



>> VAF aktuell „November/Dezember 2015“



Hier wird schon fleißig für die Weihnachtsaufführung geübt: Die Freitags-Gruppe Kindertanz und Ballett mit Katrin Penno.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

gegen Ende des Jahres möchten wir uns eigentlich nur mit den schönen Dingen des Lebens beschäftigen: Tanz, Musik, Unterhaltung für die ganze Familie, Entspannung und gutes Essen in einer behaglichen Atmosphäre. Aber wer soll das organisieren? Vor allem, wenn man sein gewohntes Sportprogramm weiter absolvieren möchte? Jetzt nur keine Panik aufkommen lassen: Auf den nächsten Seiten finden Sie alles, was Sie brauchen: Freuen Sie sich auf

Ihre Weihnachtsfeier, gehen Sie mit Ihren Kindern ins Märchen, saunieren Sie mit aromatischen Aufgüssen oder gönnen Sie sich Plätzchen und Punsch nach einem sportlichen Vergnügen im Nass. Wir wünschen Ihnen vergnügliche Herbsttage und eine schöne Vorweihnachtszeit.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Geschenk-Special: 1 Monat Mitgliedschaft im Studio für gesunde Fitness inkl. Schwimmen und Sauna für nur € 48,--. Die Geschenkgutscheine sind im Dezember an der Rezeption erhältlich und können bis zum 31.03.2016 eingelöst werden.



>> Kindertanz und Ballett

Schwerpunkt ist der klassische Tanz, aber auch Improvisation. Neben der Technikschiulung ist es wichtig, dass die Kinder beim Tanzen kreativ sein können und ihre eigenen Ideen einbringen.

Geschichten, Figuren und die dazu passende Musik sind die wesentlichen Elemente. So kann das Leben als Pirat ganz schön anstrengend sein, wie unsere jüngsten Tänzerinnen feststellen.



Nichts bewegt sich, denn bei Windstille sind alle Segel ganz ruhig.

Plötzlich kommt Sturm auf! Festhalten!



Doch bei stürmischer See verliert man schnell das Gleichgewicht.



Es donnert und blitzt! Schnell auf den Boden werfen und die Ohren zuhalten!

Kursleitung: Diana Mohr **Alter**
 Zeiten: Mi. 15.00 - 15.45 Uhr 3,5 - 4 Jahre
 Zeiten: Mi. 15.45 - 16.30 Uhr 5 - 6 Jahre
 Zeiten: Mi. 16.30 - 17.30 Uhr 6 - 8 Jahre

Kursleitung: Katharina Schröder
 Zeiten: Do. 15.00 - 15.45 Uhr 3,5 - 4 Jahre
 Zeiten: Do. 15.45 - 16.30 Uhr 5 - 7 Jahre

Kursleitung: Katrin Penno **Alter**
 Zeiten: Fr. 15.00 - 15.45 Uhr 3,5 - 4 Jahre
 Zeiten: Fr. 15.45 - 16.30 Uhr 5 - 6 Jahre
 Zeiten: Fr. 16.30 - 17.15 Uhr 7 - 9 Jahre
 Zeiten: Fr. 17.15 - 18.15 Uhr 10 - 11 Jahre

Preise: € 18,-- mtl. mit Abbuchung



>> Herzlich willkommen zu leckeren Gaumenfreuden!

In wenigen Tagen eröffnet die neue Gastronomie ihre Pforten.



Kadir Yagci freut sich darauf, Sie bald im frisch renovierten Restaurant zu begrüßen.

Appetit auf mehr? Das Angebot der neuen Gastronomie wird erweitert: „Wir passen die Öffnungszeiten denen des VAF an“, erklärt Kadir Yagci. „Bereits am Vormittag servieren wir unseren Gästen ein paar Leckerbissen, Frühstück oder kleine Snacks wie Panini und Sandwiches.“

Der Mix macht's auch beim Mittagstisch. Hier stehen wechselnde Gerichte der gutbürgerlichen deutschen Küche auf der Karte sowie internationale Spezialitäten. Auch Süßschnäbel kommen auf ihre Kosten, denn auf sie warten am Nachmittag leckere Kuchen.

Und wer abends nach dem Training noch etwas essen möchte, findet eine reichhaltige Auswahl auf der Karte: Leichten Genuss für Figurbewusste und Fitnessfans oder auch Deftiges für die Ausgehungerten.

„Wir erfüllen gern die verschiedenen Wünsche unserer Gäste und hoffen, dass sich alle bei uns wohlfühlen“, sagt Kadir Yagci.

Besonders gern verwöhnt der erfahrene Gastronom seine Gäste in der Weihnachtszeit. Reservieren Sie jetzt Ihre Termine für stimmungsvolle Weihnachtsfeiern. Telefon: 0176 - 227027 88.



Mitten im Umbau: Bald hält Kadir Yagci statt weißer Fliesen neue Speisekarten in der Hand.



>> Kinderturnsonntag

Sonntag, 8.11.2015, 10.00 - 13.00 Uhr

Der beliebte Kinderturn-Sonntag ist nun nicht mehr aus unserem Jahreskalender wegzudenken.

Am Kinderturnsonntag haben alle Ein- bis Siebenjährigen die Möglichkeit, eine vielfältige Bewegungswelt zu erfahren. Während die Kinder turnen, klettern und springen, können sich die Eltern über das Programm des VAF und seine KinderSport-Schule (KiSS) informieren.

Jedes Kind erhält einen Gutschein, der bei Eintritt in den Verein eingelöst werden kann und eine einmonatige Beitragsfreiheit beinhaltet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eintritt kostenfrei.

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchen 42 - 46.

>> Rapunzel - Weihnachtsmärchen der Bühne Bumm

Freitag, 18.12.2015, um 15.00 Uhr

„Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat“

Es geschieht an einem schönen sonnigen Tag, dass der Maulwurf aus seinem Maulwurfshügel herauslugt und eine dicke braune Wurst mitten auf seinem Kopf landet. Empört ruft er: „So eine Gemeinheit! Wer hat mir auf den Kopf gemacht?“

Der Maulwurf bricht auf, um sich auf die Suche nach dem Übeltäter zu machen.

Ein vergnügliches Detektivstück mit viel Tanz, Rhythmus und Musik für Kinder ab 3 Jahren.

Für alle kleinen Mitglieder kostenfrei.



>> Saunanacht in der Adventszeit

Freitag, 11.12.2015, von 21.00 - 0.00 Uhr

Wärmstens empfohlen: Wohliges für den Körper! Gönnen Sie sich Momente der Entspannung. Entschleunigen Sie beim Saunieren mit duftenden Aufgüssen. Ätherische Öle zaubern winterliche Vorfreude. Und genießen Sie die vorweihnachtliche Atmosphäre beim Schwimmen mit Musik und Kerzenschein.

Eintritt € 6,-/- Mitglieder kostenfrei.

>> Weihnachtsschwimmen

Dienstag, 15.12.15, ab 14.30 Uhr

Eine schöne Weihnachtstradition, an der wir gern festhalten. Mitte Dezember wird es richtig gemütlich im VAF. Nach dem Schwimmen zu weihnachtlichen Klängen laden wir unsere Mitglieder wieder zu Plätzchen und Punsch in das Foyer ein.

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, BühneBumm
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net