VAF
Verein Aktive Freizeit e.V.

PROGRAMM JANUAR - JUNI 2024

Studio für gesunde Fitness
Sport- & Gesundheitskurse
Schwimmbad & Sauna
Schwimmschule
Bewegungskita
KinderSportSchule

DIE FREIZEITSPORTANLAGE IN HAMBURGS WESTEN

Telefon 040-890 60 10
www.vafev.de

Hamburger Kompetenz Hat einen Namen !

Weiß Bauausführung

Maurer- und Umbauarbeiten, Altbau- und Betonsanierung, Reparaturen

Weiß Bauausführung GmbH
Oldesloer Straße 124
22457 Hamburg
Telefon: 040 - 560 50 72
040 - 56 00 81 50
Telefax: 040 - 560 19 76

Herm. Jacobsen seit 1903

Sanitäre Anlagen, Bauklempnerei, Bedachung, Zentralheizungsbau

Herm. Jacobsen GmbH
Beim Schlump 55 c
20144 Hamburg
Telefon: 040 - 45 40 01
Telefax: 040 - 41 75 12
E-Mail: service@herm-jacobsen.de

Öffnungszeiten:
Montag - Donnerstag: 7.00 - 17.00 Uhr
Freitag: 7.00 - 14.00 Uhr

GUTEN TAG

LIEBE MITGLIEDER, LIEBE GÄSTE,

wir freuen uns, Ihnen das Sportprogramm für das erste Halbjahr 2024 präsentieren zu dürfen. Wir haben wieder intensiv daran gearbeitet, ein abwechslungsreiches und motivierendes Programm für Sie zusammenzustellen.

In den kommenden Monaten erwartet Sie eine Vielzahl an spannenden sportlichen Aktivitäten, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Fitnessziele zu erreichen und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Von klassischen Disziplinen wie Laufen, Krafttraining und Schwimmen bis hin zu Trendsportarten wie Functional Training - Sie werden sicherlich etwas finden, das Sie begeistert.

Kennen Sie zum Beispiel schon CIRCL Mobility™. In diesem Special werden unter dem Motto „Release. Restore. Renew“ verschiedene Flexibilitäts- und Mobilitätsübungen ausgeführt. Die Beweglichkeit wird verbessert, Stress und Spannungen abgebaut.

Entdecken Sie auch unser neues Good Morning Yoga: Eine Stunde, die Sie mit viel Energie, Gelassenheit und guter Laune in den Tag starten lässt. Oder wie wäre es mit Yoga on Beat? Im Takt der Musik werden Körper, Geist und Atem in Einklang gebracht.

Wir sind der Überzeugung, dass eine ganzheitliche Herangehensweise an den Sport nicht nur körperliche, sondern auch geistige und emotionale Aspekte umfasst. Denn so programmieren Sie erfolgreich Ihren Lebensstil auf GESUND.

Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihr sportliches Potenzial auszuschöpfen und gleichzeitig Spaß an der Bewegung zu haben. Denn Sport stärkt nicht nur die Muskeln, sondern macht auch den Kopf frei.

Lassen Sie uns gemeinsam aktiv bleiben!

Herzlichst

Ihr VAF Team

INHALT

Guten Tag 3

Inhalt 4

Kinderbetreuung 5

Sportnews aktuell 5

Sauna & Solarium 6

Schwimmbad 7

Studio für gesunde Fitness 8

Gym-Abo 10

Fit im Alter 12

Specials 14
CIRCL Mobility™ 14
Cycling Special 14
Fight Workout 14
Yoga on Beat 15
Barre Workout 15
Sommer Qigong 15

VAF-Laufschule 16
VAF-Laufclub 16
Lauflernkurs 16
5 - 10 km Laufkurs 17
Walking- + Nordic Walking-Treff 17

Fitness 18
Ballett für Erwachsene 18
Bauch-Beine-Rücken-Po 18
Bewegter Rücken 19
Body Workout 19
Fitness- und Konditionstraining 20
Functional Training 20
Good Morning-Cycling 21
Indoor-Cycling 21
Langhanteltraining 22
Mama Fit - Baby mit 22
Pilates 22
Pilates + Faszien 23
Yolates 23
Skigymnastik 23
Zumba® 24

Impressum 24

Gesundheit & Wellness 26
Faszio® Relax 26
Flexi® Tone und Faszio® 26
Good Morning Yoga 26
Hatha Yoga 27
Qigong 27
Tai Chi 27

Triathlon 28

Aqua-Specials 29
Aqua-Fitness 29
H2O – Bauch-Beine-Rücken-Po 29

Wasserspaß für Erwachsene 30
Schwimmen lernen für Erwachsene 30
Kraul Technik 1 + 2 30
Kraul Technik 3 31
Präventives Rückenschwimmen 31
Aqua-Rückenfitness 31

Bewegungskindertagesstätte 32

VAF-KinderSportSchule 33

Fit Kids & Teen Power 34
Ju-Jutsu Kids 35
Kindertanz und Ballett 36
Spitzentanz 37
HipHop – Jazz Dance 37
Kindergeburtstage 37
Tri Kids 38
Schwimm Kids & Teens 38

VAF-Schwimmschule 39
Wassergewöhnung mit Eltern 40
Wassergewöhnung ohne Eltern 40
Seepferdchen 41
Trainingskurs Freischwimmer 42
Sportabzeichen 42
Freischwimmer 43
Silber-/Gold-Schwimmkurs 44
Integrative Schwimmgruppe 44

Informationen 45
Kursinformationen 45
Preise und Beiträge 46
Öffnungszeiten 47
So finden sie uns 48

KOSTENFREIE KINDERBETREUUNG

LIEBE ELTERN,

damit Sie jederzeit bei uns aktiv sein können und sich auch Ihre Kinder bei uns wohl fühlen, bieten wir Ihnen eine kostenfreie Kinderbetreuung zu folgenden Zeiten:

Öffnungszeiten	
Montag	08.30 - 11.30
Dienstag	08.45 - 11.45
Mittwoch	09.00 - 12.00
	15.00 - 18.30
Donnerstag	08.30 - 11.30
Freitag	15.00 - 18.00

Beachten Sie bitte, dass die Kinderbetreuung in den Hamburger Schulferien nur am Vormittag besetzt ist.

SPORTNEWS AKTUELL

Unser vollständiges Sportangebot finden Sie auch auf unserer Homepage www.vafev.de. Hier finden Sie unter „Aktuelles“ die neuesten Informationen und Veränderungen im Sportangebot. Wenn Sie regelmäßig Informationen sowie unseren Newsletter erhalten möchten, geben Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse bekannt und benachrichtigen Sie uns, wenn sich Ihre Kontaktdaten geändert haben sollten.

