



>> VAF aktuell „Juli/August 2009“



Letzte Proben für den „Tanz der Blumenmädchen“. Beim Sommerfest des VAF am Samstag, dem 4. Juli, zeigen die Kindertanz- und Ballettgruppen ihr Können.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

die Leichtigkeit des Seins. Manchmal streift uns ein Hauch davon. Zum Beispiel, wenn wir tanzenden Kindern zusehen. Fließende Bewegungen, fantasievolle Kostüme, beschwingte Musik und fröhliche Gesichter wecken das Gefühl von Lebensfreude. Ähnlich ist es, wenn wir uns ins warme Wasser gleiten lassen. Der Körper scheint zu schweben. Warme Temperaturen, glasklare Sicht bis zum Grund, sanftes Plätschern.

Damit wir diese Erfahrungen machen können, gibt es Menschen, die sich unermüdlich einsetzen. Wir stellen Ihnen zwei vor: Malin Zimmermann und Andreas Ziehn. Sie engagieren sich dafür, dass Sie im VAF die Leichtigkeit des Seins genießen können. Auf ganz unterschiedlichen Gebieten.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Sommerstrauß: Vom 1. Juli bis zum 31. August sind zahlreiche Kurse einzeln buchbar. Stellen Sie sich einen bunten Strauß abwechslungsreicher Angebote zusammen: Aqua Workout, Power Pilates, Langhanteltraining, Spinning Fatburner und mehr. Eintritt: jeweils € 6,-- / Zehnerkarte € 54,--



>> Getanzte Geschichten



Mit ihr tauchen Kinder tänzerisch in die Welt der Märchen und Geschichten ein. Die 29-jährige Tanzpädagogin Malin Zimmermann unterrichtet seit 2005 beim VAF Kindertanz und Ballett. Wie entsteht ein neuer Tanz? „Zunächst fällt mir die Geschichte ein, dann die Figuren. Auf sie wird der Tanz zugeschnitten. Ihm entsprechend treffe ich die Musikauswahl. Den Tanz selbst erarbeiten wir uns gemeinsam. Denn neben der Technikschiungung ist es wichtig, dass die Kinder beim Tanzen kreativ sein können und ihre eigenen Ideen einbringen.“

Tanzpädagogin Malin Zimmermann



Alle Zeiten der Kindertanz- und Ballettgruppen entnehmen Sie bitte unserem neuen Programm!

„Die kleinen Biester“ zeigen am Sommerfest ihren Furcht erregenden Tanz. Unter den gruseligen Kostümen verbergen sich die Mädchen der Kindertanzgruppe für 5- bis 6-Jährige.

>> VAF Sommerfest für Kinder

Am Samstag, dem 4. Juli, ist es so weit: Von 15 bis 18 Uhr dreht sich wieder alles um Spaß und Bewegung.

Das erwartet Euch:

- Kindergartenspielplatz mit Wassermatschbahn und Trampolin
- Überraschungen mit dem Zauberclown Maximum
- AWO Kids Lab zum Forschen und Experimentieren
- Wasserspaß in der Schwimmhalle
- Riesen-Luftkissen-Hüpfburg und Bungee-Run
- Schmink- und Malecke
- Kinderflohmarkt (ohne Anmeldung, einfach Decke mitbringen)
- Tanz-Präsentationen „Fit Kids & Teen Power“



»» Triathlon-Schnupperwoche vom 17.08. bis 21.08.2009

Eine Woche können Kinder von acht bis zwölf Jahren ausprobieren, ob ihnen Triathlon Spaß macht. Schwimmen, Laufen, Radfahren werden ausgiebig trainiert, am Ende steht der spannende Mini-triathlon.

Mo. - Fr. 10 bis 13 Uhr

Preis: € 60,- (Ferienpass € 50,-)

Anmeldung bis zum 10.08.2009

»» Sommersport-Camp vom 20.07. bis 23.07.2009

Fast wie eine kleine Reise! Vier Tage mit Sport, Spiel und vielen Abenteuern für 5- bis 10-jährige Kinder.

