



>> VAF aktuell „September/Oktober 2016“



Schwimmen mit Stil: Die Triathleten des VAF feilen jeden Dienstag an ihrer Schwimmtechnik.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

Das einzige, was alle verbindet, ist das Wasser. Ansonsten sind die Ansprüche unserer Schwimmer recht unterschiedlich.

Frühschwimmer ziehen schon um sechs Uhr morgens ihre Bahnen - sommers wie winters. Sportler nutzen das Becken fürs Training, und mancher Rückenranke schwimmt aus therapeutischen Gründen. Figurbewusste halten sich bei unseren Aqua-Specials fit. Und Kinder lieben das nasse Element und wollen toben. Viele Generationen von „Seepferdchen“ haben hier spielerisch das Schwimmen erlernt.

Schwimmen ist der Gesundheitssport schlechthin, für jedes Alter geeignet und bringt Herz, Kreislauf und Muskulatur auf Trab.

Bitte tauchen auch Sie ein ins frische Wasservergnügen!

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Angebot Schwimmen: Wer im Oktober einen Probemonat im Schwimmbad bucht, zahlt nur € 25,--. Letzter Starttermin: 31.10.2016.



Wasserspaß

Wer Schwimmen zu seinem Sport macht, tut sich und seinem Körper viel Gutes. Es stärkt die Muskulatur, schont die Gelenke und macht Spaß! Neben einzelnen Kursen bieten wir Ihnen auch die VAF Schwimmmitgliedschaft an.

>> Schwimmen lernen

Es ist nie zu spät!

In einer kleinen Gruppe bei intensiver Betreuung lernen Erwachsene sicher und angstfrei schwimmen.

Kursleitung Tim Ortak

Zeiten: Mo. und Mi. 18.30 - 19.15 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kursdauer: 12.09. - 05.12.2016

Preis: € 140,--

>> Kraul Technik 1 + 2

Egal, ob Sie das Kraulschwimmen erlernen, die Schwimmtechnik verfeinern oder Ihre Ausdauer steigern möchten.

Lernen Sie Kraulschwimmen nach dem Stand Ihres eigenen Könnens in einem individuellen Unterricht.



©Philipp Reiss

Kursleitung: Tim Ortak

Anfänger

Zeiten: Mo. 19.15 - 20.00 Uhr

Kursdauer: 12.09. - 05.12.2016 (nicht in den Schulferien)

Preis: € 70,--

Fortgeschrittene

Zeiten: Mi. 19.15 - 20.00 Uhr

Kursdauer: 14.09. - 30.11.2016 (nicht in den Schulferien)

Preis: € 70,--

VAF Aqua-Specials

Hier entscheiden Sie selbst, wann und wie oft Sie teilnehmen!

Offenes Angebot: Einzeleintritt € 8,--/Zehnerkarte € 70,--

>> Aqua-Fitness

Dieses Programm findet im Flach- und Tiefwasser statt und kombiniert Herz-Kreislauf- und Krafttraining. Die Gelenke bleiben geschmeidig, ohne belastet zu werden.

Kursleitung Pierre-Michel Walky

Zeiten: Mo. 20.00 - 21.00 Uhr

Kursleitung: Roswitha Siebenborn

Zeiten: Fr. 20.00 - 21.00 Uhr

Kursleitung: Janina Lemke

Zeiten: Do. 20.00 - 21.00 Uhr

>> H₂O - Bauch-Beine-Rücken-Po

Bei diesem Angebot rücken die Problemzonen in den Fokus! Die Schwerpunkte des Körpertrainings liegen auf Bauch-, Bein-, Rücken- und Pomuskulatur. Die Muskeln werden durch den Wasserwiderstand gekräftigt, das Gewebe strafft sich.

Kursleitung: Britta Blydt-Hansen

Zeiten: Mi. 10.00 - 11.00 Uhr



>> Dürfen wir vorstellen? Unsere neue Website ist da!

Wir zeigen uns von der besten Seite: informativer, klarer und emotionaler.

