



**>> VAF aktuell** „November/Dezember 2009“



Wasserfreude pur. Da sprudeln die Ideen für den Gabentisch: Kristin Piper, studentische Aushilfe an der Rezeption, hat sich entschieden: für die Mama die Aqua-Rückenfitness (ab € 36,-), für den Papa das Präventive Rückenschwimmen (ab € 36,-).

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

der Winter könnte so schön sein. Wenn uns nicht zwei große Fragen quälen würden. Erstens: Was schenke ich meinen Lieben zum Weihnachtsfest? Zweitens: Wie schaffe ich es, ohne Gewichtszunahme die folgenden Monate zu überstehen, in denen süße Sünden locken? Wir haben für Sie die Antworten gefunden. Damit Ih-

nen genug Zeit bleibt für die schönen Dinge des Lebens: Sport und Fitness, Schwimmen und Sauna – fernab von jedem Einfluss der Jahreszeiten.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Weihnachts-Special: 1 Monat Mitgliedschaft im Studio für gesunde Fitness inklusive Schwimmen und Sauna für nur € 48,-. Die Geschenkgutscheine sind im Dezember an der Rezeption erhältlich und können bis zum 31.03.2010 eingelöst werden.**



## » Schenken nach Maß

**Sie möchten Gesundheit, Spaß und Lebensfreude verschenken? Hier ist für jeden etwas dabei. Im Programm des VAF finden Sie viele weitere Anregungen. Lassen Sie sich von unserem Team am Empfang beraten.**



Studioliteirerin Agnes Morciszek verschenkt Ruhe und aktive Entspannung: „Einen Kursus Kundalini-Yoga für meine beste Freundin.“ (€ 80,-).



Was legt Trainer und Physiotherapeut Jan Laursen seiner Liebsten unter den Weihnachtsbaum? „Keine Frage – einen Probemonat Gym-Abo (€ 27,-)! Oder doch lieber einen gemeinsamen Tanzkursus (€ 50,- pro Paar)?“

Schülerpraktikant Peer Rohr würde Outdoor-Erlebnisse verschenken. Zum Beispiel für die Mutter ein Nordic-Walking Seminar (€ 30,-).



Janne Schloh und Anja Meinecke, Erzieherinnen der Intergrativen Bewegungskindertagesstätte des VAF, haben bereits Päckchen gepackt. Darin verbirgt sich eine gute Idee: Ein Probemonat für die KinderSport-Schule (KiSS) (ab € 18,- monatl.).



Auch Daniel Kuntz, studentische Aushilfe im Schwimmbad, hat sich Gedanken gemacht: Wen er erfreuen will, den lässt er beim Spinning (ab € 48,-) in die Pedale treten.



## >> Kinderturnsonntag

**Sonntag, 8.11.2009, von 10.00 - 13.00 Uhr**

Leuchtende Kinderaugen fröhliches Gekreische – die Kinderturnsonntage sind in Hamburg in jedem November der Renner. Eltern können mit ihren Kindern erleben, wie viel Spaß es macht, über Abgründe zu balancieren oder in luftigen Höhen zu klettern.

Eintritt kostenfrei. Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

## >> „Sterntaler“ - Weihnachtsmärchen

**Freitag, 11.12.2009, um 15.00 Uhr**

An einem schönen, hellen Morgen wandert Sterntaler in seinen zerlöchernten Schuhen in den Tag hinein. Die wenigen Dinge, die sie besitzt, packt sie in ihre Tasche und läuft los. Unterwegs lernt sie Tiere und Menschen kennen: Sie



überlässt ihre alte Jacke einem Frierenden, sie teilt ihr letztes Essen mit einem Hungrigen und muntert einen Traurigen auf. Immer ist Sterntaler bereit, abzugeben und zuzuhören.

Als schließlich der Abend hereinbricht, steht sie nur noch im Hemdchen da. Und plötzlich, ganz weit oben, öffnet sich der Nachthimmel: „Was ist das?!“, ruft Sterntaler erstaunt. „Tausend Sterne funkeln und leuchten und glühen!“ Ein Wunder geschieht...

Eintritt für alle kleinen Mitglieder kostenfrei. Ort: Gymnastikhalle der Freizeitsportanlage.

