



## Frühlingserwachen!

Wir fiebern ihm entgegen - und bereiten uns ganz unterschiedlich auf die schönste Jahreszeit vor.

### >> Stabilisierungstraining für Ausdauersportler

Ein stabiles Muskelkorsett schützt die Gelenke und verhilft zu einer effektiven Lauf- Schwimm- und Radtechnik. Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen steigern die Leistung und helfen, typische Sportverletzungen zu vermeiden.

Di. 18.30 - 19.15 Uhr  
Kursdauer: 24.03. - 12.05.2009  
Leitung: Sandra Wolf, Preis: € 48,--

### >> Nordic Walking

Gesundes Ganzkörpertraining an frischer Luft im nahe gelegenen Volkspark. Sticks werden gestellt.

Di. 18.00 - 19.30 Uhr  
Kursdauer: 24.03. - 12.05.2009  
Leitung: Katrin Sönnichsen, Preis: € 60,--

### >> Laufkurse - zugeschnitten auf Ihre Wünsche

#### Für Anfänger und Sportmuffel

Ganz entspannt Freude am Laufen entwickeln. Themen wie Atmung, Laufstil und Herzfrequenz werden behandelt.

Do. 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursdauer: 02.04.2009 - 28.05.2009  
Leitung: Sandra Wolf, Preis € 60,--

#### 5 - 10 Km Lauflernkurs

Verbessert Kondition, Laufstil und Lauftempo! Für alle, die bereits 5 km am Stück laufen können und weiter kommen möchten.

Do. 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursdauer: 02.04.2009 - 28.05.2009  
Leitung: Gabi Lindner, Preis: € 60,--

### >> Saunanacht

#### Samstag, 20.03.2009, 21.00 Uhr

Endlich Frühlingsanfang! Erleben Sie die Tagundnachtgleiche einmal anders: Unsere Saunanacht ist ein entspannter Übergang vom Winter in die schönste Jahreszeit.

Eintritt: € 12,--                      Schwimm-Mitglieder: € 6,--                      Studio-Mitglieder: kostenfrei

### >> Für kleine Energiebündel: Mini-KiSS

Wegen der großen Nachfrage gibt es in der KinderSportSchule (KiSS) für die Jüngsten einen zusätzlichen Termin.  
Start: 3. April 2009

Fr. 15.00 - 16.00 Uhr (2 - 4 Jahre, mit Eltern)

Fr. 16.00 - 17.00 Uhr (3 - 4 Jahre, ohne Eltern)

Adresse: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42-46, 22607 Hamburg

Mitgliedsbeitrag € 18,-- monatl.

Infos unter: Telefon 50 68 29 75, 0176-20 35 66 50 (Susann Schönemann, KiSS-Leitung)

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@hiltrudschoel.de  
Fotos: H. Schöl, VTF e.V.

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



**>> VAF aktuell „März/April 2009“**



Als Krankenschwester im Schichtdienst hat Veronika Gilde unter der Woche nicht immer die Möglichkeit zu trainieren. Deshalb ist sie froh, dass sie unser Studio für gesunde Fitness am Wochenende nutzen kann. Mit wachsender Begeisterung! Ihre Probemitgliedschaft für einen Monat will sie verlängern.

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

viele Menschen möchten ihren Sport am Wochenende ausüben. Das hat verschiedene Gründe:

Für die einen ist es der rituelle Einstieg in zwei entspannte Tage, andere finden nur am Samstag oder Sonntag Zeit, für sich und ihren Körper etwas zu tun. Für einen Teil unserer Gäste gehört Sport zum Tagesablauf, den sie selbst am Wochenende nicht missen möchten.

Diesen Wünschen kommen wir mit unseren ausgedehnten Öffnungszeiten entgegen. Ob Sie Kurse besuchen, mit der Familie schwimmen oder sich als neues Mitglied einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen - besuchen Sie uns auch am Wochenende!

Wie Sie an einem ganz normalen Sonntag beim Verein Aktive Freizeit sogar auf den Spuren des Glücks wandeln können, erfahren Sie auf Seite 3!