Neben den optischen und technischen Neuerungen gibt es außerdem neue Inhalte: Unter dem Punkt „Sportangebote“ können Sie schnell und unkompliziert einen VAF Geschenkgutschein für unsere vielfältigen Sportangebote erstellen und selbst ausdrucken. Probieren Sie es doch einfach mal aus: www.vafev.de



>> Bitte vormerken: Es gibt etwas zu feiern!



Was lange währt, wird endlich gut!

Neunzehn Monate sind seit dem ersten Spatenstich ins Land gegangen. Zum Jahresbeginn konnten wir den ersten Bauabschnitt beenden, jetzt ist es endlich so weit: Auch die zweite Bauphase neigt sich dem Ende zu. Im September ist alles fertig und wir können Ihnen dann auch ein großzügig erweitertes Studio für gesunde Fitness vorstellen und eine weitere Sporthalle präsentieren.

Wir danken Ihnen für Ihre Geduld und Ihr Verständnis, wenn es während der Bauphase manchmal eng, laut und staubig zugeht. Bitte merken Sie sich schon den **6. Oktober 2016** vor. Dann möchten wir mit Ihnen die Einweihung der neuen Räume feiern. Nähere Informationen hängen wir für Sie rechtzeitig aus.

>> Aktiv-Tag der offenen Tür

Samstag, 9. Oktober 10.00 - 18.00 Uhr

Seien Sie an diesem Tag unser Gast und testen Sie unsere Angebote. Gern zeigen wir Ihnen und Ihren Freunden das erweiterte Studio für gesunde Fitness und führen Sie in die neuen Geräte ein.

- Betreutes Probetraining im Studio für gesunde Fitness ab 16 Jahren.
Stündlich unterschiedliche Kurse: Qigong, Faszientraining, Power Yoga, Functional Training, Langhanteltraining, Zumba®
- Im Schwimmbad: Wasserspielstunde für Eltern und Kind ab 2 Jahre, H₂O-Bauch-Beine-Po, Aqua-Fitness

Sonderangebot zum Aktiv-Tag: Sie werden Mitglied im Studio für gesunde Fitness und erhalten eine Gutschrift von € 100,- auf Ihren Beitrag!!



>> 11. Kinder-Olympiade



Sonntag, 18. September 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

Klettern, Laufen, Balancieren: Du hast Lust auf sportliche Herausforderungen? In 24 TopSport-Vereinen, also auch im VAF, erwarten dich spannende Wettkämpfe. An der Hamburger Kinder-Olympiade können alle Kids der Jahrgänge 2006 bis 2011 kostenlos teilnehmen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Gestartet wird in drei Altersklassen, nach Jungen und Mädchen getrennt. Der letzte Start findet um 12.30 Uhr statt. Großes Finale der Sieger aller teilnehmenden Vereine: am 25.09.2016 in der Leichtathletikhalle Alsterdorf, Krochmannstr. 55.

Diese neuen Kurse starten Anfang September:

>> Faszio®

**Das spezielle Training optimiert die Bindege-
websstruktur.**

Kursleitung: Henrike Vötig
Kursdauer: 01.09. - 27.10.16
Zeiten: Do. 9.30 - 10.30 Uhr
Preis: € 54,--

>> Pilates

**Sanftes Körpertraining aus Kräftigungs- und
Dehnübungen.**

Kursleitung: Petra Lemcke
Kursdauer: 01.09. - 27.10.16
Zeiten: Do. 20.00- 21.00 Uhr
Preis: € 54,--

>> Step 1

**Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird
beansprucht.**

Kursleitung: Michaela Böge
Kursdauer: 01.09. - 27.10.16
Zeiten: Do. 19.00 - 20.00 Uhr
Preis: € 54,--

>> Yolates

**Das Beste aus Yoga und Pilates beansprucht
den gesamten Körper!**

Kursleitung: Sara Lyn Chana
Kursdauer: 02.09. - 28.10.2016
Zeiten: 18.30 - 19.30 Uhr
Preis: € 54,--

Die Kurse können auch im Rahmen des Gym-Abos besucht werden.

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: Hiltrud Schöl, Fotolia
Grafik und Druck: www.lindmayer.net