SAUNA & SOLARIUM

SAUNA & SOLARIUM

Entspannung für Anspruchsvolle
Entspannen Sie richtig! Gibt es einen geeigneteren Ausgleich bei Stress und Muskelverspannungen als Wärme und Ruhe in harmonischer Umgebung? Pflegen Sie Ihre Gesundheit, entdecken Sie unsere helle und freundliche Saunaanlage mit finnischer Sauna (90°), Sanarium® (60°), Dampfbad (45°) und Infrarot-Wärmekabinen sowie großzügigem Ruheraum mit Saunagarten.

Solarium
Ein bisschen Urlaub jeden Tag. Das Sonnenlicht ist die Energie für unseren Körper. Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel, stärken Sie Ihr Immunsystem. Wir bieten Ihnen attraktive Ergoline-Geräte zu günstigen Preisen. Gönnen Sie sich den Luxus für Körper und Seele.

SCHWIMMBAD

SCHWIMMBAD

Unser 25-m-Schwimmbecken mit Sprunganlage bietet täglichen Badespaß bei ständig 28 Grad Wassertemperatur. Am besten werden Sie Schwimmbad-Mitglied. Dann können Sie schwimmen, so oft und so lange Sie wollen. Diese Mitgliedschaft bietet Ihnen aber noch mehr Vorteile:

- Familien sparen besonders viel Geld! Werden zwei Erwachsene Mitglied, zahlen sie weniger als bei zwei Einzelmitgliedschaften, und alle Kinder bis 16 Jahren sind umsonst dabei!
- Freunde und Bekannte können gerne einmal mitkommen. Die Zehner-Gästekarten machen es möglich.
- Der Saunabesuch ist für unsere Schwimmbad-Mitglieder günstiger.
- Dienstag um 14.15 Uhr und Donnerstag um 17.30 Uhr findet eine kostenfreie Wassergymnastik statt.
- Wenn Sie darüber hinaus Lust haben, unser vielfältiges Sportkursangebot zu nutzen, sparen Sie als Schwimmbad-Mitglied 10% der Kursgebühr und bei Kursen im Wasser sogar 20%. Ausgenommen sind hiervon die VAF-Specials und Workshops.

STUDIO FÜR GESUNDE FITNESS

STUDIO FÜR GESUNDE FITNESS

Gesundheit und Lebensqualität
Im Studio für gesunde Fitness finden Sie ein vielfältiges Angebot, um Ihre Ausdauer, Körperkraft, Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Auf 600 m² Trainingsfläche, großzügig verteilt auf drei Ebenen, erleben Sie eine angenehme und familiäre Atmosphäre.

Das Team
Ein engagiertes und sportwissenschaftlich qualifiziertes Trainerteam begleitet Sie beim Erreichen Ihrer ganz persönlichen Trainingsziele. Ausgebildete Trainer mit unterschiedlichen spezifischen Schwerpunkten betreuen Sie zu jeder Zeit im Studio.

Der Einstieg
Ihr Einstieg ist ein Probetraining mit einem ausführlichen Beratungsgespräch. Hier wählen wir mit Ihnen die Übungen auf Basis Ihrer sportlichen Vorerfahrungen, Ihrer Ziele und Erwartungen und Ihres Gesundheitszustandes aus. Anschließend erstellen wir Ihren ganz persönlichen Trainingsplan. Zusätzlich besteht die Möglichkeit einer Ernährungsanalyse.

Der Weg
Auf dem Weg, Ihre ganz individuellen Trainingsziele zu erreichen, stehen wir Ihnen mit unserem ganzen Knowhow zur Seite. Eine regelmäßige Anpassung Ihres Trainingsplanes ist für uns selbstverständlich. Während des eigenständigen Trainings legen wir großen Wert auf die kontinuierliche Betreuung und sichere Übungsausführung.

Das Angebot
Für ein erfolgreiches Training bieten wir Ihnen über 80 Trainingsgeräte, Slingtrainer, einen Freihantel- und Functionalbereich, Fahrrad-, Ruder- und Oberkörperergometer, Laufbänder, Cross-, AMT- und Arctrainer. Ergänzend können Sie an kostenfreien Gruppenangeboten wie Fußgymnastik, Rumpf-, Beckenboden-, Beweglichkeits- und Functional Training teilnehmen.

Entspannung
Schwimmbad- und Saunanutzung sind für Studiomitglieder inklusive. Inhaber der Vormittagskarte können diese Bereiche zusätzlich buchen.

Ermäßigung
Studiomitglieder erhalten 10% auf Sport- und Gesundheitskurse, 20% auf Wasserkurse und Spinning, ausgenommen VAF Specials und Workshops. Für Triathlon und das Gym-Abo wird ein Zusatzbeitrag von 15,- Euro erhoben. Inhaber der Studio-Partnerkarte erhalten für alle Kinder bis 16 Jahre eine kostenfreie Schwimmbad-Mitgliedschaft.

GYM-ABO

GYM-ABO

Gestalten Sie Ihr eigenes Sportprogramm. Wählen Sie an sieben Tagen in der Woche Ihre Lieblingskurse aus dem vielseitigen Gym-Abo-Angebot. Die Kurse finden durchgehend das ganze Jahr statt. Mit dem VAF Gym-Abo werden Sie für monatlich 33,- Euro Mitglied auf Zeit für mindestens ein Jahr.

Young-Gym
Das Gym-Abo für junge Leute. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr kostet der monatliche Beitrag 18,- Euro, bis zum vollendeten 25. Lebensjahr 25,- Euro.

