



» VAF aktuell „Mai/Juni 2010“



Toben auf dicken Matten bringt allen Kindern Spaß. Aber jede Stunde in der KiSS ist anders. Tolle, fantasievolle Aufbauten, Musik und abwechslungsreiche Bewegungsabläufe stehen auf dem Programm.

» Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich der Sonne entgegen! Alles wächst und gedeiht. Nicht nur die Blumen im heimischen Garten: Unsere Kindersportschule (KiSS) ist dreieinhalb Jahre alt und entlässt ihren ersten Jahrgang, der sich prima entwickelt hat, wie KiSS-Leiterin Susann Schönemann bestätigt.

Überall grünt und sprießt es. Kommen Sie mit uns in den nahe gelegenen Volkspark und erleben Sie die Natur im Rahmen unserer vielseitigen Outdoor-Angebote einmal anders.

Sie möchten lieber aufs Laufband? Crosstrainer, Cardiogeräte nutzen und Gewichte stemmen? Auch dafür gibt es gute Gründe! Denn unser Studio für gesunde Fitness wurde jetzt erneut mit dem TÜV-Gütesiegel ausgezeichnet.

Herzlichst
Ihr VAF-Team



» Aktion: In aller Freundschaft

Ihr wollt mit eurem Freund oder eurer Freundin zusammen in der KiSS Sport treiben? Dann ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt! Wenn du im Juni deinen Freund oder deine Freundin in die KiSS mitbringst und er/sie Mitglied wird, erhaltet ihr beide ein sportliches Geschenk. Informationen bei Susann Schönemann unter Tel.: 0176-20356650.



Verein Aktive Freizeit e.V.



>> Die KiSS - Abschied und Neubeginn

Nach dreieinhalb Jahren verabschiedet sich die KiSS von ihrem ersten Jahrgang und startet in eine neue Phase. KiSS Leiterin Susann Schönmann: „Die Kinder haben große Fortschritte gemacht, nicht nur in sportlicher Hinsicht, sondern auch in ihrem sozialen Miteinander. Selbst schüchterne Kinder haben sich zu richtigen Persönlichkeiten entwickelt, denen der Sport ganz viel Zutrauen gibt.“

Deshalb die gute Nachricht: Es geht weiter. Nach den Sommerferien mit einer KiSS-Jugendgruppe, in der weiterhin viel Abwechslung geboten wird. Wer sich aber spezialisieren möchte, kann innerhalb des VAF auch zu den Trikids, Tanzgruppen, Schwimmkids oder zum Judo wechseln.



Susann Schönmann im Kreis der 5-jährigen KiSS-Kinder.

>> Die KiSS – das Prinzip



Hier lernen Kinder vielfältige motorische Grundlagen, die nicht nur zu einem dauerhaften und lebenslangen Sporttreiben motivieren, sondern auch Basis für alle traditionellen und trendigen Sportarten sind. In kleinen, dem Alter entsprechenden Gruppen werden die Kinder zweimal wöchentlich an Bewegungen und Sportarten herangeführt, die ihrem Entwicklungsstadium entsprechen. Die Mini-KiSS mit den Gruppen der 2 bis 4-Jährigen trifft sich einmal wöchentlich. Am Ende jedes Jahres nehmen die Kinder an Tests teil, um herauszufinden, wo ihre sportlichen Stärken liegen. Die Ergebnisse werden mit den Eltern besprochen.

Bei den ersten Stunden sind die Eltern in der KiSS herzlich willkommen – bis die Kinder allein bleiben möchten. „Prima, so kann sich mein Sohn Tim in aller Ruhe in der Gruppe einleben“, sagt Anke Linbecker.

>> Die KiSS – ihre Pläne

Jedes halbe Jahr gibt es in der KiSS einen neuen Themenschwerpunkt. Aktuell dreht sich alles ums Rollen und um die Balance. Im Frühjahr stand Eislaufen auf dem Programm. Jetzt heiß erwartet: Das Ausprobieren der neuen Einräder.



Unterstützung für die KiSS! Diana Vollmer, 26, übernimmt die Gruppen am Donnerstag. Die Sportstudentin und begeisterte Turnerin ist nach Praktika in Grundschulen und Seminaren mit dem Schwerpunkt Erlebnispädagogik bestens für ihre zukünftige Aufgabe gerüstet.

KiSS - Familientag, 20. Juni 2010, 11.00 - 13.00 Uhr, KiSS-Halle
Kinder und Eltern finden gemeinsam heraus, wie geschickt sie einen Parcours meistern. Die beste Familienleistung wird in einer kleinen Siegerehrung prämiert.



>> Studio für gesunde Fitness

Zertifiziert: Die Qualität des Studios für gesunde Fitness wurde uns wieder vom TÜV-Rheinland bestätigt.

Das Gütesiegel setzt einen hohen Standard für die Qualität von Fitnessstudios. Die Anforderungen beziehen sich auf die Trainingsbetreuung und -beratung, Infrastruktur und apparative Anforderung, Hygiene und Sicherheit.



