



» Entspannt und aktiv in die zweite Halbzeit

Seit Anfang Juli liegt das neue Programm für das zweite Halbjahr 2010 vor. Dazu Petra Wedel, stellvertretende Geschäftsführerin des VAF:

Wieder ein starkes Programm mit über 100 Angeboten. Was gibt es Neues?

Das Gym-Abo wird von 32 auf 35 Kursen erweitert. Wir kommen so der Nachfrage unserer Mitglieder nach und nehmen den sechsten Pilateskurs am Freitagmorgen ins Programm. Zum Herbst ergänzen wir das Angebot am Wochenende. Sonntagabend wird Isbel mit seiner kubanischen Power unsere Mitglieder mit Body Workout und Langhanteltraining begeistern. Mit dieser erneuten Erweiterung hat sich das Gym-Abo seit seinen Anfängen 1997 sensationell entwickelt.

Was bietet das neue Programm außerdem?

Wir gehen immer spezifischer auf unterschiedliche Bedürfnisse unserer Mitglieder und Gäste ein. Das können Neueinsteiger wie auch Sportler mit besonderen Ansprüchen sein.

Welche Beispiele gibt es dafür?

Der Einsteigerkurs „Fit im Alter“. Wir möchten allen Senioren, die bisher keinen Sport getrieben haben, Mut machen, damit zu beginnen. Der Fokus liegt auf Mobilität, Sicherheit, Stärkung und Beweglichkeit. Dieser Kursus wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Viele Läufer und Walker müssen wegen Belastungsschmerzen ihr Training unterbrechen oder sogar ganz aufhören. Damit es gar nicht erst so weit kommt, bietet die Physiotherapeutin Kerstin Hammer einen Workshop zur Prophylaxe an. Ihr besonderes Augenmerk richtet sich auf die richtige Lauftechnik und die individuelle Statik.



Und pünktlich vor Start in die Ballsaison laden wir im November zu einem Wochenend-Crashkurs für Standardtänze ein. Damit jeder beim Langsamen Walzer, Foxtrott und Discofox auf dem Parkett eine gute Figur macht.

Diese Vielfalt stellt an die Kursleiter spezielle Anforderungen?

Ja, das Spektrum unserer Kursleiter ist groß. Wir achten darauf, dass neben der Persönlichkeit, die die besondere Atmosphäre ausmacht, die fachliche Ausbildung unserer Trainer stimmt. So haben wir z. B. erstmals eine Geburtsvorbereitung und Rückbildung im Programm, geleitet von einer Hebamme und unterstützt von den Krankenkassen.

Zeichnen sich neue Trends ab?

Nach wie vor wird Pilates stark nachgefragt. Weiterhin liegen alle Kurse im Trend, bei denen man sich richtig auspowern kann. Wichtig ist uns aber ein vielseitiges Angebot, das die unterschiedlichen Interessen unserer Mitglieder anspricht.



>> VAF aktuell „Juli/August 2010“



Freuen sich auf neue Herausforderungen beim Sommerspiel: Studiomitglieder Margit Willhöft, Nils Krukenberg, Diana Zivanic, Bärbel Burkhardt, Niklas Krukenberg, Trainerin Uta Martin (v.li.n.re.).

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie müssen keine weiten Strecken zurücklegen, um abzuschalten. Keine Koffer packen, um in Urlaubsstimmung zu kommen. Keine Fremdsprache büffeln, um nette Leute kennen zu lernen.

Besuchen Sie uns doch einfach in den Ferienmonaten häufiger! Nehmen Sie als Studiomitglied an unserem Sommerspiel teil. Lernen Sie sich und Ihre Mitstreiter dabei von einer völlig neuen Seite kennen.

Oder belegen Sie beim Gym-Abo doch einmal einen anderen oder einen zusätzlichen Kurs, der Sie beschwingt. Denn oft sind es die kleinen Tapetenwechsel, die uns nachhaltig neue Energie schenken.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

Herzlichst
Ihr VAF-Team

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



» Studio-Sommerspiel – 25 Aktionen an 25 Tagen 12. Juli bis 13. August 2010 jeweils Montag bis Freitag



VAF
Verein Aktive Freizeit e.V.



Haben einige Überraschungen parat: Jessica Röper (li.) und Agnes Morciszek, Leiterinnen des Studios für gesunde Fitness.