## >> Saunanacht in der Adventszeit

**Freitag, 11.12.2009, von 21.00 - 24.00 Uhr**

Zimt, Vanille und Orange - diese Aufgüsse zaubern Weihnachtsduft in die Sauna. Dazu Schwimmen mit Musik und Kerzenlicht. Außerdem winken bei der Weihnachtstombola schöne Gewinne: Geschenkgutscheine „Studio und Sauna“ und kleine Sachpreise.

Eintritt: Euro 6,-- Mitglieder kostenfrei

## >> Weihnachtsschwimmen

**Dienstag, 15.12.09, von 15.00 - 20.00 Uhr**

Stimmungsvolle Atmosphäre im VAF: Schwimmen zu weihnachtlichen Klängen und Kerzenschein. Anschließend laden wir unsere Mitglieder zu Plätzchen und Punsch ins Foyer ein.



## » Keine Angst vorm Winterspeck!

Der Winter ist lang, der Appetit groß. VAF Ernährungsexpertin Sandra Wolf verrät, wie man Angriffe auf die Figur abwendet.



Sandra Wolf, Trainerin und Ernährungsberaterin beim VAF, setzt auf Bewegung und bewussten Genuss.

### **Warum schreit unser Körper jetzt vermehrt nach Schokolade?**

Kakao in der Schokolade hat durchaus eine stimmungsaufhellende Wirkung. Hier ist meiner Meinung nach der wichtigste Punkt schon genannt. Wodurch steigt Ihre Laune? Egal, ob es der Sprachkurs für den nächsten Urlaub, ein Mal- oder Kochkurs ist. Nehmen Sie neue Dinge in Angriff und erforschen Sie, wobei es Ihnen gut geht. So lassen Sie die Schokolade häufiger links liegen.

### **Können Vorweihnachtszeit ohne Lebkuchen und die Festtage ohne Gänsebraten und Rotwein überhaupt schön sein?**

Verzicht und Verbot allein halte ich für keine guten Ratgeber. Gehören diese Dinge für Sie zu dieser Zeit, dann genießen Sie sie ohne schlechtes Gewissen. Sorgen Sie auf der anderen Seite durch Bewegung dafür, dass Kalorienzufuhr und -verbrauch ausgeglichen sind. Und essen Sie den kommenden Tag maßvoll bei Gänsewein.

### **Gibt es Tricks, die uns bei Heißhungerattacke und nagendem Appetit helfen?**

Es klingt banal, aber Zähneputzen hilft tatsächlich. Haben wir nicht als Kind gelernt, dass danach nichts mehr gegessen wird?

Alternativ kann ein Glas Tomatensaft, eine Tasse Tee oder Hühnerbrühe Abhilfe schaffen.

Vor allem: Halten Sie die Mahlzeiten des Tages ein, um den Körper nicht in eine Hungersnot zu bringen.

### **Nach einem langen Arbeitstag endlich zu Hause! Am liebsten möchte man mit einem Glas Bier und einer Tüte Chips auf der Couch entspannen.**

Im Dunkeln zur Arbeit und im Dunkeln wieder nach Hause. Das ist oft für viele das Unangenehmste dieser Zeit. Parken Sie Ihr Auto zwei, drei Straßen entfernt oder steigen Sie zwei Haltestellen früher aus. Auf dem Heimweg machen Sie einen Plan, was Sie abends unternehmen wollen.

### **Ein gemütliches Käsefondue mit Freunden hinterlässt Spuren – zumindest auf der Waage. Wie kann man Ausrutscher wieder ausbügeln?**

Verbrauchen Sie die überschüssigen Kalorien durch Bewegung. In der dunklen Jahreszeit ist es oft schwer, das Ausdauertraining draußen durchzuführen. Schließen Sie sich einer Walking- oder Laufgruppe an. Auch das Angebot im Indoor-Bereich ist vielfältig. Mit einer Spinning-Stunde beugen Sie Winterspeck vor oder rücken ihm zu Leibe.

### **Wie lauten die drei wichtigsten Ernährungsregeln?**

Genussvoll, bunt und langsam essen – so versorgen Sie sich mit allen wichtigen Nähr- und Mineralstoffen und achten gleichzeitig auf Ihr Sättigungsgefühl. Halten Sie sich an die Regel: „Täglich 5 Portionen Gemüse und Obst“.

**Unsere Studiomitglieder erhalten eine kostenlose Ernährungsberatung. Sprechen Sie uns an!**

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@hiltrudschuel.de  
Fotos H.Schöl

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