



» VAF aktuell „Mai/Juni 2009“



Wer sich am Sonntagvormittag aufrafft, wird sofort mit guter Laune belohnt, wie man sieht. Die Teilnehmerinnen der Rückenfitness mit Trainerin Petra Lemcke (vorne re.).

» Liebe Leserin, lieber Leser,

mit ihr geht es einfach besser. Ob sportliche Erfolge, dauerhafte Leistungsfähigkeit oder das ersehnte Traumgewicht: Eine gute Portion Disziplin ist immer mit von der Partie. Manchen Menschen scheint diszipliniertes Verhalten in die Wiege gelegt. Andere müssen sie sich mühsam erarbeiten. Wie schafft man es, sich immer wieder neu zu motivieren? Und warum sind Zeitgenossen, denen das gelingt, dabei auch noch so gut drauf? Wir hörten uns einmal um: Tipps und Tricks erfahren Sie auf der nächsten Seite.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Dem Lockruf der Faulheit widerstehen!

Wir helfen Ihnen dabei: Wer vom 18. bis zum 31. Mai Mitglied im Studio für gesunde Fitness wird, trainiert den ganzen Monat Juni kostenfrei. Terminvereinbarung unter Tel. 890 60 150.



»» Der Schlüssel zum Erfolg: Disziplin

Wer sich der eigenen Trägheit mutig in den Weg stellt, gewinnt dauerhaft Energie und Lebensfreude.

Für Dorothee Vieth, Musikerin und Hamburger Sportlerin des Jahres 2008, ist Disziplin fester Bestandteil ihres Lebens. „Wer sich kleine, erreichbare, dafür aber ganz persönliche Ziele steckt, gelangt irgendwann zum großen.“ Mit dieser Strategie erreichte die Handbikerin ihr Traumziel, eine Olympische Medaille in Peking.



Nüchternes Kalkül: Andreas Diedrichsen braucht keine Unterhaltung beim disziplinierten Ausdauertraining. Das Wissen, auf dem Laufband die Fitness zu verbessern und sein Gewicht zu halten, ist Motivation genug. „Und das Gefühl, dass immer noch ein bisschen mehr geht, man die eigenen Grenzen immer etwas weiter stecken kann.“

Als selbstständige Rechtsanwältin, Mutter zweier mittlerweile erwachsener Töchter und Vorstandsmitglied im VAF hatte Evelyn Butter-Berking eigentlich immer viel zu tun. Damit nicht genug: Seit 30 Jahren zieht die Frühschwimmerin fast täglich ihre Bahnen. „Darauf könnte ich nicht mehr verzichten.“ Wochen- und Monatspläne helfen bei der Organisation der Aktivitäten.



Mit Knopf im Ohr: Fetzig Rhythmen beflügeln ihn. Andreas Rechtenbach strampelt zur Begleitung seiner Lieblingsmusik. Ganz diszipliniert und gut gelaunt. „Musik bringt Schwung und macht den Kopf frei.“ Bei der Wahl seiner Lieblingshits mag er sich nicht festlegen, sondern lässt seine momentane Stimmung entscheiden.



» Kinder an der Staffelei

Quark im Kuchen oder mit Früchten – lecker! Aber im Farbtopf? Wer weiß schon, dass man mit Quark auch malen kann?

Im Rahmen eines neuen Projektes „Experimentieren mit Farben“ machten sich die 5– bis 6-Jährigen der Integrativen Bewegungskindertagestätte des VAF an eine spannende Arbeit. Sie lernten, nach welchem Rezept Kaseinfarbe hergestellt wird, wie man Farben mischt und dann mit verschiedenen Pinseln und Rollen tolle Effekte erzielt. Dabei ging es zu wie in einem richtigen Atelier. Jeder der kleinen Künstler stand vor seiner eigenen Staffelei und ließ der Kreativität freien Lauf.



Ganz konzentriert bei der Sache: Die sechsjährige Lilli an der Staffelei.

Inke Boje und Steffi Scheel hatten nach einer Fortbildung viele neue Ideen mitgebracht. Künftig soll es für alle Kita-Gruppen sporadisch einen „Tag im Atelier“ geben.



Gut gemacht! Stellvertretend für alle kleinen Künstler zeigen hier Alberto und Janne ihre gelungenen Werke.

Inke Boje (li.) und Steffi Scheel leiteten das Projekt.

Die farbenfrohen Ergebnisse der künftigen Schulkinder präsentiert der Verein Aktive Freizeit vom 5. bis zum 31. Mai 2009 im Foyer der Freizeitsportanlage.

Vorankündigung Kinder-Sommerfest

Hier könnt ihr was erleben! Am 4. Juli findet im VAF wieder das Kinder-Sommerfest statt. Von 15.00 bis 18.00 stehen Spaß und Spiel im Wasser und an Land auf dem Programm.



So kommt der Sommer auf Touren!

Mit Power starten wir in die schönste Jahreszeit. Sind Sie dabei?

»» HSH Nordbank Run in der Hafencity

Mit mindestens 30 Läufern und Läuferinnen will der VAF am 13. Juni 2009 auf die 4 km lange Strecke. 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. Startzeit ca. 16.00 Uhr

»» Workshop der VAF Lauflernschule: Technikanalyse + Trainingsplan

Für alle Läufer, die bereits eine Strecke von 5 Km bewältigen.
Samstag, den 09.05.2009 von 15.00 bis 17.30 Uhr

Leitung: Andrea Vollstedt
Preis: € 35,--

»» Nordic Walking-Seminar für Einsteiger

Lernen Sie die dynamische und gelenkschonende Ausdauersportart kennen!
Samstag, den 06.06.2009 von 14.00 – 17.00 Uhr
Stöcke werden gestellt.

Leitung: Sandra Wolf
Preis: € 30,--

»» Californian Dreams: Beachvolleyball

Die Strände von Santa Monica sind Geburtsstätte dieser Sportart. 1927 schwappte die Begeisterung für Beachvolleyball dann über den Ozean, zunächst nach Frankreich, später nach ganz Europa.

Lust auf Urlaubsfeeling für einen ganzen Sommer? In den Außenanlagen des VAF am Stiefmütterchenweg können Sie auf dem Sandplatz eine Saison lang pritschen und baggern.

Start: 06.05.2009 Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr
Kosten € 100,-- Ort: Stiefmütterchenweg 42 – 46

»» Wie ein bunter Eisbecher: GymAbo

Jetzt noch mehr Auswahl! Das Gym Abo wird erweitert. Aufgrund der enormen Nachfrage bietet der VAF ab dem 5. Mai zwei zusätzliche Kurse an:

Mittwoch 21.00 - 22.00 Uhr Aqua-Jogging Leitung: Astrid Masuch

Mittwoch 08.45 - 09.45 Uhr Power Pilates Leitung: Maxi Zimmermann

Achtung! Dieser Kurs findet statt in der VAF-KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42-46.

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 H.Schöl, VAF

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