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**>> Dancing Queen?**

Ist Tanzen eure Welt? Findet es heraus! Nach den Frühjahrsferien ist der Einstieg in Kindertanz und Ballett wieder möglich. Dienstag, Mittwoch und Donnerstag in allen Altersgruppen von 4 - 10 Jahren. Im April könnt ihr für nur € 15,- einen Monat lang testen, wie es euch gefällt.

Weitere Infos dazu im aktuellen Programm oder unter Tel.: 890 60 10.



## » Die Zeit am Wochenende ist kostbar - Grund genug, sie beim VAF zu verbringen!

Wer in der Woche viel am Schreibtisch sitzt, stärkt am Wochenende den Rücken besonders effektiv mit dem Langhantel-Training. Einige Kursteilnehmerinnen mit Trainerin Sandra Francke (2. v. li.)



Familienspaß im Wasser: Sybille und Martin Schenk vergnügen sich mit ihren Kindern Michel (8) und Frida (5).

Verkaufsleiter Wolfram Stier findet nur am Wochenende Zeit für das Training. Rentner Paul Knoop (re.) gefällt die ruhige Atmosphäre am Samstag.



Hayri Göcke will auch am Wochenende nicht auf Sport verzichten. Neben dem Gerätetraining ist Basketball die zweite Leidenschaft des 18-jährigen Schülers.

Der Samstag gehört der Fitness: Joana Rathje-Neuhaus, Mutter dreier Kinder (re.), und ihre Schwester Amely Neuhaus, viel beschäftigte Fotoredakteurin, haben dann endlich Zeit für sich. Gemeinsam besuchen sie den Kurs Bauch-Beine-Rücken-Po.





## ➤➤ Gesundheitstag, Sonntag, 01. 03. 2009, 10-16 Uhr

### Bewegung macht glücklich!

Richtig dosiert führt Bewegung zu besserer Gesundheit. Vor allem aber zu mehr Glück und Lebensfreude. Lassen Sie sich an diesem Tag vom Glücksfaktor Bewegung begeistern!

#### Die Glückszahl heißt 7!

„7-Wochen-Mit“ - wer am Aktionstag das Ticket für € 27,- kauft, kann sieben Wochen lang am Programm „Gesundheit braucht Bewegung“ teilnehmen: jeweils dienstags 18.30-19.30 Uhr und donnerstags 18.00-19.30 Uhr.

#### Glücklichmachen macht glücklich!

Wer zwei Tickets erwirbt, um Partner, Kinder oder Eltern am Glück teilhaben zu lassen, erhält zwei Saunakarten gratis.

### Glücksmomente - unser Programm!

#### Erste Spuren zum Glück

- Herzporträt mit dem CardioScan, Blutzuckermessung, Ernährungsberatung
- Fitnesstest und Körperfettanalyse
- Beratung und Schnuppertraining ab 16 Jahren

#### Glücksbringer

Rückenfitness 11.00 - 12.00 Uhr

#### Happy Hour

Bauch-Beine-Rücken-Po 12.00 - 13.00 Uhr

#### Glückliche Schwingungen

FlexiTone, 14.00 und 14.30 Uhr

#### Auf den Stufen des Glücks

Klettern auf unserem neuen Arc-Trainer, das schüttelt die Glückshormone wach!

#### Gute-Laune-Musik

Musik macht glücklich. An diesem Tag von 10.00 - 14.00 Uhr Schwimmen zu Klängen, die gute Laune bringen.

#### Glücksfaktor Familie

Toben, spielen, plantschen - von 14.00 - 16.00 Uhr gemeinsam in der Wasser-Bewegungslandschaft.

#### Oase der Ruhe

An diesem Tag duftet die Sauna mit Glücksaufgüssen, Lavendel und Rose wirken entspannend und euphorisierend.

## Gesundheitstag im Verein

Sonntag 1. März 2009



Kick Off:  
7-Wochen-Mit

Fit von Kopf bis Fuß –

Bewegung macht glücklich!

### Glücksgriff - Aktivprogramm 2009

Im VAF liegt der neue Katalog des Bildungswerkes des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V. aus. Mit vielen Fitness- und Wellnessreisen. Für alle, die ihre persönlichen Glücksmomente ausdehnen möchten. Greifen Sie zu! Oder bestellen Sie unter [www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)