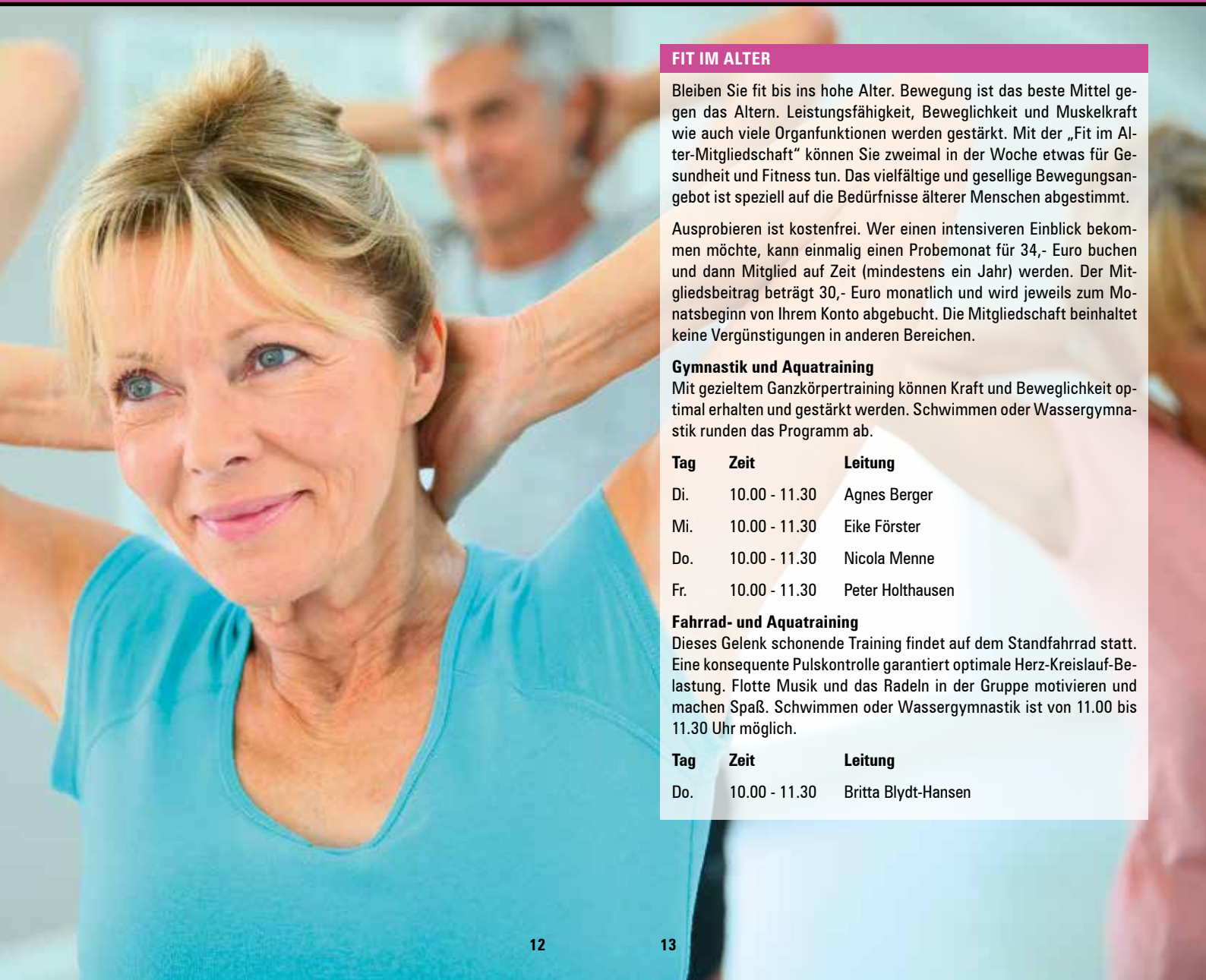
Studio plus Gym-Abo
Wenn Sie bereits im „Studio für gesunde Fitness" sind oder als Neueinsteiger dazukommen, können Sie die Mitgliedschaft Gym-Abo für monatlich nur 15,- Euro zusätzlich buchen.

Spinning
Mitglieder des VAF Gym-Abos erhalten auf alle Spinning-Kurse 20% Ermäßigung.

Mo.	09.00	Body Workout / Susanne Severin
Mo.	09.00	Rückenfitness / Daniela Buettner
Mo.	10.00	Mama fit – Baby mit / Daniela Buettner
Mo.	11.00	Pilates / Daniela Buettner
Mo.	17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po / Cennet Aktaş
Mo.	18.00	Pilates / Janna Vernunft
Mo.	18.00	Rücken-Yoga / Susanne Rönz
Mo.	18.30	Langhanteltraining / Cennet Aktaş
Mo.	19.00	Yin Yoga / Susanne Rönz
Mo.	19.30	Functional Training / Dima Kyslyi
Di.	08.00	Konditionstraining / Morelis Cambero *
Di.	08.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Feline Knabe
Di.	09.00	Body Workout / Feline Knabe
Di.	09.00	Zumba® / Morelis Cambero *
Di.	09.00	Yolates / Susanne Rönz
Di.	17.30	Rückenfitness / Petra Lemcke
Di.	18.30	Pilates Basic / Janna Vernunft
Di.	19.30	Zumba® / Gabriela Kieth
Di.	19.30	Bauch-Beine-Rücken-Po / Bärbel Marquardt
Di.	20.30	Body Workout / Bärbel Marquardt
Mi.	09.00	Pilates / Maxi Zimmermann *
Mi.	09.00	Body Workout / Tanja Bartsch
Mi.	10.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Tanja Bartsch
Mi.	17.30	Body Workout / Julia Plock
Mi.	18.30	Zumba® / Mario Cuneo
Mi.	18.30	Functional Training / Alisa Atsel
Mi.	19.30	Pilates + Faszien / Agnes Kadner
Mi.	19.30	Bauch-Beine-Rücken-Po / Alisa Atsel
Do.	09.00	Flexi® Tone und Faszio® / Henrike Vötig
Do.	09.00	Body Workout / Britta Blydt-Hansen
Do.	10.00	Faszio® Relax / Henrike Vötig
Do.	10.00	Indoor-Cycling / Britta Blydt-Hansen
Do.	17.30	Zumba® / Ashley Delgado Reina
Do.	18.00	Body Workout / Susanne Severin
Do.	18.30	Rückenfitness / Petra Lemcke
Do.	19.00	Yolates / Sophia Steffen
Do.	19.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Astrid Bretz
Do.	19.30	Fitnesstraining / Gesine Steffen
Fr.	08.00	Good Morning Yoga / Kathrin Augustin
Fr.	09.00	Rückenfitness / Peter Holthausen
Fr.	09.00	Pilates / Maxi Zimmermann *
Fr.	17.30	Hatha Yoga / Astrid Bretz
Fr.	18.30	Zumba® / Annemarie Blömers
Fr.	20.00	Aqua-Fitness / Rosi Siebenborn
Sa.	09.00	Body Workout / Petra Lemcke
Sa.	10.00	Aqua-Fitness / Petra Lemcke
Sa.	10.00	Bauch pur 30' / Dima Kyslyi
Sa.	10.30	Athletic Workout / Dima Kyslyi
Sa.	11.30	Zumba® / Ashley Delgado Reina
Sa.	12.30	Langhanteltraining / Jenny Wiens
Sa.	13.30	Mobility / Jenny Wiens
So.	09.30	Good Morning Yoga / Claudia Sandvoss
So.	11.00	Rückenfitness / Feline Knabe
So.	12.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Feline Knabe
So.	17.00	Zumba® / Gabriela Kieth

* Ort: KiSS-Halle

FIT IM ALTER



FIT IM ALTER

Bleiben Sie fit bis ins hohe Alter. Bewegung ist das beste Mittel gegen das Altern. Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Muskelkraft wie auch viele Organfunktionen werden gestärkt. Mit der „Fit im Alter-Mitgliedschaft“ können Sie zweimal in der Woche etwas für Gesundheit und Fitness tun. Das vielfältige und gesellige Bewegungsangebot ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

Ausprobieren ist kostenfrei. Wer einen intensiveren Einblick bekommen möchte, kann einmalig einen Probemonat für 34,- Euro buchen und dann Mitglied auf Zeit (mindestens ein Jahr) werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 30,- Euro monatlich und wird jeweils zum Monatsbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Die Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen.

