



>> VAF aktuell „März/April 2010“



Bringen mit ihren Kursen Schwung und gute Laune in den Samstag: Petra und Kathi Lemcke (re.) bieten Aqua Fitness und Body Workout an. Mehr zu den beiden lesen Sie auf der nächsten Seite!

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

herrlich, so ein Samstagvormittag! Ausschlafen, gemütlich mit der Familie frühstücken und dann zum Sport gehen. Dort nach einer ausgiebigen Trainingseinheit in Ruhe duschen und sich auf einen schönen Shopping-Nachmittag freuen.

So könnte Ihr Samstag jetzt aussehen, denn wir haben unsere Trainingszeiten erweitert. Ab sofort öffnen wir für Sie das Studio für gesunde Fitness am Samstag und Sonntag von jeweils 10 bis 18 Uhr.

Sie sind überzeugte Frühaufsteher? Zusätzlich zu unserem bestehenden Kursangebot am Wochenende gibt es im Rahmen des Gym-Abos am Samstag von 9 bis 10 Uhr ein fetziges „Body Workout“.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

>> Fit Kids & Teen Power

Jubiläumsaktion: Im April können Kinder und Jugendliche in einem kostenlosen Probestmonat unsere Angebote Fit Kids & Teen Power testen. Schwimmen, Ballett, KiSS oder Triathlon – die Auswahl ist groß. Weitere Infos dazu im aktuellen Programm, Seite 33 bis 39. Da in einigen Gruppen nur wenige Plätze zur Verfügung stehen, wird um Anmeldung gebeten unter Telefon: 890 60 10.



Verein Aktive Freizeit e.V.



» Für Frauen von 16 bis 25 Jahre: Young Women Power

Frühling und Sommer haben ihre eigenen Gesetze: Das schöne Wetter ausnutzen, die Sonne genießen und sich auf die fetzigen Sommeroutfits freuen. Wer fit, sportlich und durchtrainiert in den Sommer starten will, sollte spätestens jetzt loslegen.



Gibt's gratis dazu: Das Jubiläums-Shirt vom Verein Aktive Freizeit

Letzter Starttermin ist der 15. April 2010.

Bei einem Anschlussvertrag nach den zwei Monaten entfallen die Kosten für das Einsteigerpaket von € 65,- (€ 55,- für Schülerinnen/Studentinnen)

Allen Neueinsteigerinnen im Alter zwischen 16 und 25

Jahre bietet der VAF für den Zeitraum April und Mai diese Jubiläumsaktion: Zwei Monate Training im Studio für gesunde Fitness zum Sonderpreis von nur 79,-- Euro.

Darin enthalten ist das Beratungsgespräch, in dem der persönliche Fitnesslevel ermittelt und die Trainingsziele festgelegt werden. Außerdem der individuelle Trainingsplan und die Teilnahmegebühren für folgende Kurse:

- Mo. 08.30 - 10.00 Uhr: Body Workout
- Di. 17.30 - 18.30 Uhr: Hip Hop – Jazz Dance
- Mi. 19.30 - 20.30 Uhr: Hip Hop – Jazz Dance
- Mi. 21.00 - 22.00 Uhr: Aqua Jogging
- Fr. 18.30 - 19.30 Uhr: Aerobic
- Sa. 16.00 - 17.00 Uhr: Rücken-Langhanteltraining

» Wie die Mutter, so die Tochter – Petra und Kathi Lemcke

Beide versprühen Energie und Lebensfreude. Darüber hinaus teilen sie die Begeisterung für Sport, Tanz und Bewegung. Ein eingespieltes Team, das zu Hause selbstverständlich über die effektivsten Übungseinheiten und neue Choreografien fachsimpelt.

Während Petra Lemcke ihre Leidenschaft zum Hauptberuf gemacht hat und beim VAF eine Vielzahl unterschiedlicher Kurse leitet, spezialisiert sich Tochter Kathi bei uns aufs „Body Workout“. Als Aerobic Instructor bessert die 19-jährige Abiturientin damit ihr Taschengeld auf. Im Herbst beginnt sie ihre duale Ausbildung zur Betriebswirtin und Groß- und Außenhandelskauffrau.



Unser Outdoor-Programm:

>> Jeder Schritt bringt Sie voran!

