



>> VAF aktuell „Januar/Februar 2018“



>> Liebe Leserin, lieber Leser,

als hätten sie bisher nur auf der faulen Haut gelegen. Millionen Menschen nehmen sich zu Beginn des neuen Jahres Großartiges vor, in der Hoffnung, dass es dieses Jahr mit der Umsetzung klappen könnte. Wir haben es jetzt einmal anders gemacht: Gefragt, was denn schon 2017 in die Wege geleitet wurde und so gut lief, dass man es in diesem neuen Jahr nicht mehr missen möchte.

Vielleicht lassen Sie sich von der einen oder anderen Idee inspirieren. Von den hier gezeigten Beispielen oder unserem neuen Programm für das erste Halbjahr 2018, das sie auch bestellen können unter der Telefonnummer 890 6010. Wir wünschen Ihnen einen guten Start in ein erfolgreiches, gesundes Jahr 2018 und hoffen, wir dürfen Sie auch in diesem Jahr begleiten.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Christian Höhns, Trainer im Studio für gesunde Fitness, hat eine neue Competition für sich entdeckt: Curox, die Kombination aus Running und Functional Training. Er nahm erfolgreich an der ersten Curox Challenge in Hamburg teil. „In diesem Jahr gehen wir gemeinsam als Team an den Start! Natürlich mit intensiver Vorbereitung. Wer Interesse hat, kann sich jetzt schon im Studio vormerken lassen.“

Das fängt ja gut an: Im Januar und Februar Mitglied im Gym-Abo oder Studio werden und den ersten Beitrag im März zahlen.



>> Weiter so!

Nicht immer müssen es spektakuläre Höchstleistungen sein, vielmehr führt uns stete Regelmäßigkeit zum Erfolg.



Caren trainiert seit einem Jahr beim VAF. „Das Fitnesstraining im Studio ist ein toller Ausgleich zu meinem beruflichen Alltag. Der anschließende Besuch im Schwimmbad und in der Sauna sind schöne Belohnungen. Selbstverständlich werde ich auch 2018 dabei bleiben.“

Matthias Kroll ist seit fünf Jahren regelmäßiger Gast im Studio für gesunde Fitness. Wenn er nicht Gewichte stemmt oder seine Ausdauer trainiert, organisiert er gerne Ausflüge durch die Stadtteile Hamburgs oder die heimische Botanik. Versiert führte er Studiomitglieder des VAF im vergangenen Jahr durch die Speicherstadt. Das kam so gut an, dass er 2018 neue Ziele ins Auge gefasst hat. „Geplant ist im Mai eine Wanderung durch den Botanischen Garten, später dann eine Radtour durch Finkenwerder. Weitere Infos werden rechtzeitig im Studio ausgehängt.“



Diese Damen und Herren sprühen vor Energie! Ihr Kurs „Fit im Alter“ ist gleichermaßen Programm und Ziel. Und das soll auch 2018 so bleiben! Hier die Dienstagsgruppe mit Übungsleiterin Agnes Berger. Die Kurse am Mittwoch und Donnerstag starten mit neuen Übungsleiterinnen. Besuchen Sie uns doch einmal zur Probe: Erst eine Stunde Fitnessgymnastik und dann eine halbe Stunde im Wasser.



Mo.	10.00 - 11.30 Uhr	Michael Rucinski
Di.	10.00 - 11.30 Uhr	Agnes Berger
Mi.	10.00 - 11.30 Uhr	Julia Gausmann (neue Übungsleiterin), Britta Blydt-Hansen
Do.	10.00 - 11.30 Uhr	Astrid Bretz (neue Übungsleiterin)
Fr.	10.00 - 11.30 Uhr	Peter Holthausen

Für einen Beitrag von € 28,- monatlich können Mitglieder zweimal pro Woche Gutes für Ihre Gesundheit tun.



>> Hier ist der Platz für Ihre Meinung!

Ob und in welches Fitnessstudio man geht, hängt von vielen Faktoren ab. Sari bevorzugt das Studio für gesunde Fitness:

„Hier gibt es kein Pumpen und Posen, sondern eine freundliche, natürliche Atmosphäre, in der ich mich wohlfühle. Die gemischte Altersstruktur im Studio für gesunde Fitness gefällt mir gut“, so die 19-Jährige, die mehrmals in der Woche im VAF trainiert.

