



## >> VAF aktuell „Juli/August 2018“



Lebensfreude pur! Nach ihren Trainingseinheiten genießen unsere Stadiomitglieder Elke Meyer und Manoj Mistry vor der Freizeitsportanlage ein erfrischendes Erbeereis.

### >> Liebe Leserin, lieber Leser,

was für ein Sommer! Besonders VAF Mitglieder geraten ins Schwärmen. Die einen, weil sie dank regelmäßiger Bewegung ihren Kreislauf auch bei schwülheier Luft stabil halten können. Die anderen, weil sich endlich der Kampf um die Bikinifigur oder den Sixpack auszahlt. Und schließlich diejenigen, die sich freuen, dass sie ohne Reue mal eine Kugel sahniges Erdbeereis mehr schlemmen dürfen. Bewegung und Sport ma-

chen den Sommer noch schöner. Gekrnt wird so viel gute Laune durch die Ausfahrten für unsere Stadiomitglieder.

Und selbstverständlich haben wir auch den Kindern mit unseren Sommercamps einiges zu bieten. Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Ticket zur Fitness: Vom 01.07. bis 15.08.2018 über 50 Gym-Abokurse + Spinning® am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag für nur Euro 35,--.**



## >> Kleiner Urlaub - Sommerspaß im Studio

Schnell die Sportsachen packen und dann nichts wie raus! Gemeinsam Spaß haben und Neues ausprobieren - dafür muss man nicht weit fahren.

### Minigolf-Turnier

Mittwoch, 11.07.2018

10.00 - 12.00 Uhr

Nansenstr. 83, Volkspark



### Stand Up Paddling

Mittwoch, 15.08.2018

18.30 - 20.30 Uhr

Herbert-Weichmann-Str. 79



### Bogenschießen

Dienstag, 24.07.2018

18.00 - 19.30 Uhr

TSV Holm



### Paddeln im Kanadier

Donnerstag, 30.08.2018

18.00 - 20.00 Uhr

Isekai 1b



Anmeldungen für die Sommerspaß-Termine nehmen die Trainer im Studio für gesunde Fitness entgegen.

## >> Sommeraktion im Studio für gesunde Fitness

### Probemonat für Einsteiger und Wiederholungstäter

Sie spielen mit dem Gedanken, Mitglied im Studio für gesunde Fitness zu werden? Sie sind sich noch nicht ganz sicher und brauchen den letzten Anstoß? Dann ist der günstige Probemonat genau das Richtige für Sie.

Zeitraum: 1 Monat

erster Start: 01.07.2018

letzter Start: 31.08.2018

Preis: € 48,- inkl. Schwimmen + Sauna

Eine Terminvereinbarung ist erforderlich!

Informationen und Anmeldungen:

Telefon 8906 0150.

Preis: € 59,- inkl. Schwimmen + Sauna + Gym-Abo



## >> Warum ich Trainer beim VAF bin?

Im Studio für gesunde Fitness gehört Gregory Ritterbusch seit einem Jahr zum Trainerteam.

„Das Wichtigste: Hier im VAF geht es auch immer um den gesundheitlichen Aspekt von Fitness! Ich arbeite gern mit diesem gut gelaunten Team, das sich fachlich unterstützt und austauscht. Vor allem schätze ich die familiäre Atmosphäre: Freundliche Mitglieder, die immer ein offenes Ohr für neue Anregungen haben. Das breite Spektrum der Ausstattung, angefangen über die klassischen Kraft- und Ausdauergeräte bis hin zu Slingtrainer und Rehabilitationsequipment gibt uns Trainern immer die Möglichkeit, die Trainingspläne unserer Mitglieder abwechslungsreich zu gestalten.“

Gregory Ritterbusch ist ausgebildeter Fitnesstrainer und Student der Gesundheitspsychologie.



## >> Neue Kurse Kindertanz und Ballett

**Schwerpunkt ist der klassische Tanz mit tänzerischer Körperbildung und Rhythmik, aber auch Improvisation und Phantasiereisen.**

Kinder lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Diese Kurse sind ein entwicklungs- und altersgemäßes Angebot: Erste Tanzschritte und kleine Tänze werden erlernt und die Basis zum Kinderballett gelegt.

Dabei werden die Kinder mit der Körperhaltung sowie den klassischen Arm- und Beinpositionen vertraut gemacht, um später Schritt- und Sprungkombinationen aufzubauen. Es wird klassische und moderne Musik verwendet.