In diesem Jahr haben wir uns den Frühling so richtig verdient. Jetzt heißt es wieder, raus an die frische Luft! Von der kurzen Runde im Park bis hin zum Marathon – Laufen und Nordic Walking sind so beliebt wie nie.

>> Nordic Walking-Seminar

Eine gesunde Alternative zum Laufen, sofern man die richtige Technik beherrscht. Bei unserem Einsteiger-Workshop lernen Sie die Vorteile dieser dynamischen Sportart kennen und die verschiedenen Bewegungsabläufe zu koordinieren.

Mit den praktischen Tipps entwickeln Sie Ihren Stil und schaffen die Voraussetzungen für ein effektives Training. Stöcke werden gestellt.

Sonntag, 28.03. 2010

Zeit: 12.00 – 15.00 Uhr

Leitung: Sandra Wolf

Preis: € 30,--



Freuen sich auf ihre Kursteilnehmer: Gabi Lindner, Sandra Wolf und Katrin Sönnichsen (v.li.n.re.).

>> Nordic Walking-Kurs

Das gelenkschonende Training, bei dem neben Bein- und Gesäßmuskulatur durch aktiven Arm- und Oberkörpereinsatz die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt wird. Hier lernen Sie Ihre Technik zu optimieren und Ihre Ausdauer zu verbessern. Stöcke werden gestellt. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen unterstützt.

Zeiten: Di. 18.00 – 19.30 Uhr

Kursdauer: 23.03. – 11.05.2010

Leitung: Katrin Sönnichsen

Preis: € 60,--

>> Lauflernkurs

Sie sind absoluter Laufanfänger oder Sportmuffel? Sie haben bereits mehrere vergebliche Anläufe gewagt? Dann geht es für Sie hier entlang! Schritt für Schritt führen wir Sie zum Erfolg.

Zeiten: Do. 18.30 – 20.00 Uhr

Kursdauer: 08.04. – 03.06.2010

Leitung: Sandra Wolf

Preis: € 60,--

>> 5 – 10 km Laufkurs

Laufen wird langsam zur Leidenschaft? Sie schaffen problemlos 5 km am Stück? Gut so. Möchten Sie Kondition, Laufstil und Lauftempo verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig.

Zeiten: Do. 18.30 – 20.00 Uhr

Kursdauer: 04.03. – 22.04.2010

Leitung: Gabi Lindner

Preis: € 60,-



»» Ganz schön frech! HipHop und Jazz Dance

HipHop ist so vielschichtig und abwechslungsreich wie das bunte Leben auf der Straße. Nicht nur coole Beats, Rap und Head Spins, auch Grafitti, Mode und natürlich der Tanz gehören dazu.

Jazz Dance hat sich aus den Wurzeln des afro-amerikanischen Tanzes zu einem faszinierenden Körper- und Lebensgefühl entwickelt und löste in den 70er und 80er Jahren eine völlig neue Tanzbegeisterung aus.

Hier kann jeder coole Basisschritte und Techniken erlernen, die zu Kombinationen der Tanzrends verbunden werden.

Zeiten: Di. 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Judith Newerla

Alter: 14 - 20 Jahre

Preis: € 18,-- monatl. mit Abbuchung

Zeiten: Mi. 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Linda Schmidt

Alter: 16 – 25 Jahre

Preis: € 18,-- monatl. mit Abbuchung

»» Ganz schön stark! Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

Nehmen Sie Ihre Sicherheit in die eigenen Hände! Bei einem erfahrenen Kursleiter lernen Sie einfache Techniken und Verhaltensweisen, um Ängste abzubauen und sich selbstbewusst in kritischen Situationen zu bewegen.

Gleichzeitig stärken Sie Ihre Fitness durch ein effektives Ganzkörpertraining. Kick- und Schlagtechniken kräftigen Bein- und Armmuskulatur. Die vielseitigen Aufwärmübungen sind ein ideales Herz-Kreislauf-Training.

Zeiten: Do. 19.00 – 20.30 Uhr

Kursdauer: 08.04. – 24.06.2010

Leitung: Can Roman Güven

Preis: € 100,--

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 – 46



Can Roman Güven ist erfahrener Trainer für Taekwondo-, Kickboxen und Selbstverteidigung.