Gymnastik und Aquatraining
Mit gezieltem Ganzkörpertraining können Kraft und Beweglichkeit optimal erhalten und gestärkt werden. Schwimmen oder Wassergymnastik runden das Programm ab.

Tag	Zeit	Leitung
Di.	10.00 - 11.30	Agnes Berger
Mi.	10.00 - 11.30	Eike Förster
Do.	10.00 - 11.30	Nicola Menne
Fr.	10.00 - 11.30	Peter Holthausen

Fahrrad- und Aquatraining
Dieses Gelenk schonende Training findet auf dem Standfahrrad statt. Eine konsequente Pulskontrolle garantiert optimale Herz-Kreislauf-Belastung. Flotte Musik und das Radeln in der Gruppe motivieren und machen Spaß. Schwimmen oder Wassergymnastik ist von 11.00 bis 11.30 Uhr möglich.

Tag	Zeit	Leitung
Do.	10.00 - 11.30	Britta Blydt-Hansen

SPECIALS

CIRCL MOBILITY™
Unter dem Motto „Release. Restore. Renew“ werden verschiedene Flexibilitäts- und Mobilitätsübungen ausgeführt. Deine Beweglichkeit wird erweitert, Stress und Spannungen abgebaut, Konzentration und Gleichgewicht verbessert.

Kursleitung:	**Celeste Carballo**	
Zeit:	14.00 - 15.00	
Termin:	So. 28.01.24	Preis: 10,-

CYCLING SPECIAL
Ob vier oder „nur“ zwei Stunden – für jeden besteht die Möglichkeit, sich während des Events selbst herauszufordern, hohe Berge zu erklimmen, ins Etappenziel zu sprinten oder ruhige Fahrten im Flachland zu genießen.

Kursleitung:	**Hinrich Doege**	
Zeit:	14.00 - 18.30	
Termin:	Sa. 24.02.24	Preis: 15,-

FIGHT WORKOUT
Power dich so richtig aus bei einem intensiven Fitnessworkout gepaart mit Kick- und Schlagelementen aus verschiedenen Kampfsportarten. Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnellkraft werden trainiert.

Kursleitung:	**Sophia Steffen**	
Zeit:	17.00 - 18.00	
Termin:	Sa. 16.03.24	Preis: 10,-

SPECIALS

Die Specials sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen. Anmeldung über die VAF-Rezeption.

SPECIALS

YOGA ON BEAT
Fließe mit der Musik durch die geführten Asanas. Erlebe eine abwechslungsreiche Stunde im Takt der Musik im Einklang von Körper, Geist und Atem.

Kursleitung:	**Kathrin Augustin**	
Zeit:	14.00 - 15.00	
Termin:	So. 14.04.24	Preis: 10,-

BALLETT FLOOR BARRE WORKOUT
Bei diesem Ganzkörpertraining werden Grundelemente aus dem Ballett mit einem Workout kombiniert. Das Training beinhaltet sich wiederholende Übungen an der Stange und am Boden auf den Knien. Die Muskeln werden gestärkt, die Balance und Körperhaltung verbessert.

Kursleitung:	**Arlette Kocher**	
Zeit:	11.00 - 12.00	
Termin:	Sa. 11.05.24	Preis: 10,-

SOMMER QIGONG
In diesem Special erhältst du erste Einblicke in das Qigong. Die Lebensenergie, das Qi, wird zum Fließen gebracht. Verschiedene Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen kräftigen sowie entspannen Körper und Geist.

Kursleitung:	**Anne Timm**	
Zeit:	16.00 - 17.00	
Termin:	So. 02.06.24	Preis: 10,-

VAF-LAUFSCHULE

VAF-LAUFCLUB

Der VAF-Laufclub bietet einen regelmäßigen Austausch und ein professionelles Training in der Gruppe an. Die Trainerin Petra Heesch nimmt sich ausführlich Zeit, um auf die persönlichen Ziele einzugehen. Dabei gibt es Tipps und Tricks zur Optimierung des individuellen Laufstils. Auch stehen Einheiten zu Kraft,- Ausdauer-, Koordination und Tempotraining auf dem Trainingsplan. Voraussetzung: 5km zügiges Laufen.

Der VAF Laufclub findet vom 1. April bis zum 31. Oktober am Dienstag von 18.00 - 19.30 Uhr und vom 1. November bis 31. März am Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr statt. VAF-Mitglieder zahlen nur 13,- Euro monatlich.

Kursleitung:	**Petra Heesch**	
Zeiten:	Sa. 10.00 - 11.30	Preis: 18,- mtl.
Zeiten:	Di. 18.00 - 19.30	mit Abbuchung

LAUFLERNKURS

Dieser Kurs ist für Laufanfänger konzipiert. Wir möchten ganz entspannt Freude am Laufen vermitteln und für den Ausdauersport begeistern. Mit verschiedenen Themenschwerpunkten wird behutsam an eine effiziente Lauftechnik herangeführt.

Kursleitung:	**Gabi Wolf**	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05.24)	Preis: 84,-

VAF-LAUFSCHULE

5 - 10 KM LAUFKURS

Wenn Sie den Lauflernkurs besucht haben oder bereits 5 km am Stück laufen können und noch ein wenig weiter kommen möchten, sind Sie hier genau richtig. Kondition, Laufstil und Lauftempo werden verbessert. Der Kurs wird in Kooperation mit dem VAF-Laufclub durchgeführt.

Kursleitung:	**Petra Heesch**	
Zeiten:	Di. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 60,-
Zeiten:	Sa. 10.00 - 11.30	
Kursdauer:	06.04. - 13.07.24	Preis: 90,-

WALKING- + NORDIC WALKING-TREFF

Wer einen Anfängerkurs besucht hat und jetzt in einer netten Gruppe walken oder nordic-walken möchte ist hier genau richtig. Für Studiomitglieder kostenfrei. Der Walking-Treff startet am 1. April und endet am 31. Oktober. Treffpunkt: Volkspark, Parkplatz am Dahliengarten

Kursleitung:	**Andrea Vollstedt**
Zeiten:	Mi. 18.00 - 19.30
Kursdauer:	offenes Angebot
Einzeleintritt 6,- / Zehnerkarte 50,-	

FITNESS

BALLETT FÜR ERWACHSENE

In diesem Kurs werden die Grundlagen aufgefrischt sowie mit den klassischen Arm- und Beinpositionen gearbeitet, um später Schritt und Sprungkombinationen aufzubauen und Choreographien zu erarbeiten. Der Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen (Fußpositionen) und gerne auch Wiedereinsteiger konzipiert.

NEU!

