



>> VAF aktuell „Januar/Februar 2015“



Bewegung im Wasser – mal sportlich dynamisch, mal entspannt genießen

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

wir lassen uns ins Wasser gleiten. Der Körper scheint zu schweben. Warme Außentemperaturen, glasklare Sicht bis zum Grund. Ein erstes sanftes Plätschern. Und dann ziehen wir kraftvoll die ersten Bahnen. Oder wir stürzen uns gleich kopfüber in die Fluten. Tauchen auf, holen mit den Armen weit aus. Setzen sofort zur Kraulbewegung an, erreichen prustend das Ende der Bahn.

Schwimmen ist mehr als nur Bewegung im Wasser:

Schwimmen entspannt, macht Spaß oder fordert sportlich heraus. Es trainiert Herz, Lunge und stärkt den Kreislauf. Fördert die Beweglichkeit der Gelenke und kräftigt die Muskulatur. Außerdem kurbelt es den Stoffwechsel an und lässt die Pfunde schmelzen. Worauf warten Sie also noch? Auf zu neuen Ufern!

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Zu Wasser und zu Land: Vom 1. bis 28. Februar 2015 kostet eine Monatskarte Schwimmen nur Euro 25,--.

Und wer im Januar ins Gym-Abo einsteigt, erhält den ersten Monat kostenlos.



>> Bahn frei!

Wir haben die begehrten Zeiten fürs Bahnenschwimmen erweitert.

Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene, Wassergymnastik, Aqua-Specials. Das Wasser-Programm im VAF ist umfangreich. „Und wann können wir einfach unsere Bahnen ziehen?“, fragten uns viele Schwimmer.



Mehr Platz zum Bahnenschwimmen dank erweiterter Zeiten

Deshalb haben wir zu folgenden Terminen die Bahnen nur für Sie reserviert. Bei Bedarf werden zu diesen Zeiten Schwimmleinen gezogen.

Mo., Di., Do. und Fr.:
21.00 - 22.00 Uhr

Samstag und Sonntag:
18.00 bis 20.00 Uhr

Die Frühschwimmerzeiten bleiben wie bisher:
Montag - Freitag
06.15 - 09.00 Uhr

>> Zeit für die Familie!

Ein perfektes Sonntagsprogramm ganz in Ihrer Nähe

Sonntag in der Zeit zwischen 14 bis 18 Uhr ist es für unsere Mitglieder ideal, mit der ganzen Familie im Wasser zu schwimmen, spielen und toben.

Und an jedem ersten Sonntag im Monat lädt der VAF auch Nicht-Mitglieder von 14.00 - 16.00 Uhr zum **Wasserspaß** ein. Dann erleben Sie mit Ihren Kindern eine Abenteuerlandschaft im Wasser. Das VAF-Special wird von Schwimmpädagogen betreut.

Zeit: So. 14.00 - 16.00 Uhr

Termine: 04.01., 01.02., 01.03., 03.05., 07.06.15

Kosten: Schwimm- und Studiomitglieder frei

Einzeleintritt Kind € 2,50 / Erw. € 5,--

>> Neu: Schwimm Teens

Eine gute Gelegenheit, das schwimmerische Repertoire zu erweitern!

Für Teenager, die gern regelmäßig schwimmen. Es können die Jugendschwimmabzeichen Silber und Gold oder sogar der Junior-Retter erworben werden. Voraussetzung ist der Freischwimmer.

Kursleitung: Anais Krukenberg

Zeit: So. 18.00 – 19.00 Uhr

Mitgliedsbeitrag: € 18,-- mit monatlicher Abbuchung



VAF Special – offene Angebote im Wasser

Hier sind Sie ganz flexibel:

Blieben Sie einem Kurs treu oder probieren Sie spontan etwas Neues aus!

>> Kraul Training

Sie erhalten individuelle Tipps und ein angepasstes Trainingsprogramm. Oder Sie ziehen einfach nur eine Stunde lang Bahnen, um Ihre Kondition zu verbessern.