Sie sind kreativ und spontan? Oder zeigen Durchhaltevermögen und Ausdauer? Sie lassen sich selbst in kniffligen Situationen nicht aus der Ruhe bringen? Jede einzelne dieser Eigenschaften führt Sie zum Erfolg! Denn beim Sommerspiel des Studios für gesunde Fitness können alle Teilnehmer auf ihre persönliche Art glänzen.

Nicht nur das Ergebnis am Ende, auch der Einsatz bei vielen kleinen Aktionen wird sofort belohnt. Mal kommt es auf den Teamgeist an, mal auf den Einzelnen. Bei Spielen, Koordinationsaufgaben und einem kleinen Quiz können alle mit vielfältigen Talenten überzeugen. Und selbstverständlich ist Ihr sportlicher Einsatz gefragt.

Also, mitmachen, Punkte sammeln, und gewinnen. Bereits die Teilnahme an fünf Aktionen ermöglicht die Chance auf einen der drei Hauptgewinne!

Verlosung und Siegerehrung beim großen Abschlussfest am Freitag, 13. August 2010

» Feel Your Body!

Probemonat im Studio für gesunde Fitness

Vom 1. Juli bis zum 31. August können Sie zu besonders günstigen Konditionen das Studio für gesunde Fitness für einen Monat testen.

Variante 1: inkl. Schwimmen und Sauna Preis für einen Monat: € 48,--

Variante 2: inkl. Schwimmen, Sauna, Gym-Abo Preis für einen Monat: € 59,--

Letzter Starttermin ist der 31. August 2010. Eine Terminvereinbarung ist unter Tel.: 890 60 150 erforderlich. Wer im Anschluss weiter aktiv bleiben möchte, spart das Einsteigerpaket im Wert von bis zu € 65,--.

» Glasklares Wasser, schöne Umkleiden

Wir nutzen die Sommerferien für notwendige Renovierungs- und Wartungsarbeiten: Die Schwimmhalle bleibt von Montag, 02. August 2010, bis einschließlich Sonntag, 8. August 2010, geschlossen, da der Schwimmbadfilter erneuert wird.

In der Zeit vom 15. - 23. Juli 2010 erhält die Schwimmbadumkleide Herren neue Garderobenschränke. Damit ist auch der letzte Umkleidebereich der Freizeitsportanlage saniert und mit modernen Vollkunststofftüren und Pfandschlössern ausgestattet.



>> Sommersport-Camps Juli und August 2010

Hier könnt ihr verschiedene Sportarten kennen lernen und erleben. Jeder Tag steht unter einem anderen Motto. Eine aufregende Woche erwartet euch!

Camp 1: 12.07. – 15.07.2010

Camp 2: 09.08. – 12.08.2010

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 – 46

Preis jeweils € 60,-- (Ferienpass € 50,--)

Anmeldung bis zum 05.07.2010

>> Fahrradtraining vom 09.08 bis 11.08.2010

Bei diesem Fahrrad- und Sicherheitstraining werdet ihr spielerisch herausfordernde Übungen mit und auf dem Fahrrad meistern.

Alter: 5 – 7 Jahre

Ort: Schule am Altonaer Volkspark,
Vorhornweg 2

Preis: € 30,-- (Ferienpass € 25,--)

Anmeldung bis zum 02.08.2010

>> Triathlon-Schnupperwoche vom 09.08. bis 13.08.2010

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 Minitriathlon.

Mo. - Fr. 10 bis 13 Uhr

Preis: € 60,-- (Ferienpass € 50,--)

Anmeldung bis zum 02.08.2010

>> Wasserspaß am Mittwoch 12.00 bis 14.00 Uhr

Plantschen, Schwimmen, Toben und Springen nach Herzenslust: In den Ferien verwandelt sich jeden Mittwoch (außer am 4. August 2010) das Bad für Kinder in eine spannende Spiellandschaft mit fantasievollen Geräten und Aufbauten.

Eintritt: € 2,50 pro Kind

>> „Für mich – und für andere!“

Ab August unterstützt Doreen Brandt unsere Teams in der Integrativen Bewegungskindertagesstätte und der KinderSportSchule: Die 19-Jährige hat sich nach dem Abitur für ein Freiwilliges Soziales Jahr bei uns entschieden, um sich beruflich zu orientieren und in dieser Zeit sozial zu engagieren.

Der spätere Berufswunsch der erfolgreichen Nationalkader-Judoka: ein Sportstudium absolvieren oder bei der Polizei eine Ausbildung beginnen.

