



>> VAF aktuell „Juli/August 2016“



„Wir sind dabei!“ Der Start in den Sommer beginnt für viele Mitglieder des VAF traditionell mit dem HSH Nordbank Run. Gemeinsam laufen sie für die Aktion „Kinder helfen Kindern“.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

Wie schön, dass im Sommer einige gute Dinge immer wiederkehren. Und das (fast) unabhängig vom Hamburger Wetter: Wie das Sommerspiel für unsere Studiemitglieder, das Sommerfest für die ganze Familie und das Sommer-Sport-Camp für Kinder. Oder wie der HSH Nordbank Run, bei dem unsere Sportler aus allen Gruppen gemeinsam für die gute Sache laufen. Sie möchten nächstes Jahr mitmachen, trauen sich aber noch nicht auf die vier Kilometer lange Stre-

cke? Unsere Outdoor-Angebote bringen Sie auf Trab! Angefangen vom Nordic-Walking-Treff bis hin zum Triathlon.

Mehr dazu finden Sie in unserem neuen Programm für das zweite Halbjahr 2016, das Sie auch unter der Telefonnummer 890 60 10 bestellen können.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Sommerangebot: Vom 15.7. - 31.8.2016 alle Gym-Abokurse + Spinning am Dienstag und Donnerstag für nur Euro 35,--.



>> Sommerspiele für alle Studiomitglieder

Wir laden alle Studiomitglieder zum sportlichen Sommer 2016 ein.

Etwas Wettkampfstimmung, ein bisschen Teamgeist und vor allem ganz viel Spaß!

Vom 25.07. bis 26.08.2016 bringen montags bis freitags kleine Wettbewerbe Abwechslung in den Trainingsalltag. Dazwischen darf ordentlich trainiert werden, um sich immer wieder zu steigern. Zum Abschluss gibt es sogar Studio-Monatsmitgliedschaften zu gewinnen.

Außerdem wollen wir an folgenden Terminen gemeinsam draußen Sport treiben:

Freitag, 15.07.2016	Fußball Fun-Kick 18.00 - 20.00 Uhr Stiefmütterchenweg 42 -46
Mittwoch, 20.07.2016	Minigolf-Turnier 10.00 - 12.00 Uhr Volkspark
Mittwoch, 24.08.2016	Stand Up Paddling 18.30 - 20.30 Uhr Segelsteg Uni Hamburg

Wir bitten um Anmeldung für die Outdoor-Angebote bei den Trainern im Studio für gesunde Fitness.

Unbekanntes Terrain: Studio-Trainer Christian Höhns auf dem SUP Brett.



>> Sommeraktion im Studio für gesunde Fitness

Probemonat für Einsteiger und Wiederholungstäter

Zeitraum: 1 Monat
erster Start: 01.07.2016
letzter Start: 31.08.2016
Preis: € 48,- inkl. Schwimmen + Sauna

Eine Terminvereinbarung ist erforderlich!
Informationen und Anmeldungen:
Telefon 890 60 150.
Preis: € 59,- plus Gym-Abo

>> Wir feiern den Sommer!

Samstag, 09. Juli 2016, von 15.00 bis 18.00 Uhr

Kunterbuntes Treiben herrscht auf dem Gelände der FreizeitSportanlage: Wasserspaß in der Schwimmhalle, Hüpfburg, viele Kinderfahrzeuge, Schminke- und Malecke und die Weiße-Mäuse-Wurfmaschine laden euch ein, nach Lust und Laune zu spielen und zu toben. Außerdem: Tanzpräsentation unserer Gruppen „Fit Kids und Teen Power“.

>> Glänzende Aussichten

Grundreinigung und Wartung von Schwimmbad und Sauna

In der Zeit von Montag, den 08.08.2016, bis einschließlich Sonntag, den 14.08.2016, sind Schwimmbad und Sauna geschlossen. Wir danken für Ihr Verständnis.



>> Danke, wir sind stolz auf EUCH!

Rund 50 Mitglieder vertraten den VAF beim HSH Nordbank Run, um den Verein „Kinder helfen Kindern“ zu unterstützen.

Studiomitglieder, KISS-Kinder, Gym-Abonnenten oder Spinning-Fans - gemeinsam absolvierten alle den Lauf in der Hafen-City, begleitet von unseren Trainern und Mitarbeitern. „Wir mögen die familiäre Atmosphäre im VAF und die vielen Aktionen wie diese hier“, sagen die Schwestern Gina und Joana Will (Bild unten rechts).





>> Ferienaktionen für Kinder

Bücher zu, Stifte weg und für sechs lange Wochen die Freiheit genießen. Was kann schöner sein, als jetzt tolle Pläne zu schmieden?



>> Sommer-Sport-Camp

Sport und Spiel ohne Grenzen! Mit der VAF-KinderSportSchule (KISS) könnt ihr verschiedene Sportarten erleben. Jeder Tag steht unter einem bestimmten Motto. Bitte Sportkleidung für drinnen und draußen sowie einen Mittags-Snack plus Getränk und am Mittwoch Schwimmsachen mitbringen.

Camp 1: 25.07. - 28.07.2016

Leitung: Yoni Meergarten

Camp 3: 15.08. - 18.08.2016

Leitung: Johannes Rogge

Alter: 7 - 11 Jahre

Zeiten: Mo. - Do. 10.00 - 15.00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung bis zum 18.07.16, Telefon 890 60 10.

Camp 2: 01.08. - 04.08.2016

Leitung: Yoni Meergarten

Camp 4: 22.08. - 25.08.2016

Leitung: Florian Sobania

Ort: KISS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

Preis: € 60,--

>> Triathlon für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Schwimmen, Laufen, Radfahren

Eine Woche können Kinder ausprobieren, ob Triathlon ihnen Spaß macht. Am Ende gibt es einen spannenden Mini-Triathlon.

Leitung: Gabi Lindner

Zeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr

Kursdauer: 25.07. - 29.07.2016

Ort: VAF-Freizeitsportanlage,
Bertrand-Russell-Str. 4

Voraussetzung: Freischwimmer oder
50 Meter sicher schwimmen können

Preis: € 60,--

Anmeldung bitte bis zum 07.07.2016

>> Wasserspaß am Mittwoch

Die beste Art, den Sommer zu genießen!

An diesen Tagen kann es euch egal sein, ob die Sonne scheint. Unser Schwimmbad verwandelt sich in eine große Spiel-landschaft mit vielen Abenteuern.

Zeiten: 27.07. / 03.08. / 17.08. / 24.08. / 31.08.2016

jeweils mittwochs 12.00 - 14.00 Uhr

Eintritt: € 3,00

>> VAF Schwimmschule

Seepferdchen

15.08. - 26.08.2015

Leitung: Silke Heidhoff

Zeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 9.45 Uhr

Zeiten: Mo. - Fr. 9.45 - 10.30 Uhr

Preis: € 80,--

Früh-/Freischwimmer

15.08. - 26.08.2015

Leitung: Silke Heidhoff

Zeiten: Mo. - Fr. 12.00 - 12.45 Uhr

Preis: € 80,--