



## >> VAF aktuell „Januar/Februar 2016“



Trainerin Marie Langenbacher erklärt Studiomitglied Michael Fritz die Vorteile des neuen Gerätes.

### >> Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir wünschen Ihnen ein wundervolles, sportliches 2016! Und weil das neue Jahr Lust auf neue Dinge macht, sind Sie bei uns gut aufgehoben: Der Um- und Ausbau schreitet voran. Der erste Bauabschnitt ist fast abgeschlossen. Ihnen stehen jetzt neue, komfortable Studioumkleiden und Duschen zur Verfügung. Im Studio für gesunde Fitness, das in den nächsten Monaten erweitert wird, kommen Sie bereits jetzt in den Genuss einiger neuer Geräte. Doch

was wäre die neue Hardware ohne das Know-how unserer Trainer und ihre Umsetzung der neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse? Blättern Sie in unserem druckfrischen Halbjahresprogramm. Dort finden Sie alles über bewährte und brandaktuelle Kurse und Angebote.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Schon gezählt, schon gewählt? Unser Gym-Abo beinhaltet 51 Angebote an sieben Tagen die Woche! Wer im Januar ins Gym-Abo einsteigt, erhält den ersten Monat kostenfrei.**



## >> Klassiker neu aufgelegt: HIP Abduction/Adduction

### **Schon vor der Erweiterung des Studios für gesunde Fitness aktualisiert der VAF seinen Gerätepark.**

Seit Dezember vergangenen Jahres verfügt das Studio für gesunde Fitness über zwei neue HIP Abduction/Adduction Kombigeräte von Cybex. Sie basieren auf intensiver biomechanischer Forschung und reicher Erfahrung auf dem Gebiet der Sportmedizin.

Maximale Belastung der Zielmuskeln bei minimaler Belastung der beteiligten Gelenke. Für alle Fitnesslevels gemacht und dennoch auf individuelle Ergebnisse fokussiert.

- Die Kombigeräte bieten ein zweifach funktionelles, platzsparendes Design.
- Durch die einstellbare Rückenwinkelposition kann der Benutzer ganze Muskelgruppen trainieren.
- Zwei verschiedene Fußpositionen sprechen verschiedene Körpertypen an.

Anfang Januar erhält das Studio fünf weitere neue Kraftgeräte. Sprechen Sie unsere Trainer an! Sie weisen Sie gern ein und überarbeiten Ihre Trainingspläne.

## >> Herzlich willkommen!

### **Unsere neue Gastronomie „Bistro Saalbach“ hat eröffnet.**

Nach umfangreichen Renovierungsarbeiten im Gastraum und der Küche lädt das Restaurant zum Verweilen ein: für den großen und kleinen Hunger oder ein erfrischendes Getränk. Buchungen für Veranstaltungen bei Kadir Yagci unter Tel.: 0176 – 227027 88.



VAF Geschäftsleitung Petra Wedel und Jürgen Schöl gratulieren Gastronom Kadir Yagci.



## >> Nicht ohne meine Karte!

**Größer, schöner, moderner. Mit großzügigen Räumen und neuen Trainingsmöglichkeiten präsentiert sich der VAF mit seinen über 4000 Mitgliedern als Verein, der allen aktuellen Anforderungen einer modernen Sportstätte gerecht wird.**



Trotzdem möchten wir unsere familiäre Atmosphäre beibehalten. Deshalb verzichten wir bewusst auf elektronische Eingangskontrollen.

Wir bitten aber unsere Mitglieder und Kursteilnehmer, bei jedem Besuch unaufgefordert ihre gültigen Mitgliedsausweise vorzuzeigen. Dies ist besonders im Interesse derjenigen, die uns schon seit vielen Jahren die Treue halten.

Viele dieser Sportler kennen wir seit langem persönlich. Unser Team an der Rezeption kennt Ihre Namen und freut sich über Ihren regelmäßigen Besuch. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir auch uns bekannte Gesichter am Empfang zur Legitimation per gültigen Ausweis bitten.

Und die Studiomitglieder denken bitte daran, ihren Ausweis an das Brett im Studio anzuhängen.

Herzlich willkommen im VAF! "Kein Umstand für mich und selbstverständlich." Sabine Sprenger zeigt am Eingang gerne ihren Mitgliedsausweis.

**Unser Tipp: Halten Sie Ausweis und das Euro-Stück für den Schrank im kleinen Vorfach Ihrer Sporttasche oder Ihres Rucksacks bereit. Ein Griff, und schon ist alles parat!**

Gut gelaunt freuen sich Cornelia Rübke und ihre Tochter Denise auf das regelmäßige Training im Studio für gesunde Fitness. Bevor sie an den Start gehen, hängen sie ihre Mitgliedsausweise an das dafür vorgesehene Brett.





## >> Kursstart im neuen Jahr

An allen Kursen können auch Mitglieder des Gym-Abos teilnehmen. Bestellen Sie das neue gedruckte Programm für das 1. Halbjahr 2016 an der Rezeption unter Tel.: 890 60 10.

## >> Good Morning-Cycling

### Verbindet Gruppendynamik und individuelles Training.

Jeder Teilnehmer kann die Intensität des Trainings durch Widerstandsregelung und Geschwindigkeit selbst bestimmen. Dadurch ist Indoor-Cycling das ideale Training für alle Fitnesslevels. Gesundheitssportler und ambitionierte Ausdauersportler, Übergewichtige und Senioren, Fitness- und Kraftsportler trainieren zusammen und erreichen durch spezifische Reizsetzung ihre Ziele.

#### Kursleitung: Kathi Wilhelm

Zeiten: Mi. 07.30 - 08.30 Uhr

Kursdauer: 06.01. - 30.03.16

Preis: € 78,-

#### Kursleitung: Britta Blydt-Hansen

Zeiten: Do. 10.00 - 10.45 Uhr

Kursdauer: 07.01. - 31.03.16

Preis: € 78,-

## >> Ausgleichsgymnastik mit Faszien Fitness

### Faszien Training, der aktuelle Trend!

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes, die Muskeln, Organe und Knochen umhüllen. Die Ausgleichsgymnastik mit Elementen der Faszien Fitness optimiert die Bindegewebsstruktur, um den Körper gezielt zu straffen, zu stärken und eine gleitende Gelenkbeweglichkeit herbeizuführen. Die körperliche Belastbarkeit erhöht sich.



#### Kursleitung: Franziska Penno

Zeiten: Di. 20.30 - 21.30 Uhr

Kursdauer: 05.01. - 08.03.16

Preis: € 60,-

Zeiten: Mi. 19.30 - 20.30 Uhr

Kursdauer: 06.01. - 09.03.16

Preis: € 60,-

Dieser Kurs wird im Allgemeinen von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

Die Blackroll regeneriert das Bindegewebe.

## >> Functional Training

### Neue Zeit, neuer Trainer!

Bei diesem athletischen Training können sich alle gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern. Der dynamische Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit teilweise schnellen Bewegungsabläufen und Intervallbelastungen, hat Suchtpotenzial! Für Studiomitglieder kostenfrei.

#### Kursleitung: Pasquale Geleng

Kursdauer: 07.01. - 31.03.16

Zeiten: Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Preis: € 78,-

#### 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@hiltrudschool.de  
 Fotos: H. Schöl, VAF  
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net