



>> VAF aktuell „Januar/Februar 2009“



Demonstrieren, wie man korrekt das neue Butterfly-Gerät nutzt: VAF-Trainer Uta Martin und Michael Röhrs.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gutes Jahr 2009. Möge viel von dem, was Sie sich vorgenommen haben, in Erfüllung gehen!

In sportlicher Hinsicht soll dem nichts im Wege stehen. Denn rechtzeitig zum Jahreswechsel bieten wir Ihnen mit unserer Studioerweiterung noch mehr Raum für Bewegung, Kraft und Entspannung.

Mehr Fläche, viele neue Trainingsgeräte und ein großzügiges Gymnastik-Podest lassen für Ihre persönlichen Trainingsziele keine Wünsche offen: zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, für ein erfolgreiches Problemzonentraining oder zur Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur. Ergänzt werden diese Geräte durch innovative Arc-Trainier, die ein optimales Ganzkörper-Workout garantieren.

Unsere Mitarbeiter im Studio für gesunde Fitness erklären Ihnen die neuen Möglichkeiten für noch mehr Trainingsspaß. Sprechen Sie uns gerne an!

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Startschuss ins neue Jahr!

Sport im Gesamtpaket für Neueinsteiger: Wer im Januar Mitglied im Studio für gesunde Fitness wird, erhält für diesen Monat das Gym-Abo kostenlos dazu.



>> Ganz schön abgefahren: Spinning

Kann das eigentlich Spaß machen? Sich in der Sporthalle abzustrampeln und dabei immer auf der Stelle zu treten? Worin liegt der Reiz dieser Sportart, die immer mehr Anhänger gewinnt?



Scheinen sich trotz der Anstrengung gut zu unterhalten: unsere Teilnehmer im Spinning-Kurs.

Spinning ist die ultimative Trainingsart für alle, die ihre Kondition trainieren, Fett abbauen und dabei gute Laune pur bekommen wollen. Das Fahrgefühl auf dem Spinning-Standrad mit seiner schweren Schwungscheibe erinnert an das Outdoor-Radeln. Zudem sorgen simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints zum passenden Musikkhythmus für Trainingsspaß und Durchhaltevermögen.

Größter Vorteil gegenüber Rennrad oder Mountainbike ist die Wetterunabhängigkeit. Viele ambitionierte Radfahrer steigen im Winter auf die Spinning-Variante um und können im Frühjahr mit einem dicken Fitnessbonus auf der Straße durchstarten.

Muss man da nicht absolut diszipliniert – und vor allem gut trainiert sein?

„Grundsätzlich ist Spinning für jeden geeignet“ erklärt Trainer Michael Röhrs. „Wie beim normalen Fahrrad nimmt der Sattel einen Großteil des Körpergewichts ab. So ist der Trainingseffekt auch für Einsteiger, bei Gelenkproblemen oder mit ein paar Pfunden zuviel erfahrbar. Per Widerstandsregler kann zudem jeder seine Belastung individuell bestimmen.“

Spinning Fatburner		
Mo. 18.00 - 19.00	05.01. - 30.03.09	€ 78,-
Spinning Workout		
Mo. 19.00 - 20.00	05.01. - 30.03.09	€ 78,-
Mi. 19.30 - 20.30	07.01. - 25.03.09	€ 72,-
Do. 9.30 - 10.30	08.01. - 26.03.09	€ 72,-
Spinning Intervall		
Di. 19.30 - 20.30	06.01. - 31.03.09	€ 78,-
Do. 18.30 - 19.30	08.01. - 26.03.09	€ 78,-

>> Nie wieder Diät: Essen Sie sich schlank!

Verzicht ist gut, Genuss ist besser. Wer erfolgreich abnehmen will, sollte auf eine sinnvolle Kombination von Nährstoffen und körperlicher Aktivität achten. Erlaubt sind dabei sogar Süßigkeiten. Wie das funktioniert, erfahren die Teilnehmer nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch in gemeinsamen Genussübungen.

Workshop: Samstag, 17.01.2009, 15.00 - 18.00Uhr

Leitung: Kathrin Kleinesper

Preis: für Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen € 20,-



➤➤ Mother & Child: Nicht ohne meine Mama!

