



## >> VAF aktuell „November/Dezember 2017“



Erfolgreiche VAF Triathletinnen: Britta Fehr, Kathrin Friesecke, Hannah Gerth, Claire David, Corinna Menz, Franka Littig (v. li.), vorne Gabi Lindner. Es fehlen: Annette Scheuermann und Britta Zimmermann.

### >> Liebe Leserin, lieber Leser,

„Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende!“. Ob Oscar Wilde auch damit die Erfüllung unserer sportlichen Ziele meinte? Wir wissen es nicht, wünschen aber allen Mitgliedern des VAF einen erfolgreichen Jahresausklang.

Für die VAF Triathleten geht jedenfalls ein äußerst positives Jahr zu Ende.

Die Damen haben sogar den Sprung in die Regional-liga geschafft. Wenn das kein Grund zum Feiern ist. Apropos Feiern: Da war doch noch etwas? Lesen Sie auf der letzten Seite, wie Sie das wichtigste Fest des Jahres stimmungsvoll beim VAF einläuten können.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**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 31.03.2018 eingelöst werden.**



## >> Triathlon beim VAF

### Erfolgreiche Jahresbilanz

Nach fünf Wettkämpfen stehen die Frauen vom VAF Triathlon ganz oben auf dem Treppchen und steigen in die Regionalliga auf! Mit ihren Platzierungen und Punkten hatten sie konstant gute Leistungen erbracht und so beim Elbe-Triathlon in Allermöhe den Gesamtsieg errungen.

Gewertet wurden immer die schnellsten drei Frauen, alle anderen Starterinnen nahmen allerdings der Konkurrenz wertvolle Punkte weg und waren sehr wichtig für die Gesamtpunktzahl.



Ab jetzt in der Regionalliga: die VAF Triathletinnen



Auch die Kinder und Jugendlichen waren erfolgreich. Für sie war der Norderstedt Triathlon bereits die letzte von sechs möglichen Veranstaltungen. Beim Kids Cup zählen die besten Ergebnisse von drei Wettkämpfen. Platz eins bei den Schülerinnen A belegte Kira Lindner. Mirka Littig errang in der Weiblichen Jugend B den dritten Platz.

Mirka und Kira nach dem Stadtparktriathlon

Für die Herren war die Saison geprägt von Verletzungen, Urlauben und Arbeitseinsätzen. Daher waren sie leider nie in Bestbesetzung. Trotzdem reichte es für sie aufgrund der guten Ergebnisse beim letzten Wettkampf in Allermöhe für den siebten Platz. Besonders zu erwähnen sind außerdem Gerd Matzat und Hinrich Doege, die im VAF Trikot beim Ironman in Frankfurt finishten, Hinrich danach sogar noch in Hamburg.



Unten v. li.: Gerd Matzat, Richard Bean. Oben: Michel Joerss, Dirk Hildebrand, Oliver Vincent, Felix Joerss, Christopher Romig.

Ambitionierte Sportler, die Spaß an der Bewegung haben und dies auch mal in Wettkämpfen probieren wollen sind jederzeit herzlich willkommen.

Informationen unter : [www.vaf/sportangebote/triathlon](http://www.vaf/sportangebote/triathlon). Für einen ersten Kontakt erreichen Sie Dennis von Gogh, Telefon 0151-21 28 91 49 oder per E-Mail [info@vafev.de](mailto:info@vafev.de). Oder Sie schauen einfach bei einem betreuten Training vorbei und absolvieren eine Probestunde.



## >> Verschenke 14 Tage Fitness!

**Geteilte Freude ist doppelte Freude.**

Sie sind bereits Studiomitglied und haben mit Ihrer Begeisterung bei Ihren Freunden Interesse für den VAF geweckt? In der Zeit vom 01. bis zum 30. November 2017 (letzter Starttermin) haben unsere Studiomitglieder die Möglichkeit, ihre Freunde für 14 Tage zum kostenfreien Training in unser Studio für gesunde Fitness einzuladen.

Wenn die Freunde im Anschluss Mitglied werden, zahlen sie kein Einsteigerpaket. Und Sie erhalten als Dankeschön von uns einen kostenfreien Trainingsmonat! Eine Terminvereinbarung für den ersten Starttag ist unter Telefon 890 60 150 erforderlich.



