



» VAF aktuell „September/Oktober 2009“



Ganz schön sportlich: Die Teilnehmer des VAF-Specials Kraul-Training am Montag erhalten individuelle Tipps zu ihrem Schwimmstil und ein angepasstes Trainingsprogramm.

» Liebe Leserin, lieber Leser,

im September gehen wir mit unseren neuen Kursen an die Startblöcke. Dabei ist alles möglich! Sie haben bei uns nicht nur die Wahl zwischen Kursbuchungen und Mitgliedschaften, sondern können darüber hinaus auch die attraktiven VAF-Specials nutzen – per Einzeleintritt oder Zehnerkarte, ganz wie es Ihnen gefällt.

Am Beispiel einiger Highlights im Wasser zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten, was in uns steckt. So vielseitig wie das Element Wasser ist, so vielseitig ist auch unser Angebot. Gesund, spritzig und einfach wohltuend!

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Aktion: „VAF-SparDichFit-September“. Bei Abschluss einer neuen Mitgliedschaft bis zum 15.09.2009 sparen Kinder und Erwachsene den Septemberbeitrag.



>> Wasservielfalt

Man muss nicht immer hohe Wellen schlagen – aber manchmal macht es einfach Spaß. Möglichkeiten dazu gibt es viele:



Liegt es daran, dass unsere evolutionäre Herkunft das Wasser war? Übungen im warmen Nass bereiten einfach mehr Vergnügen, wie man sieht. Und Herz-Kreislauf sowie Kraft werden gleichermaßen gestärkt.

Hydro-Power mit Peggy Kaiser.

Montag von 20.00 – 21.00 Uhr

Einzeleintritt € 7,--/ 10er-Karte € 60,--

Bereits seit dem Studium gibt der promovierte Physiker David Endler Schwimmunterricht. Früher die „Seepferdchen“, heute im **VAF-Special Kraul Training** die Schwimmer, die ihren Stil und ihre Ausdauer gezielt verbessern wollen. Montag 21.00 - 22.00 Uhr, Einzeleintritt € 7,--/ 10er-Karte € 60,--



Wassergymnastik verbessert das Allgemeinbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Beweglichkeit. Sie lockert und entspannt den Körper, kräftigt die Muskeln, regt Kreislauf und Stoffwechsel an und fördert die Harmonie der Bewegungen.

Die „**Fit im Alter**“-Mitgliedschaft bietet unseren Senioren zweimal in der Woche die Möglichkeit etwas für Gesundheit und Fitness zu tun. Jeden Werktag von 10.00 – 11.30 Uhr zuerst Gymnastik und anschließend Aqua-Training. Am Dienstag zum Beispiel mit Agnes Morciszek.

Selbstverständlich können Sie als Schwimm-Mitglied auch ganz solide täglich Ihre Bahnen ziehen. Mitgliedschaft Erwachsener: € 33,-- pro Monat, inkl. Wassergymnastik am Dienstag um 14.45 Uhr und am Donnerstag um 17.30 Uhr.



>> Wasserspaß

Eine Domäne des VAF ist seine Schwimmschule. Unsere Kurse bauen systematisch aufeinander auf und führen über verschiedene Lernangebote zum sicheren Schwimmen.

Wassergewöhnung, Seepferdchen, Freischwimmer - jetzt starten wieder neue Kurse. Details entnehmen Sie bitte dem VAF Programm oder den Infos im Internet unter www.vafev.de. Ist der Freischwimmer geschafft, warten die Schwimmgruppen der Fitkids mit den Silber- und Gold-Abzeichen.



Erwartungsvoll: Am sicheren Rand haben alle gut Lachen. Die Seepferdchen-Gruppe 1 wartet auf ihren Einsatz...



...bis sich der Erste mutig in die Fluten stürzt.



Zur Belohnung geht's dann auf die Wasserrutsche!



Cool! Unsere erfahrene Seepferdchen-Gruppe 2 winkt lässig vom Spielgerüst im Wasser.

Die Fotos entstanden in den Sommerferien-Intensivkursen mit Schwimmlehrerin Anna Hettfleisch.



Sonntag, 20. September 2009 - Dieses Datum sollten Sie sich vormerken! Im VAF gibt es gleich zwei Veranstaltungen:

» AktivTag der offenen Tür

Von 10.00 bis 16.00 Uhr steht Ihnen die gesamte Freizeitsportanlage kostenlos zur Verfügung. Erleben Sie mit Ihrer Familie, Ihren Kindern und Ihren Freunden einen abwechslungsreichen, sportlichen Tag.

- **Viele kostenfreie Angebote zum Mitmachen**
- **Schnupper-Kurse in der Schwimmhalle und im Gymnastikraum**
- **Angeleitetes Probetraining im Studio für gesunde Fitness**
- **Schwimmbad und Sauna**

» Kinder-Olympiade

Ihr seid sportbegeistert und wollt einmal zeigen, was in euch steckt? Von 10.00 bis 13.00 Uhr habt ihr die Gelegenheit, auf einem abwechslungsreichen Parcours eure Schnellkraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Mitmachen können auch die Kinder, die nicht Vereinsmitglied sind. Gestartet wird in drei Altersklassen (Jahrgänge 1999 – 2004) und nach Jungen und Mädchen getrennt.

Die Besten aus allen TopSportVereinen treten am 4. Oktober in der Hamburger Leichtathletikhalle zum Finale an.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach Sportzeug packen, vorbeikommen und mitmachen.
Ort: VAF KiSS-Sporthalle, Stiefmütterchenweg 42 – 46.

...und zum guten Schluss: Stärken Sie Ihren Rücken!

» Rückengymnastik + Entspannung

Übungsprogramm zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Entspannungsübungen fördern Ruhe und Wohlbefinden.

Zeit: Montag, 18.00 – 19.30 Uhr

Kursdauer: 07.09. – 26.10.2009

Leitung: Levken Erdmann

Preis: € 72,--

» Rückentraining an Geräten

Kein Kreuz mit dem Kreuz! Gezieltes Krafttraining der Rückenmuskulatur und weiterer Muskelgruppen, die zur Stabilisierung der Wirbelsäule benötigt werden.

Zeit: Samstag, 16.00 – 17.30 Uhr

Kursdauer: 10.10. – 28.11.2009

Leitung: Daniela Buettner

Preis: € 72,--