Fühlt der Nachwuchs sich wohl, können Mütter wieder etwas für sich tun. Deshalb sind die Kinder immer dabei, wenn die Teilnehmerinnen nach Schwangerschaft und Stillzeit wieder den Einstieg in den Sport finden. Während sie beim Cardio- und Bauch-Beine-Rücken-Po-Training schwitzen, genießen die Knirpse ihre Gesellschaft. „Im Gegensatz zum Mutter-Kind-Turnen steht bei Mother & Child die Bewegung der Mütter im Mittelpunkt“, so VAF-Trainerin Daniela Buettner. Selbstverständlich sind ebenso ältere Kinder willkommen. Sie werden kostenfrei im Kinderraum, direkt nebenan, betreut.

Kursleitung: Daniela Buettner
 Zeiten: Mi. 10.15 – 11.15 Uhr
 Kursdauer: offenes Angebot
 Einzeleintritt: € 6,- Zehnerkarte: € 54,-



Mit sieben Monaten bereits eine aufmerksame Zuschauerin: Alicia Neuendorf



„Die Übungen sind abwechslungsreich und effektiv, die Atmosphäre ganz entspannt.“
 Silke Klapper mit Tochter Hanne und Kathrin Kelting.



Fröhlich und fit - die jungen Mütter mit ihren Kindern. Obere Reihe, zweite von rechts: Trainerin Daniela Buettner.



Aus dieser Perspektive sehen die Füße von Mama ganz anders aus. Henri Kelting auf Entdeckungstour.



Älter werden – Fit bleiben

Bewegung ist das beste Mittel, um gesund und voll Lebensfreude älter zu werden. Viele Menschen wünschen sich dafür eine flexible Zeiteinteilung. Die „Fit-im-Alter-Mitgliedschaft“ für nur € 28,- pro Monat bietet Ihnen die Gelegenheit, zweimal in der Woche unser vielfältiges, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Bewegungsangebot wahrzunehmen:

>> **Gymnastik und Aquatraining**

Zunächst auf dem Trockenen, dann im Wasser. Mit einem gezielten Ganzkörpertraining werden Kraft und Beweglichkeit gestärkt. Schwimmen oder Wassergymnastik runden das Programm ab.

Mo. - Fr. jeweils 10.00 - 11.30 Uhr

>> **Walk and Talk**

Prägnanter und kürzer kann man es nicht formulieren: Freuen Sie sich mit uns auf interessante Gespräche und flotte Fußmärsche im nahe gelegenen Volkspark! Diese Termine finden bei jedem Wetter statt! Die Teilnahme für Freunde ist per Einzeleintritt von € 5,- möglich.

So. 10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Sandra Wolf



>> **Tanzen**

Tanzen ist Training für den ganzen Körper. Bei unseren Tänzen aus aller Welt benötigen Sie weder Vorkenntnisse noch einen festen Tanzpartner. Ton und Takt wecken neue Kräfte, bringen Schwung und entspannen.

Di. 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Marlene Greve / Wilma Müller

>> **Biking und Schwimmen**

Das gelenkschonende Training findet auf dem Trimmfahrrad in der Sporthalle statt. Eine konsequente Pulskontrolle garantiert optimales Herz-Kreislauf-Training. Im Anschluss daran haben Sie die Möglichkeit, im 28 Grad warmen Wasser frei nach Lust und Laune zu schwimmen.

Do. 16.00 – 16.45 Uhr

Leitung: Britta Brytt-Hansen

Do. 16.45 – 17.30 Uhr

freies Schwimmen

Haben Sie Fragen? Bitte rufen Sie an unter Tel.: 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) 60 01 20 92
E-mail info@hiltrudschol.de
Fotos: jump, H. Schöl

Grafik und Druck:

contrast m - Werbeagentur Hamburg & SH
Schlickburg 48a, 25436 Neuendeich
www.contrast-m.de · nachricht@contrast-m.de
FreeCall: (0800) 4 49 37 28 · Fax (032 12) 101 92 06