Kursleitung:	**Arlette Kocher**	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	10.01. - 13.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	03.04. - 17.07.24 (nicht am 01.05. und 22.05.24)	Preis: 90,-

BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

Der Klassiker unter den Fitnesskursen. Alle sogenannten Problemzonen werden hier in Angriff genommen. Effektive Übungen zur Kräftigung und Straffung trainieren Ihre Muskulatur zielgerichtet für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel, einen starken Rücken.

Kursleitung:	**Feline Knabe**	
Zeiten:	Di. 08.00 - 09.00	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24	Preis: 96,-

Kursleitung:	**Tanja Bartsch**	
Zeiten:	Mi. 10.00 - 11.00	
Kursdauer:	10.01. - 13.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	03.04. - 17.07.24 (nicht am 01.05.24)	Preis: 90,-

FITNESS

BODY WORKOUT

Hier können Sie Dampf ablassen. Eine intensive Ausdauer- und Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Zur Intensitätssteigerung können Tubes, Hanteln und Steps zum Einsatz kommen oder es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Kursleitung:	**Bärbel Marquardt**	
Zeiten:	Di. 20.30 - 21.30	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24	Preis: 96,-

Kursleitung:	**Susanne Severin**	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.00	
Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05.24)	Preis: 84,-

FITNESS

FITNESS- UND KONDITIONSTRAINING

Ein ganzheitliches und intensives Programm. Trainiert werden gleichermaßen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Kursleitung:	**Morelis Cambero**	
Zeiten:	Di. 08.00 - 09.00	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24	Preis: 96,-
Ort:	KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46	

Kursleitung:	**Gesine Steffen**	
Zeiten:	Do. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05.24)	Preis: 84,-

FUNCTIONAL TRAINING

Bei diesem athletischen Training können sich alle gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern. Der dynamische Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit teilweise schnellen Bewegungsabläufen und Intervallbelastungen, hat Suchtpotential! Für Studiomitglieder kostenfrei.

Kursleitung:	**Alisa Atsel**	
Zeiten:	Mi. 18.30 - 19.30	
Kursdauer:	10.01. - 13.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	03.04. - 17.07.24 (nicht am 01.05.24)	Preis: 90,-

FITNESS

GOOD MORNING-CYCLING

Mit diesem Training startest du mit voller Power und guter Laune in den Tag! Der Kurs ist auch in der „Fit im Alter-Mitgliedschaft“ enthalten.

Kursleitung:	**Britta Blydt-Hansen**	
Zeiten:	Do. 10.00 - 10.45	
Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05.24)	Preis: 84,-

INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling verbindet Gruppendynamik und individuelles Training. Denn jeder Teilnehmer kann die Intensität des Trainings durch Widerstandsregelung und Geschwindigkeit selbst bestimmen. Dadurch ist Indoor-Cycling das ideale Training für alle Fitnesslevels und für verschiedene Zielgruppen. Außerdem bringen die Kurse jede Menge Spaß und Motivation.

Kursleitung:	**Carola Meyns**	
Zeiten:	Mo. 18.30 - 19.30	
Kursdauer:	08.01. - 11.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	08.04. - 15.07.24 (nicht am 20.05.24)	Preis: 84,-

Kursleitung:	**Carola Meyns, Sandra Wolf**	
Zeiten:	Di. 19.00 - 20.00	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24	Preis: 96,-

Kursleitung:	**Rike Schöttelndreyer**	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	10.01. - 13.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	03.04. - 17.07.24 (nicht am 01.05.24)	Preis: 90,-

FITNESS

LANGHANTELTRAINING

Die Langhantelstangen ermöglichen ein hocheffektives Ganzkörper-Workout. Mit flexiblen Gewichtsübungen und motivierender Musik werden gezielt alle Hauptmuskelgruppen trainiert.

Kursleitung:	**Cennet Aktaş**	
Zeiten:	Mo. 18.30 - 19.30	
Kursdauer:	08.01. - 11.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	08.04. - 15.07.24 (nicht am 20.05.24)	Preis: 84,-

MAMA FIT – BABY MIT

Der Wiedereinstieg für Mütter in den Sport! Beim Cardio- und Bauch-Beine-Rücken-Po-Training ist das Kind immer dabei.

Kursleitung:	**Daniela Buettner**
Zeiten:	Mo. 10.00 - 11.00
Kursdauer:	offenes Angebot

Einzeleintritt 7,- / Zehnerkarte 60,-

PILATES

Sanftes Körpertraining aus Yoga, Stretching, Atemtherapie und mentaler Konzentration. Das Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung.

Kursleitung:	**Daniela Buettner**	
Zeiten:	Mo. 11.00 - 12.00	
Kursdauer:	08.01. - 11.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	08.04. - 15.07.24 (nicht am 20.05.24)	Preis: 84,-

Kursleitung:	**Janna Vernunft**	
Zeiten:	Mo. 18.00 - 19.00	
Kursdauer:	08.01. - 11.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	08.04. - 15.07.24 (nicht am 20.05.24)	Preis: 84,-

FITNESS

PILATES + FASZIEN

Das Körpertraining aus Pilates und Faszientraining stärkt den gesamten Körper. Es wird an Elastizität gewonnen, die Skelettmuskulatur gekräftigt und das Bindegewebe unterstützt.

Kursleitung:	**Agnes Kadner**	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	10.01. - 13.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	03.04. - 17.07.24 (nicht am 01.05.24)	Preis: 90,-

YOLATES

Das Beste aus Yoga und Pilates! Yolates besteht aus Kraft- und Dehnungsübungen, Atem- sowie Balanceübungen, die in ruhigen fließenden Bewegungen den gesamten Körper beanspruchen.

Kursleitung:	**Susanne Rönz**	
Zeiten:	Di. 09.00 - 10.00	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24	Preis: 96,-

Kursleitung:	**Sophia Steffen**	
Zeiten:	Do. 19.00 - 20.00	
Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05.24)	Preis: 84,-

SKIGYMNASTIK

Um das volle Fahrvergnügen auf der Skipiste genießen zu können, bietet es sich an die Muskeln und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorzubereiten. Die Verletzungsgefahr sinkt, Leistungsfähigkeit und Spaß steigen!

Kursleitung:	**Petra Heesch**	
Zeiten:	Sa. 14.30 - 15.30	
Kursdauer:	13.01. - 24.02.24	Preis: 42,-

NEU!

FITNESS

ZUMBA®

Ein Tanz-Workout mit Spaßfaktor. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und Samba werden mit Aerobic-Elementen kombiniert, sodass jeder gleich mitgrooven möchte.

