



>> VAF aktuell „September/Oktober 2010“



So wie die Kinder beim Sommercamp der VAF Kindersportschule (KiSS) werden auch die Gäste der Info-Woche viel Spaß haben.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

die nächsten Wochen werden farbenfroh!
So bunt wie die Bälle, mit denen unsere kleinen Gäste des KiSS-Sommercamps spielten. Begeistert tobten die Teilnehmer drinnen und draußen und genossen ein vielseitiges Programm. Für alle Kinder gibt es im September ein neues KiSS-Angebot, das wir Ihnen auf der nächsten Seite vorstellen.

Wir zeigen Ihnen, wo bei uns Glückspilze gedeihen und wie Sie Pluspunkte für Ihre Gesundheit sammeln.

Wir machen Sie mit einem neuen Fitnessgerät vertraut, das ihr persönliches Training noch abwechslungsreicher gestaltet.

Und wir verraten, an welchen Tagen bei uns ein besonders buntes Treiben herrscht. Freuen Sie sich also mit uns auf einen Herbst voll Farbenpracht.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

September-Sonne: Bei Abschluss einer neuen Gym-Abo Mitgliedschaft im September ist der erste Monat beitragsfrei.



Verein Aktive Freizeit e.V.



>> KiSS Info-Woche: einfach mitmachen!

13. bis 17. September 2010

Wie viel Spaß die KiSS bringt, davon können sich alle Kinder eine Woche lang kostenlos überzeugen. Die KiSS präsentiert Highlights aus ihrem Repertoire: Hangeln und Schaukeln, Skaten und Balancieren, Einradfahren und Ballspielen. Während die Kinder aktiv sind, werden die Eltern ausführlich über das Programm und die Ziele der KiSS informiert.

„Früh beginnen, spät spezialisieren“ ist der Leitgedanke der VAF Kindersportschule (KiSS). Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine vielseitige, sportartübergreifende Grundlagenausbildung, die sich an den Entwicklungsstand des Kindes anlehnt, die beste Voraussetzung für sportliche Leistungen im Jugend- und Erwachsenenalter schafft. Der KiSS-Unterricht erfolgt in mehreren aufeinander aufbauenden Ausbildungsstufen mit Gleichaltrigen.

Die Info-Woche findet vom 13. bis 17. September zu den üblichen Kurszeiten statt.

Mini-KiSS 2 - 4 Jahre:

Mi. 15.00 – 16.00 Uhr
oder
Fr. 15.00 – 16.00 Uhr

Mini-KiSS 3 - 4 Jahre:

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr
oder
Fr. 16.00 – 17.00 Uhr

KiSS 1 5 - 6 Jahre:

Mo. + Do. 15.30 – 16.30 Uhr

KiSS 2 6 - 7 Jahre:

Mo. + Do. 16.30 – 17.30 Uhr

KiSS 3 8 - 10 Jahre:

Mo. + Do. 17.30 – 18.30 Uhr

KiSS 4 10 - 11 Jahre:

Mo. + Do. 18.30 – 19.30 Uhr



Ob Turnen oder Ballspielen – die KiSS ist vielseitig

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 – 46, 22607 Hamburg

Auskunft & Infos unter Telefon 0176-2035 66 50 (mobil) oder per E-Mail kiss@vafev.de bei Susann Schönemann (Leitung).

>> 5. Kinder-Olympiade

Sonntag, 19. September 2010

Krönender Abschluss der KiSS-Woche oder einfach Herausforderung für alle sportbegeisterten Kinder: Wer zeigen will, was in ihm steckt, ist herzlich zur Kinder-Olympiade eingeladen. Von 10.00 bis 13.00 Uhr haben alle Kinder die Gelegenheit, auf einem abwechslungsreichen Parcours ihre Schnellkraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Mitmachen können auch die Kinder, die nicht Vereinsmitglied sind. Gestartet wird in drei Altersklassen (Jahrgänge 2000 – 2005), nach Jungen und Mädchen getrennt. Die Besten aus allen TopSportVereinen treten am 26. September in der Hamburger Leichtathletikhalle Alsterdorf, Krochmannstraße 55, zum Finale an.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort: VAF KiSS-Sporthalle, Stiefmütterchenweg 42 – 46.