Entscheidend ist vor allem der Nutzen für unsere Mitglieder. Sie haben nicht nur wieder eine unabhängige Bestätigung, bei uns gut aufgehoben und betreut zu werden: Einige Krankenkassen gewähren Vergünstigungen und Vorteile bei der Mitgliedschaft in einem TÜV-zertifizierten Studio. Nachfragen lohnt sich!

Erfolgreich auf dem Prüfstand:
das Studio für gesunde Fitness.

>> Frauen WM-Special

Ihr Mann widmet sich voll und ganz der Fußball-WM? Dann widmen Sie sich doch dem Sport! Genießen Sie aktiv unser Studio für gesunde Fitness und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

**1 Monat „Frauen WM-Special“ vom 11.06. – 11.07.2010:
Fitness, Schwimmen, Sauna, Gym-Abo (inkl. 32 Kursen)
Preis: 48,- €**

Bei anschließender Mitgliedschaft sparen Sie das Einsteigerpaket. Einfach Termin vereinbaren für einen individuellen Trainingsplan unter Tel.: 890 60 150.

>> VAF goes Facebook®!

Become a Fan – Werde unser Freund!

Besuchen Sie uns auf Facebook®, vernetzen Sie sich mit Ihrem Verein Aktive Freizeit und geben den Kontakt an Ihre Freunde weiter.

Mit Facebook® komplettiert der VAF seine Kommunikationskanäle für Mitglieder und Interessierte. Sie erhalten immer die aktuellsten Beiträge, Informationen und Fotos sowie die Kommentare anderer Nutzer.

Selbstverständlich können Sie sich weiterhin über unser Halbjahresprogramm, den Newsletter *VAF aktuell*, die VAF-Website, Presseberichte und Aushänge vor Ort informieren. Oder einfach anrufen!



**Streifzug durchs Grüne:
Nichts für Frischluftmuffel und Stubenhocker!**

VAF-Laufschule

Egal, ob Nordic Walking oder Laufen: Hier machen sich Anfänger und Fortgeschrittene auf den Weg!

>> Nordic Walking-Seminar für Einsteiger

Sonntag, 02.05.2010, 12.00 – 15.00 Uhr

Lernen Sie die dynamische und gelenkschonende Ausdauersportart kennen!

Stöcke werden gestellt.

Leitung: Sandra Wolf

Preis: € 30,--

>> Nordic Walking-Kurs

Ein effektives Ganzkörpertraining, das die Muskulatur kräftigt und die Ausdauer verbessert. Stöcke werden gestellt.

Kursdauer: 25.05. – 13.07.2010

Zeiten: Di. 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Katrin Sönnichsen

Preis: € 60,--

>> Laufen: Technikanalyse + Trainingsplan

Samstag, 05.06.2010, 10.00 - 13.00 Uhr

Ein Praxis-Workshop für alle Läufer, die bereits eine Strecke von 5 km bewältigen.

Leitung: Andrea Vollstedt

Preis: € 35,--

>> Laufen: 5 – 10 km Kurs

Kondition, Laufstil und Lauftempo werden kontinuierlich verbessert. Für alle, die noch weiter kommen möchten.

Kursdauer: 06.05. – 01.07.2010

Zeiten: Do. 18.30 – 20.00 Uhr

Leitung: Gabi Lindner

Preis: € 60,--

>> HSH Nordbank Run in der Hafencity

Samstag, den 19. Juni 2010 - Startzeit ca. 16 Uhr

Hier können Sie unter Beweis stellen, dass Sie auf dem Laufenden sind! Bei der neunten Auflage von Hamburgs großem Firmenlauf werden erneut viele Tausend Menschen für die Abendblatt-Initiative „Kinder helfen Kindern“ auf den Beinen sein.

Gehen Sie mit dem VAF auf die 4 km lange Strecke. Anmeldungen ab sofort im Studio für gesunde Fitness. Die Startgebühr übernimmt der VAF.

>> Kinder-Sommerfest mit Kita-Geburtstagsfeier

Samstag, den 26. Juni, 15.00 - 18.00 Uhr

Das Schwimmbad verwandelt sich in eine abenteuerliche Spiellandschaft. In den Sporthallen präsentieren sich die VAF-Fit Kids, und auf dem Außengelände sorgen Spielmobil und eine Hüpfburg für viel Spaß.

Die Integrative Bewegungskindertagesstätte feiert zudem ihren 15. Geburtstag und lädt die kleinen Gäste und ihre Eltern zum Spielen und zu einem Geburtstags-Kuchenbuffet ein.

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: Hiltrud Schöl

Grafik und Druck:
contrast m - Werbeagentur
Steindamm 33, 25485 Hemdingen
www.contrast-m.de · nachricht@contrast-m.de
FreeCall: (0800) 4 49 37 28 · Fax (032 12) 101 92 06