„Das Trainerteam ist supernett, erstellt regelmäßig neue Trainingspläne und hat immer ein offenes Ohr. Und worauf ich besonderen Wert lege: Die Anlage ist blitzsauber. Fazit: Hier sind Sportwillige gut aufgehoben.“

Erfahrenes Studiomitglied:
Sari weiß, dass für den Trainingserfolg Pausen zwischen den Sätzen wichtig sind.

>> Studio-Tag der offenen Tür

Sonntag, 28. Januar 2018, von 11.00 – 18.00 Uhr

Überzeugen Sie sich selbst. Seien Sie an diesem Tag unser Gast und testen Sie unsere Angebote. Gern zeigen wir Ihnen und Ihren Freunden das Studio für gesunde Fitness und führen Sie in die Geräte ein.

- Betreutes Probetraining im Studio für gesunde Fitness ab 16 Jahren.
- Stündlich unterschiedliche Kurse: Qigong, Faszientraining, Power Yoga, Functional Training, Langhanteltraining, Zumba®.

Sonderangebot zum Aktiv-Tag: Sie werden Mitglied im Studio für gesunde Fitness und erhalten eine Gutschrift von € 100,- auf Ihren Beitrag!



>> Erfrischung zum Nulltarif

Ideal für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme:

Das Wasser kommt aus dem Spender, die wiederverwendbaren Trinkflaschen können für € 2,- im Studio gekauft werden. Fragen Sie im Studio auch nach den neuen Powerriegeln in sieben Geschmacksrichtungen. Bio, vegan und zuckerfrei spenden sie vor und nach dem Training schnell Energie (€ 2,- pro Stück).



>> 11. VAF Swim & Run

Sonntag, 25. Februar 2018
Start 10.00 Uhr
Für Kinder und Erwachsene



**hamburger
triathlon
verband e.V.**

Wie in den vergangenen Jahren findet das Laufen im Volkspark statt, der Schwimmwettkampf wird in der Anlage des VAF ausgetragen. Wassertemperatur ca. 28°C (keine Neoprenanzüge).

Meldeanschrift: Holger Bothien, Flerrentwiete 83, 22559 Hamburg - oder vafswimandrun@gmx.de

Altersklasse	Jahrgang	Schwimmen	Laufen
Schüler D	2011 + 2012	50 m	200 m
Schüler C	2009 + 2010	100 m	400 m
Schüler B	2007 + 2008	200 m	1000 m
Schüler A	2005 + 2006	400 m	2.500 m
Jugend B	2003 + 2004	400 m	2.500 m
Jugend A	2001 + 2002	750 m	5.000 m
Junioren	1999 + 2000	750 m	5.000 m
Erwachsene	1998 und älter	750 m	5.000 m

Meldeschluss ist der 16. Februar 2018

Startgeld:

bis einschl. Jahrgang 1999 € 10,--
 ab Jahrgang 1998 € 15,--.

>> Skigymnastik

Um das volle Fahrvergnügen auf der Skipiste genießen zu können, sollten die Muskeln und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorbereitet werden. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit und der Spaß steigen.

Kursleitung: Sandra Lenz Kursdauer: 06.01. - 24.02.18
 Zeiten: Sa. 11.00 - 12.00 Uhr Preis: € 48,--

>> Specials

Die Specials sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen. Anmeldungen nimmt die VAF-Rezeption entgegen.

>> Bodypercussion

Ein spaßgeladenes Bewegungstraining. Die Gruppe erzeugt durch Klatschen, Fingerschnippen und Stampfen groovige Rhythmen. Dabei werden diverse Meridiane stimuliert und der Körper neu entdeckt.

Kursleitung: Katrin Müller
 Zeiten: So. 14.00 - 16.00 Uhr
 Termin: 21.01.18 Preis: € 10,--

>> Shakti Naam Yoga

Shakti Naam Yoga kombiniert die kreativen und heilenden Klangschwingungen des Naam mit Atemtechniken, Bewegung, Stretching, Mantras, Mutras, Entspannung und Meditationen. Es wird überwiegend im Stehen durchgeführt und ist für jeden geeignet.

Kursleitung: Amrit Nagel
 Zeiten: Sa. 10.00 - 12.30 Uhr
 Termin: 10.02.18 Preis: € 10,--

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; www.facebook.com/vafev

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: www.contrast-m.de | nachricht@contrast-m.de