>> Keep Kranking®

Power-Kurbeln ist im Herbst angesagt!



Jessica Röper, Leiterin des Studios für gesunde Fitness, demonstriert das neue Krankcycle®.

Das Krankcycle® ist ein Cardio-Fitnessgerät, das extra für den Oberkörper konzipiert wurde. Es bietet eine komplett neue Art zu trainieren.

Variables und effektives Training

Der Clou sind die zwei unabhängigen Kurbelarme. Entsprechend können die Drehbewegungen beim Kranking® parallel, versetzt, vorwärts, rückwärts, ein- oder beidseitig vollzogen werden. Die verstellbare Höhe der Kurbelarme ermöglicht nicht nur die ergonomisch optimale Höhenanpassung, sondern auch ein Training vieler unterschiedlicher Muskelgruppen.

Durch dieses Workout mit seinem durchdachten Widerstandssystem werden Ausdauer verbessert, Kraft im Oberkörper aufgebaut und gleichzeitig jede Menge Kalorien verbrannt.

Für wen eignet sich Kranking® ?

Je nach Zielsetzung bietet Kranking® allen Mitgliedern interessante Trainingsmöglichkeiten. Es stellt für Biker und Läufer eine perfekte Ergänzung zum herkömmlichen Ausdauertraining dar und ist die ideale Indoor-Trainingsoption für Schwimmer und Ruderer. Kranking® kann aber auch von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen genutzt werden, die Sprunggelenke, Knie, Hüften oder den unteren Rücken zeitweise nicht belasten können. Außerdem ist es eine effektvolle Alternative zum traditionellen Krafttraining.

Interesse? Unsere Trainer integrieren das Kranking® gern in Ihre bestehenden Trainingspläne. Sprechen Sie uns an!

>> Drei Glückspilze

verabschieden den Sommer und freuen sich auf den Herbst. Denn für sie heißt es: kostenlos im Studio für gesunde Fitness trainieren.

Die Studiomitglieder Rolf Pape (3. Preis: 1 Monat), Nadine Hansen (1. Preis: 3 Monate) und Alex Siebels (2. Preis: 2 Monate) hatten am Sommerspiel teilgenommen und beim Abschlussfest die Hauptgewinne gezogen.

Wir gratulieren und wünschen weiterhin einen guten Trainingserfolg!





>> AktivTag der offenen Tür **Sonntag, 19. September 2010**

Lernen Sie uns richtig kennen!

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 & Sauna**

Darüber hinaus haben Sie Gelegenheit, sich in ausführlichen Gesprächen über unser komplettes Angebot sowie die einzelnen Bereiche zu informieren.

Während des gesamten AktivTages können Sie in der Gastronomie „Stan`s“ ein leckeres Essen und Getränke zu sich nehmen.

>> Gesundheit braucht Bewegung

Für Menschen, die sich in Beruf und Alltag nur wenig bewegen, ist dies der richtige Einstieg. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining wirkt Risikofaktoren wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck entgegen. Dies ist ein fortlaufendes Angebot, in das Sie jederzeit einsteigen können.

Kursleitung: Petra Lemcke

Zeiten: Di. 18.30 – 19.30 u. Do. 18.00 – 19.30 Uhr

Preis: 28,- € monatl. mit Abbuchung

>> Gym-Abo: Jetzt auch am Sonntagabend!

Am Wochenende nur auf der faulen Haut gelegen? Kein Grund, ein schlechtes Gewissen zu haben. Ab Oktober können Sie am Sonntagabend noch einmal durchstarten. Das Gym-Abo macht Sie fit für den Wochenanfang:

Body Workout

Sonntag, 17.00 Uhr

Kursleitung: Isbel Jimenez-Millan

Start: 10.10.2010

Langhanteltraining

Sonntag, 18.00 Uhr

Kursleitung: Isbel Jimenez-Millan

Start: 10.10.2010

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@hiltrudschol.de
Fotos: VAF, H. 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