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 – 46

Leitung: Susann Schönemann

Mo. - Do. 10 bis 15 Uhr

Preis: € 60,- (Ferienpass € 50,-)

Anmeldung bis zum 15.07.2009

»» Wasserspaß für Kinder: Mittwochs 12.00 bis 14.00 Uhr

In den Ferien verwandelt sich jeden Mittwoch das Bad in eine spannende Spiellandschaft mit fantasievollen Geräten und Aufbauten. Eintritt: € 2,50 pro Kind

Dicke Fische im Studio für gesunde Fitness!

»» Probemonat

Der Erfolg ist sichtbar. Fishing for Compliments können Sie bereits nach einem Monat Training im Studio für gesunde Fitness. Vom 1. Juli bis zum 31. August zu besonders günstigen Konditionen.

Preis: € 48,- inkl. Schwimmen und Sauna

Preis: € 58,- plus Gym-Abo

»» Sommerspiel

Hier winkt ein besonders guter Fang! Vom 16. Juli bis zum 26. August heißt es wieder: Teams bilden und Trainingspunkte sammeln. Das Team mit den meisten Punkten hat die größte Chance auf einen attraktiven Gewinn.

Der Hauptgewinn führt direkt ans Meer:

4 X 1 Wochenende Fitness & Spa in Cuxhaven

gesponsert vom Bildungswerk des Hamburger Verbandes für Turnen und Freizeit. Mehr dazu auf S. 19 des Katalogs „Aktivprogramm“, der im Studio für Sie zum Mitnehmen ausliegt. Das umfangreiche Programm der Fitness- und Wellnessreisen finden Sie auch unter www.vtf-aktivprogramm.de

Allen Firmen und Partnern, die uns beim Sommerspiel unterstützen, an dieser Stelle ein „Herzliches Dankeschön“.

Die Abschlussveranstaltung findet am Donnerstag, dem 27.08.2009, um 19.00 Uhr statt.



» Der gute Geist der Unterwelt

Oben wird gebadet, geduscht und sauniert. Unten, in den Tiefen der Schwimmbadtechnik, sorgt Andreas Ziehn für ungetrübte Badefreuden.

Und das ist ganz wörtlich zu nehmen. Sein erster Blick fällt morgens auf das Display des Mess- und Regelsystems. Andreas Ziehn prüft, ob die wichtigen Hygieneparameter des Wassers wie Chloranteil, pH- und Redoxwerte vorschriftsmäßig eingehalten werden.

Im Schwimmbad arbeitet ein großer Wasserkreislauf: Als erstes das Becken mit 700.000 Litern Wasser, das zum Badespaß einläßt. Dann der Filter, in dem Feststoffe zurückgehalten werden - und schließlich die Desinfektionsaufbereitung, die unerwünschte Viren und Bakterien vernichtet.



Morgentliche Kontrolle der Wasserqualität



„Herr der Rohre“: Andreas Ziehn vor der gigantischen Heizungsanlage

Eine Heizung regelt die Wassertemperatur, zwei 15-kW-Pumpen sorgen für die Umwälzung des Beckenwassers. Der Aufwand an Material, Energie und Fachwissen ist enorm, um in einem Schwimmbad den gesetzlich geforderten hohen Qualitätsstandard beim Badewasser aufrecht zu erhalten.

Für all das ist beim VAF Andreas Ziehn verantwortlich. Seit 15 Jahren. Der gelernte Elektriker führt daneben etliche Reparaturen aus: „Etwas knifflig darf es schon sein“, meint er. Sein Highlight: Die Entwicklung des automatischen Reglers im Tauchbecken der Saunanlage. Dass er so viel Zeit unterirdisch verbringt, stört ihn wenig. „Früher bin ich zur See gefahren. Da war es im Maschinenraum viel beengter.“

Auch privat tüftelt der 48-Jährige gern. Am liebsten an seinem Schmuckstück, dem uralten Mercedes Bus.