Kursleitung:	**Ashley Delgado Reina**	
Zeiten:	Do. 17.30 - 18.30	
Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05.24)	Preis: 84,-
Kursleitung:	**Annemarie Blömers**	
Zeiten:	Fr. 18.30 - 19.30	
Kursdauer:	12.01. - 15.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	05.04. - 12.07.24	Preis: 90,-
Kursleitung:	**Gabriela Kieth**	
Zeiten:	So. 17.00 - 18.00	
Kursdauer:	14.01. - 17.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	07.04. - 14.07.24	Preis: 90,-

IMPRESSUM

Herausgeber:	Verein Aktive Freizeit e.V.
Auflage:	4.000 Exemplare
Fotos:	fotolia, iStockphoto, shutterstock, Hi-Khan Truong, Philipp Reiss, Hiltrud Schöl, Verein Aktive Freizeit e.V.
Herstellung:	Druck und Design, Thomas Göing
E-Mail	info@druckunddesign-hamburg.de

Erleben Sie unsere große Auswahl an klassischen Antipasti, Salaten, Suppen, Pizzen, Pasta bis hin zu Burgern und Desserts.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Suchen Sie eine stilvolle Location für Ihre Feier (z.B. Geburtstag, Konfirmation, Hochzeit, Weihnachtsfeier...) ? Wir haben die perfekten Räumlichkeiten. Sprechen Sie uns gerne an!

Restaurant ROLATINO | Bertrand-Russell-Str. 4 | 22761 Hamburg
Telefon: +49 (0) 40 - 756 918 26 | E-Mail: info@rolatino.de

GESUNDHEIT & WELLNESS

FASZIO® RELAX

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes, die Muskeln, Organe und Knochen umhüllen. Das spezielle Faszien-Training optimiert die Bindegewebsstruktur. Der Körper wird gestrafft und erreicht mehr Beweglichkeit. Der Schwerpunkt dieser Stunde liegt auf Lösetechniken, Dehnfähigkeit, Geschmeidigkeit, Wahrnehmung und Regeneration!

Kursleitung:	**Henrike Vötig**	
Zeiten:	Do. 10.00 - 11.00	
Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05.24)	Preis: 84,-

FLEXI® TONE UND FASZIO®

Bringen Sie Ihren Körper in Schwingung! Eine Tone-Stunde, in der das Flexi-Bar® (Schwungstab) zum Kräftigen der Tiefenmuskulatur eingesetzt wird. Zudem werden die Bauchmuskulatur und der Beckenboden erreicht.

Kursleitung:	**Henrike Vötig**	
Zeiten:	Do. 09.00 - 10.00	
Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05.24)	Preis: 84,-

GOOD MORNING YOGA

Wir fließen achtsam und dynamisch durch die Haltungen. Kraftvolle Asanas stärken den Körper, die Flexibilität wird verbessert und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

NEU!

Kursleitung:	**Kathrin Augustin**	
Zeiten:	Fr. 08.00 - 09.00	
Kursdauer:	12.01. - 15.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	Fr. 05.04. - 12.07.24	Preis: 90,-

GESUNDHEIT & WELLNESS

HATHA YOGA

Hatha Yoga vereint Atem, Körper und Meditation. Es ist für jeden Fitness- und Altersgrad geeignet, da die Asanas (Übungen) variiert werden können. Das Training verbessert Flexibilität, Kraft und Achtsamkeit sich selbst gegenüber und wirkt langfristig entspannend.

Kursleitung:	**Astrid Bretz**	
Zeiten:	Fr. 17.30 - 18.30	
Kursdauer:	12.01. - 15.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	05.04. - 12.07.24	Preis: 90,-

QIGONG

Mit Qigong wird die Lebensenergie, das Qi, wieder zum Fließen gebracht. Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen beleben und stärken den Körper. Blockaden können sich lösen und bringen Ruhe und Zufriedenheit.

Kursleitung:	**Anne Timm**	
Zeiten:	Mo. 19.00 - 20.00	
Kursdauer:	08.01. - 11.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	08.04. - 15.07.24 (nicht am 20.05.24)	Preis: 84,-

TAI CHI

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ganzheitliche Entspannung und Meditation in Bewegung vereint. Die Gedanken kommen durch die langsamen, fließenden Bewegungen zur Ruhe, die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und der Körper gewinnt an Spannkraft und Geschmeidigkeit. Jeder kann es lernen, es gibt keine altersbedingten Einschränkungen.

Kursleitung:	**Anne Timm**	
Zeiten:	Mo. 20.00 - 21.00	
Kursdauer:	08.01. - 11.03.24	Preis: 60,-
Kursdauer:	08.04. - 15.07.24 (nicht am 20.05.24)	Preis: 84,-

TRIATHLON

Ein Club – alle Möglichkeiten: Die ideale Lage zwischen den Laufrevieren Volkspark und Elbe sowie das vereinseigene 25m-Hallenbad bieten für Triathleten hervorragende Trainingsbedingungen. Gemeinsames Outdoor-Radtraining von Mai bis August und ein Triathlon-spezifisches Spinning-Programm in den Herbst- und Wintermonaten runden unser Komplettpaket ab. Nicht umsonst sind wir seit Oktober 2005 Stützpunkt des Hamburger Triathlonverbandes. Anfänger lernen bei unseren erfahrenen Trainern das ABC der Sportart vom Kraulschwimmen bis zum Wechseltraining, und auch ambitionierten Athleten bieten wir das optimale Trainingsumfeld für die Vorbereitung auf ihre Wettkämpfe.

Trainingszeiten

Laufen:	Di.	19.15 - 20.45	mit Trainer
Schwimmen:	Di.	21.00 - 22.00	mit Trainer
	Do.	21.00 - 22.00	Bahnenziehen
	Fr.	21.00 - 22.00	Bahnenziehen
Indoor-Cycling:	Do.	19.00 - 21.00	mit Trainer
	September bis April		
Radfahrtreff:	Do.	19.00 - 21.00	in Eigenverantwortung
	Mai bis August		mit Betreuung

Mitgliedsbeitrag

33,- mtl., Studiomitglieder zahlen nur einen Zusatzbeitrag von 15,- mtl. Und wenn es noch ein Nachschlag für den Fitness-Hunger sein soll: Mitglieder unserer Triathlon-Abteilung können unser Fitnessstudio und das umfangreiche Kursangebot zu günstigen Sonderkonditionen nutzen!

Kontakt und Informationen

Für einen ersten Kontakt erreichen Sie **Kathrin Friesecke** unter Telefon 0173-796 17 45 oder per E-Mail info@vafev.de. Oder schauen Sie einfach bei einem betreuten Training vorbei und absolvieren sofort eine Probestunde.

TRI KIDS

Auch Kinder können beim Schwimmen, Laufen und Rad fahren jede Menge Spaß in der Gruppe haben. Näheres zum Triathlon für Kinder finden Sie auf der Seite 38.