### **Kursleitung: Diana Mohr**

Gr. 1 Zeiten: Mo. 15.15 - 16.00 Uhr

Alter: 4 - 5 Jahre

Gr. 2 Zeiten: Mo. 16.00 - 17.00 Uhr

Alter: 6 - 8 Jahre

Gr. 3 Zeiten: Mo. 17.00 - 18.00 Uhr

Alter: 8 - 10 Jahre

Preis: 18,- mtl. mit Abbuchung



Diana Mohr mit einer ihrer Tanzgruppen

## VAF Specials

### >> Somatic - natürlich bewegen

Gelenke mobilisieren, sanftes Dehnen der Muskulatur und Lösen von (Ver-) Spannungen ist hier das Motto. Einfache Übungen verbessern die Beweglichkeit sowie die Körperwahrnehmung und schaffen wieder mehr Bewegungsfreiraum, Sicherheit und Wohlgefühl im eigenen Körper.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### **Kursleitung: Uta Martin**

Zeiten: So. 13.00 - 15.00 Uhr

Termin: 08.07.2018 Preis: € 10,--

### >> Yin Yoga

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, zu innerer Ruhe zu kommen und nicht nur Spannungen in der Muskulatur, sondern auch im faszialen Gewebe und den inneren Organen loszulassen.

Anders als beim Hatha oder PowerYoga sind die Asanas (Yogahaltungen) eher passiv und werden

für längere Zeit gehalten, um somit tiefliegende Blockaden zu lösen.

### **Kursleitung: Sara Lyn Chana**

Zeiten: So. 13.30 - 15.00 Uhr

Termin: 05.08.2018 Preis: € 10,--

**Die Specials sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen. Anmeldungen nimmt die VAF-Rezeption entgegen und garantiert Ihnen einen sicheren Platz.**



## >> Ferienaktionen für Kinder

Ihr seid sportbegeistert oder wollt in den Ferien einfach nur etwas erleben?  
Dann haben wir für euch genau das Richtige:

## >> Triathlon Schnupperwoche für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Schwimmen, Laufen, Radfahren

Spiele an Land und im Wasser, Geschicklichkeitsparcours und kleine Ausfahrten mit dem Fahrrad bringen Spaß und machen euch sicherer auf dem Schulweg. Am Ende probiert ihr das Erlernte in einem Minitriathlon aus und könnt ein Triathlonabzeichen erwerben. Bringt bitte Sportkleidung für drinnen und draußen, Badesachen, Schwimmbrille, Fahrrad, Helm und Verpflegung mit.

**Leitung: Gabi Lindner**

Zeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr

Kursdauer: 09.07. - 13.07.2018

Ort: VAF-Freizeitsportanlage,

Bertrand-Russell-Str 4

Preis: € 80,--

Voraussetzung: Schwimmabzeichen Bronze oder 50 m sicher schwimmen können.

## >> Sommer-Sport-Camp für Kinder von 7 bis 11 Jahren

**Spiel, Sport und Spaß in der VAF  
KinderSportSchule (KiSS).**

Jeder Tag steht unter einem anderen Motto.

Zeiten: jeweils Mo.- Do. 10.00 - 15.00 Uhr

Preis: € 80,--

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

**Camp 2: 16.07. - 19.07.2018**

**Leitung: Yoni Meergarten**

**Camp 3: 23.07. - 26.07.2018**

**Leitung: Deniss Lauen**

**Camp 4: 30.07. - 02.08.2018**

**Leitung: Deniss Lauen**

**Camp 5: 06.08. - 09.08.2018**

**Leitung: Johannes Rogge**



## >> Wasserspaß am Mittwoch

Ein genialer Ort, den Sommer zu genießen!

An diesen Tagen kann es euch egal sein, ob die Sonne scheint, oder ihr den Regenschirm aufspannen müsst. Denn unser Schwimmbad verwandelt sich in eine große Spiellandschaft mit vielen Abenteuern.

Zeiten: 10./ 17./ 24./ 31.7. / 7.8./ 14.8.2018

jeweils mittwochs 12.00 - 14.00 Uhr

Eintritt: € 2,50

## >> VAF Schwimmkurse in den Ferien

**Seepferdchen (Leitung: Silke Heidhoff)  
30.07. - 10.08.2018**

Gr. 1 Zeiten: Mo. - Fr. 09.00 - 09.45 Uhr

Gr. 2 Zeiten: Mo. - Fr. 09.45 - 10.30 Uhr

Gr. 3 Zeiten: Mo. - Fr. 10.30 - 11.15 Uhr

**Früh-/Freischwimmer (Leitung: Silke Heidhoff)  
30.07. - 10.08. 2018**

Zeiten: Mo. - Fr. 11.15 - 12.00 Uhr

Preis pro Kurs: € 80,--

### 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: Adobe Stock, H. Schöl  
Flyer: www.contrast-m.de