Leitung: Angela Pohlmann

Zeiten: So. 18.00 - 19.00 Uhr

>> Aqua Zumba®

Eine Kombination aus Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik. Trainiert die Ausdauer, formt die Figur und macht vor allem unglaublich viel Spaß.

Leitung: Marlene Dieterich

Zeiten: Mi. 21.00 - 22.00 Uhr



Schon gewusst? Im Wasser lassen sich Muskeln bis um das Vierfache schneller aufbauen als bei einem entsprechenden Übungsprogramm auf dem Trockenen.

>> Aqua-Fitness

Im Flach- und Tiefwasser werden Herz-Kreislauf- und Krafttraining kombiniert. Die Gelenke bleiben geschmeidig, ohne belastet zu werden, zahlreiche Muskelgruppen werden gekräftigt.

Leitung: Jessica Schmidt

Zeiten: Mo. 20.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Jennifer Jensen

Zeiten: Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Roswitha Siebenborn

Zeiten: Fr. 20.00 - 21.00 Uhr

>> H2O – Bauch-Beine-Rücken-Po

Die Problemzonen rücken gezielt in den Fokus! Schwerpunkte des effektiven Körpertrainings liegen auf der Bauch-, Bein-, Rücken- und Pomuskulatur. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskeln gekräftigt, das Gewebe strafft sich.

Leitung: Britta Blydt-Hansen

Zeiten: Mi. 10.00 - 11.00 Uhr

**Alle offenen Angebote mit
Einzeleintritt € 8,-- oder
Zehnerkarte € 70,-- !!**

>> Aqua Fitness-Prävention

Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeder Teilnehmer kann die Intensität der Übungen durch sein individuelles Tempo gegen den Wasserwiderstand selbst bestimmen. Es ist gelenk- und rüchenschonend, trainiert die Ausdauer und führt zur Kräftigung und Stabilisierung der gesamten Muskulatur. Und danach ganz entspannt ins Wochenende gehen.

Kursleitung: Roswitha Siebenborn

Zeiten: Fr. 20.00 - 21.00 Uhr

Kursdauer: 09.01. - 27.03.15

Preis: € 84,--



>> AktivTag der offenen Tür

Sonntag, 15. Februar 2015, 10.00 – 18.00 Uhr

Wir nehmen uns den ganzen Tag Zeit für Sie! Seien Sie unser Gast! Von der Sauna bis zum Studio – besuchen Sie alle Räumlichkeiten und machen Sie mit!

Studio für gesunde Fitness:

- Probetraining und Beratung ab 16 Jahren
- Switching
- Körperfettanalyse und Blutdruckmessung
- Koordinationszirkel und Athletik-Training

Sportkurse:

- 11.00 Uhr Rückenfitness
- 12.00 Uhr BBRP
- 13.30 Uhr Power Yoga
- 16.30 Uhr Bauch X-Press
- 17.00 Uhr Zumba®

Freies Schwimmen und Sauna!

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

>> Bootcamp mit Challenge

Freitag, 22. Februar 2015, 19.00 - 20.30 Uhr

Eineinhalb Stunden Power pur. Mit Teamgeist punkten und sich mit anderen Teams messen. Verschiedene Disziplinen, bei denen Sie Ihre Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer testen.

Leitung: Yoni Meergarten und Christian Höhns

Ort: Halle Stiefmütterchenweg 44 – 46 Preis: Mitglieder kostenfrei, Gäste € 5,--

>> 8. VAF Swim & Run für Kinder und Jugendliche



Wie in den vergangenen Jahren findet das Laufen im Volkspark statt, der Schwimmwettkampf wird im Schwimmbad des VAF ausgetragen.

Wettkampf der Jahrgänge 1998 bis 2009

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

Die Anmeldung erfolgt über www.vafev.de/Aktuell

Meldeschluss: 12. Februar 2015. Startgeld: € 10,--
Nach dem Schwimmen/Laufen gibt es Obst und Getränke. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Es werden mindestens die ersten drei Athleten jeder Altersklasse geehrt.

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@hiltrudschol.de
Fotos: Philipp Reiss, VAF
Grafik und Druck: www.contrast-m.de