AQUA-SPECIALS

AQUA-FITNESS

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

Kursleitung: **Inga van Schwartzenberg**
Zeiten: Mo. 20.00 - 21.00
Kursdauer: offenes Angebot
Einzeleintritt 8,- / Zehnerkarte 70,-

Kursleitung: **Astrid Bretz**
Zeiten: Do. 20.00 - 21.00
Kursdauer: offenes Angebot
Einzeleintritt 8,- / Zehnerkarte 70,-

Kursleitung: **Roswitha Siebenborn**
Zeiten: Fr. 20.00 - 21.00
Kursdauer: offenes Angebot
Einzeleintritt 8,- / Zehnerkarte 70,-

H2O – BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

Bei diesem Angebot rücken gezielt 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: **Roswitha Siebenborn**
Zeiten: Mi. 10.00 - 11.00
Kursdauer: offenes Angebot
Einzeleintritt 8,- / Zehnerkarte 70,-

WASSERSPASS

SCHWIMMEN LERNEN

Es ist nie zu spät! In einer kleinen Gruppe bei intensiver Betreuung lernen Erwachsene sicher und angstfrei schwimmen.

	Kursleitung:	**Niclas Krukenberg**	
	Zeiten:	Mo. u. Mi. 18.30 - 19.15	
	Kursdauer:	08.01. - 13.03.24 (nicht am 20.05.24)	Preis: 200,-
	Kursdauer:	03.04. - 15.05.24 (nicht am 01.05.24)	Preis: 120,-
	Kursdauer:	27.05. - 17.07.24	Preis: 160,-

KRAUL TECHNIK 1 + 2

Egal ob Sie das Kraulschwimmen erlernen, die Schwimmtechnik verfeinern oder die Ausdauer steigern möchten. Lernen Sie Kraulschwimmen nach dem Stand Ihres eigenen Könnens in einem individuellen Unterricht. Bei Interesse werden im Fortgeschrittenenkurs auch Technikeinheiten in Rückenkraul oder Schmetterling angeboten.

	Kursleitung:	**Niclas Krukenberg**	
Anfänger	Zeiten:	Mo. 19.15 - 20.00	
	Kursdauer:	08.01. - 11.03.24	Preis: 100,-
	Kursdauer:	08.04. - 15.07.24 (nicht am 20.05.24)	Preis: 140,-
Fortge.	Zeiten:	Mi. 19.15 - 20.00	
	Kursdauer:	10.01. - 13.03.24	Preis: 100,-
	Kursdauer:	03.04. - 17.07.24 (nicht am 01.05. und 22.05.24)	Preis: 140,-

WASSERSPASS

KRAUL TECHNIK 3

Kraul 3 ist für alle konzipiert, die bereits sehr gut kraulen können und nach mehr streben. In einer Stunde Trainingszeit wird nicht nur hervorragend die Ausdauer trainiert, sondern die Schwimmtechnik perfektioniert, um die eigene Leistung zu steigern.

Kursleitung:	**Niclas Krukenberg**	
Zeiten:	Mo. 20.00 - 21.00	
Kursdauer:	08.01. - 11.03.24	Preis: 100,-
Kursdauer:	08.04. - 15.07.24	Preis: 140,-

NEU!

PRÄVENTIVES RÜCKENSCHWIMMEN

Schwimmen gegen Rückenstress! Schwerpunkt dieses Angebots ist das Schwimmen in Rückenlage, verbunden mit unterschiedlichen Bewegungsvariationen, die Rückenbeschwerden entgegenwirken. Der Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die sicher schwimmen können.

Kursleitung:	**Maya Schikora**	
Zeiten:	Di. 18.30 - 19.15	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 100,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24 (nicht am 21.05.24)	Preis: 150,-

AQUA-RÜCKENFITNESS

Nahezu schwerelos können Sie sich fit und leistungsfähig halten. Dieser Kurs umfasst ein spezielles Rückenfitness-Programm im Flach- und Tiefwasser. Das wassertypische Training wird durch den Einsatz verschiedener Geräte unterstützt. Alle Kurse finden nicht in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen statt.

Kursleitung:	**Maya Schikora**	
Zeiten:	Di. 19.15 - 20.00	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 100,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24 (nicht am 21.05.24)	Preis: 150,-

BEWEGUNGSKINDERTAGESSTÄTTE

Die integrative Bewegungskindertagesstätte mit Krippe betreut Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren. Die Betreuung der Kinder erfolgt in festen Gruppen je nach Kita-Gutschein für 5 bis 12 Stunden am Tag. Ein flexibler Zukauf von Stunden ist möglich.

Idee und Angebot
Kinder brauchen grundlegende Bewegungserfahrungen als Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung zu selbstbewussten Menschen. Wesentlich ist die Verknüpfung von Bewegung und anderen Bildungsbereichen. Sprache und Bewegung entfalten sich gleichzeitig in Abhängigkeit voneinander und beeinflussen sich gegenseitig. Unser ganzheitliches Konzept mit den Schwerpunkten Bewegungserziehung und Integration bietet dafür das optimale Profil.

Wir fördern daher erlebnisorientierte Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen wie Turnen, Schwimmen, Psychomotorik, Klettern, Schaukeln und Toben. Hierfür verfügen wir über moderne und gut ausgestattete Räume in der Kita und der Freizeitsportanlage.

Nach der Vereinbarung eines Termins informieren wir Sie ausführlich über unser Konzept, das Programm und Fördermöglichkeiten für Integrationskinder. Wir bereiten den Boden für einen gelungenen Start ins (Schul-)Leben.

Integrative Bewegungskindertagesstätte
des Vereins Aktive Freizeit e.V.
Leitung: Simone Bade

Bertrand-Russell-Straße 4
22761 Hamburg
Telefon: 040-890 29 84
E-Mail: kita@vafev.de

VAF-KINDERSPORTSCHULE

In der VAF-KinderSportSchule erlernen Kinder sportartübergreifend vielfältige motorische Grundlagen, die nicht nur zu einem dauerhaften und lebenslangen Sporttreiben motivieren sollen, sondern auch die Basis für alle traditionellen und trendigen Sportarten sind. Die Kinder werden in kleinen, dem Alter entsprechenden Gruppen ein- bis zweimal wöchentlich an Bewegungen und Sportarten herangeführt, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen.

