtteilen treten am 2. November in der Leichtathletikhalle in Hamburg-Alsterdorf zum Finale an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach Sportzeug packen, vorbeikommen und mitmachen.  
Ort: VAF-KiSS-Sporthalle, Stiefmütterchenweg 42 - 46.

## >> KiSS - VAF-Kindersportschule: Wo Sport keine Grenzen kennt

Wenn es um Spaß und Vielfalt der Bewegungen geht. Denn in der VAF-Kindersportschule erlernen die Kinder sportartübergreifend vielfältige motorische Grundlagen: Rennen, Springen, Hangeln, Balancieren, Schwimmen, Schwingen. Ihrem Entwicklungsstand gemäß werden sie an die verschiedenen Sportarten herangeführt.

Mini-KiSS	2 - 4 Jahre:	Mi. 15.00 - 16.00 Uhr (mit Eltern)	Mitgliedsbeitrag: € 18,- mtl.
Mini-KiSS	3 - 4 Jahre:	Mi. 16.00 - 17.00 Uhr (ohne Eltern)	

KiSS 1	5 - 6 Jahre:	Mo. u. Do. 15.00 - 16.00 Uhr	Mitgliedsbeitrag: € 25,- mtl.
KiSS 2	6 - 7 Jahre:	Mo. u. Do. 16.00 - 17.00 Uhr	
KiSS 3	8 - 10 Jahre:	Mo. u. Do. 17.00 - 18.00 Uhr	
KiSS 4	10 - 11 Jahre:	Mo. u. Do. 18.00 - 19.00 Uhr	

Leitung: Susann Schönemann, Ort: VAF-KiSS- Sporthalle, Stiefmütterchenweg 42 - 46, Tel. 040 - 50 68 29 75.

## >> Olympische Spiele ohne Tanz?

Was wären Olympische Spiele ohne die gigantischen Choreografien der Eröffnungsfeier? Tanzen ist zwar keine olympische Disziplin, aber eine der schönsten Sportarten. Tanzen fördert Körperhaltung, Konzentration und Rhythmik - Voraussetzung für zahlreiche Sportarten.

In unseren Tanzgruppen sind für die Jüngsten noch wenige Plätze frei:

**Kindertanz Gruppe 1:** Alter 3,5 bis 4 Jahre, Freitag 15.00 - 15.45 Uhr  
Leitung: Malin Zimmermann, Beitrag: € 18,- mtl.

**Kindertanz u. Ballett Gruppe 1:** Alter 3,5 bis 5 Jahre, Mittwoch 15.00 - 15.45 Uhr  
Leitung: Lisa Herrmann, Nicole Bertels, Beitrag € 18,- mtl.



## >> Der Griff nach Gold

Peking - fast 8000 Kilometer von Hamburg entfernt. Jetzt ist für uns die Olympiastadt ganz nah gerückt. Dorothee Vieth, seit 2003 Mitglied im VAF, hat sich als Handbikerin für die Paralympics vom 6. bis 17. September qualifiziert.

Mit gespannter Vorfreude fiebert die 47-Jährige diesem Ereignis entgegen - und trainiert eisern im Studio für gesunde Fitness. „Zur Zeit ein- bis zweimal pro Woche, weil ich jetzt viel mit dem Bike unterwegs bin“, sagt die Athletin. Im Winter besucht die Osdorferin jeden zweiten Tag den VAF, macht Kraftübungen an den Geräten oder schwimmt.

Seit dem schweren Unfall 2002, bei dem sie mit ihrem Motorroller angefahren wurde, kann sich Dorothee Vieth nur mühsam mit Gehhilfen fortbewegen. Für längere Strecken ist sie auf den Rollstuhl angewiesen.

Der Sport war ihr Weg, wieder ins Leben zurückzufinden. Ja, sogar existenziell wichtig: Als selbstständige Geigenlehrerin hätte sie ohne gut trainierte Nacken- und Schultermuskulatur vermutlich nicht weiter arbeiten können. Dorothee Vieth, die früher Skaten, Skifahren, Volleyball und Tennis liebte, musste völlig umdenken.

Handbiken bot zunächst die einzige Möglichkeit mobil zu sein und sich sportlich auszupeinern. Das Handbike ist ein Fahrzeug, vergleichbar mit dem Fahrrad oder Liegerad, welches allein durch die Arme angetrieben wird. Unerwartet schnell entwickelte sich Leidenschaft für diese Sportart: „Ich liebe die Geschwindigkeit“, sagt Dorothee Vieth. „Bergab erreicht man schon rasante 60 bis 70 Stundenkilometer.“

Wir drücken die Daumen, wenn im September der Startschuss fällt. Dorothee Vieth kann sich durchaus Medaillenchancen ausrechnen, bei der Weltmeisterschaft letztes Jahr in Bordeaux holte sie gleich zweimal Silber.



Dorothee Vieth beim Training im Studio

## >> Olympia bewegt die Kids

Vor zwei Jahren erhielt die integrative Bewegungskindertagesstätte des VAF das Siegel der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG). Jetzt ist der VAF selbst in Mission der DOG unterwegs. Susann Schönemann, Leiterin der VAF KiSS-Schule, besucht im Herbst verschiedene Kindertagesstätten Hamburgs. Dann gibt sie ihre Erfahrungen weiter und zeigt den Erzieher-Teams, wie man Kindern einen bewegten Alltag selbst auf kleinstem Raum ermöglicht.



## Dabei sein ist alles - am Sonntag, dem 28.09.2008

### » AktivTag der offenen Tür

Von 10 bis 17 Uhr gibt es Sport & Wellness gratis. Dazu 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 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

#### Schwimmbad

- 10.30 Aqua-Rückenfitness  
 11.15 Hydropower  
 12.00 H2O-Bauch-Beine-Po  
 14.00 - 16.00 Familienwasserspaß und Aktionen für Kinder  
 16.00 Bahnschwimmen/  
 Kraulschwimmtechnik

#### Sport- und Gesundheitskurse

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

#### Fit Kids

- 10.00 - 17.00 Bewegungslandschaft für Kinder in der Sporthalle  
 11.00 Kindertanz  
 15.00 Kindertanz Hip-Hop

### » Feldenkrais - Eingefahrene Bewegungsmuster ändern

Unser Alltag ist von Gewohnheiten geprägt, die häufig nicht optimal sind. Verspannungen, Haltungsschäden und Schmerzen sind die Folge. Die Feldenkrais-Methode® hilft, diese Gewohnheiten zu erkennen und Alternativen zu finden. Die Üben sollen neue Bewegungsformen entdecken und die Wahrnehmung des eigenen Körpers schärfen.

Da viele Rücken- und Gelenkprobleme nicht einfach nur durch Überlastung entstehen, sondern auch durch geringe Beteiligung einzelner Gelenke und Muskelpartien, versucht die Feldenkrais-Methode® diese stillgelegten, kaum genutzten Gelenke und Muskeln zu aktivieren.

Kursleitung: Gaby Sauerland

Zeiten: Di. 18.30-20.00 Uhr

Kursdauer: 02.09. - 21.10.2008 (2. Kurs: 28.10. - 16.12.2008)

Preis je Kurs: € 75,-

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: H.Schöl

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