Gemeinsam trainieren - gemeinsam sparen!

## VAF Specials

**Einmalig, intensiv und für VAF Mitglieder kostenfrei.**

### >> Winter Qigong

**Mit einfachen Übungen Körper, Geist und Seele stärken.**

Das sanfte Qigong ist der jeweiligen Jahreszeit angepasst und hat eine kräftigende und entspannende Wirkung auf Körper und Geist. Die Bewegungen sind sanft-spiralförmig und gelenkschonend. Der Winter ist die Zeit der Verhüllung und der Besinnung. Eine Zeit der Urkraft und der inneren Einkehr. Diese Kraft nutzen wir, um uns auf die Zeit des Wachstums im Frühjahr vorzubereiten.

**Kursleitung: Peter Holthausen**

Preis: € 10,-

Zeit: Sa. 14.00 - 16.00 Uhr

Termin: 04.11.2017



Erfahrener Qigong-Trainer:  
Peter Holthausen

### >> Bewegter Rücken + Faszientraining

**Erlebe eine geschmeidige Rückenstunde „im Flow“.**

Die harmonischen Bewegungsabfolgen im Stand gehen ineinander über, regen den Stoffwechsel an, verbessern die Leistung des Bindegewebes, sichern eine optimale Versorgung der Gelenke und erhöhen die Beweglichkeit. Im Anschluss runden Faszien-Stretch und -Roll Out das Special optimal ab. Die Stunde findet vorzugsweise barfuß statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kursleitung: Christiana von Oertzen**

Zeit: So. 15.00 - 16.30 Uhr

Termin: 03.12.2017

Preis: € 10,-



## >> Kinderturnsonntag

Sonntag, 05.11.2017, 10.00 - 13.00 Uhr

**Mit Begeisterung Kinder stark machen! Der beliebte Kinderturn-Sonntag ist nicht mehr aus unserem Jahreskalender wegzudenken.**

An diesem Tag haben alle Zwei- bis Siebenjährigen die Möglichkeit, eine vielfältige Bewegungswelt zu erfahren. Während die kleinen Energiebündel turnen, klettern und springen, können sich die Eltern über das Programm des VAF und seiner Kinder-SportSchule (KiSS) informieren.

Suchen Sie das Gespräch mit unseren Trainern, denen das Wohl und die Entwicklung der Kinder

besonders am Herzen liegen. 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.

## Alle Jahre wieder schön: Advent beim VAF

**Märchenhaft, stimmungsvoll, kuschelig: Traditionell stimmen wir Groß und Klein mit diesen besonderen Veranstaltungen auf Weihnachten ein. Finden Sie hier Entspannung und Vorfreude auf die Festtage!**

## >> Weihnachtsengel gesucht!

Freitag, 01.12.2017, 15.00 Uhr

Weihnachten steht vor der Tür. Die Clowns Picoletta und Smartie wollen gemeinsam das Fest feiern. Wird der Weihnachtsbaum eingepackt? Werden die Geschenke geschmückt? Die Weihnachtslieder gebackten? Lassen wir uns überraschen!

Für Kinder ab 3 Jahre. Spieldauer: 45 Minuten.

Für alle kleinen Mitglieder kostenfrei.



Ganz schön chaotisch: Picoletta und Smartie

## >> Saunanacht in der Adventszeit

Freitag, 08.12.2017, von 21.00 bis 1.00 Uhr

Wohliges für den Körper! Gönnen Sie sich Momente der Entspannung. Entschleunigen Sie beim Saunieren mit duftenden Aufgüssen. Ätherische Öle zaubern winterliche Vorfreude. Und dann abtauchen ins süße Nichtstun: Genießen Sie die vorweihnachtliche Atmosphäre beim Schwimmen mit Musik und Kerzenschein. Eintritt: € 6,--/ Mitglieder kostenfrei.

## >> Weihnachtsschwimmen

Dienstag, 12.12.17, 15.00 bis 20.00 Uhr

Lassen Sie sich in vorweihnachtliche Stimmung versetzen. Mitte Dezember wird es in der geschmückten Anlage richtig gemütlich. 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@hiltrudschoel.de  
Fotos: G. Lindner, P. Littig, P. Reiss, H. Schöl, Theater Pulcinella  
Grafik und Druck: www.contrast-m.de - JL