Mini-KiSS 1	ab 2 Jahre:	Mi.	15.30 - 16.30	(mit Eltern)
	ab 2 Jahre:	Do.	15.30 - 16.30	(mit Eltern)
	ab 2 Jahre:	Fr.	15.30 - 16.30	(mit Eltern)
	ab 2 Jahre:	Sa.	10.00 - 11.00	(mit Eltern) **NEU!**
Mini-KiSS 1b	ab 2 Jahre:	Do.	17.30 - 18.30	(mit Eltern)
Mini-KiSS 2	ab 4 Jahre:	Mi.	16.30 - 17.30	(ohne Eltern)
	ab 4 Jahre:	Do.	16.30 - 17.30	(ohne Eltern)
	ab 4 Jahre:	Fr.	16.30 - 17.30	(ohne Eltern)

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

KiSS 1	ab 5 Jahre:	Mo.	15.30 - 16.30
KiSS 1b	ab 5 Jahre:	Di.	15.30 - 16.30
KiSS 2	ab 7 Jahre:	Mo.	16.30 - 17.30
KiSS 2b	ab 7 Jahre:	Di.	16.30 - 17.30
KiSS 3	ab 9 Jahre:	Mo.	17.30 - 18.30
KiSS 3b	ab 9 Jahre:	Di.	17.30 - 18.30
KiSS 3+4	ab 9 Jahre:	Do.	18.30 - 19.30
KiSS 4	ab 11 Jahre:	Mo.	18.30 - 19.30
KiSS 4b	ab 11 Jahre:	Di.	18.30 - 19.30

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

Beitrag: 18,- mtl. Kurs 1-mal wöchentlich
25,- mtl. Kurs 2-mal wöchentlich
ab dem 2. Kind pro Familie reduziert sich der Beitrag

KinderSportSchule des VAF e.V.
Leitung: Nicklas Schürmann

Stiefmütterchenweg 42 - 46
22607 Hamburg
Telefon: 0176-20356650
E-Mail: kiss@vafev.de

FIT KIDS & TEEN POWER

Mo.	15.15	Kindertanz & Ballett 1	4 - 5 Jahre
Mo.	16.00	Kindertanz & Ballett 2	6 - 8 Jahre
Mo.	17.00	Kindertanz & Ballett 3	9 - 12 Jahre
Mo.	16.30	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Mo.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Di.	15.45	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Di.	16.00	Ju-Jutsu Kids	ab 5 Jahre
Di.	16.30	HipHop - Jazz Dance	8 - 11 Jahre
Di.	17.00	Ju-Jutsu Kids	ab 12 Jahre
Di.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Di.	17.30	HipHop - Jazz Dance	ab 7 Jahre
Di.	17.00	Ju-Jutsu Kids	ab 7 Jahre
Di.	18.00	Ju-Jutsu Kids	ab 9 Jahre
Mi.	15.30	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Mi.	15.45	Kindertanz & Ballett 1	4 - 5 Jahre
Mi.	16.30	Kindertanz & Ballett 2	6 - 8 Jahre
Mi.	16.30	Schwimm Kids	ab 10 Jahre
Mi./Sa.	17.00/11.00	Tri Kids	ab 8 Jahre
Mi.	17.30	HipHop - Jazz Dance	9 - 12 Jahre
Mi.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Mi.	18.30	HipHop - Jazz Dance	ab 13 Jahre
Mi./Sa.	18.00/11.00	Tri Kids	ab 12 Jahre
Do.	15.15	Kindertanz & Ballett 1	5 - 6 Jahre
Do.	16.00	Kindertanz & Ballett 2	7 - 8 Jahre
Do.	16.00	Ju-Jutsu Kids	ab 5 Jahre
Do.	17.00	Ju-Jutsu Kids	ab 7 Jahre
Do.	17.00	Kindertanz & Ballett 3	ab 9 Jahre
Do.	18.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	15.00	Kindertanz & Ballett 1	5 - 7 Jahre
Fr.	16.00	Kindertanz & Ballett 2	ab 8 Jahre
Fr.	17.00	Kindertanz & Ballett 3	ab 12 Jahre
Fr.	17.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	18.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	18.00	Spitzentanz	ab 12 Jahre
Sa.	13.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Sa.	14.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
So.	17.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
So.	18.00	Schwimm Teens	ab 12 Jahre

FIT KIDS & TEEN POWER

JU-JUTSU KIDS

Kinder messen gern ihre Kräfte. Ju-Jutsu nutzt dabei den sanften Weg und erzieht die Kinder zu Partnerschaftlichkeit und Fairness. Mit Übungskämpfen und Spielen werden Kondition, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht trainiert. Mit Wurf- und Bodentechniken als Partnerübung wird die Technik Schritt für Schritt erarbeitet. Dabei erlernen die Kinder nicht nur auf spielerische Weise die Grundlagen, sondern gleichermaßen soziale Kompetenz.

	Kursleitung:	**Sergej Balbuzki**	
Gr. 1	Zeiten:	Di. 16.00 - 17.00	
Gr. 1	Zeiten:	Do. 16.00 - 17.00	
	Anfänger ab 5 Jahre		
Gr. 2	Zeiten:	Di. 17.00 - 18.00	
Gr. 2	Zeiten:	Do. 17.00 - 18.00	
	Fortgeschrittene	ab 7 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Di. 18.00 - 19.00	Preis: 18,- mtl.
	Fortgeschrittene	ab 9 Jahre	mit Abbuchung

NEU!

MITGLIEDSCHAFT FIT KIDS & TEEN POWER

Unser Kinder- und Jugendangebot zeichnet sich durch Kompetenz und Qualität aus. Alle Kurse werden von ausgebildeten Sport- und Tanzpädagogen angeleitet und finden fortlaufend statt, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen. Ausprobieren ist kostenfrei. Wer einen intensiveren Einblick bekommen möchte, kann einmalig einen Probemonat buchen und dann Mitglied auf Zeit (für mindestens ein Jahr) werden.

FIT KIDS & TEEN POWER

KINDERTANZ UND BALLETT

Schwerpunkt dieses entwicklungs- und altersgemäßen Angebots ist der klassische Tanz mit tänzerischer Körperbildung und Rhythmik, aber auch Improvisation und Phantasiereisen. Es werden erste Tanzschritte und kleine Tänze erlernt und die Basis zum Kinderballett gelegt.

Im Kinderballett wird mit Körperhaltung sowie den klassischen Arm- und Beinpositionen vertraut gemacht, um später Schritt- und Sprungkombinationen aufzubauen. Es wird klassische und moderne Musik verwendet.

	Kursleitung:	**Arlette Kocher**	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. 15.15 - 16.00	
	Alter:	4 - 5 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Mo. 16.00 - 17.00	
	Alter:	6 - 8 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Mo. 17.00 - 18.00	Preis: 18,- mtl.
	Alter:	9 - 12 Jahre	mit Abbuchung
	Kursleitung:	**Fabienne Menzel**	
Gr. 1	Zeiten:	Mi. 15.45 - 16.30	
	Alter:	4 - 5 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Mi. 16.30 - 17.30	Preis: 18,- mtl.
	Alter:	6 - 8 Jahre	mit Abbuchung
	Kursleitung:	**Arlette Kocher**	
Gr. 1	Zeiten:	Do. 15.15 - 16.00	
	Alter:	5 - 6 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Do. 16.00 - 17.00	
	Alter:	7 - 8 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Do. 17.00 - 18.00	Preis: 18,- mtl.
	Alter:	ab 9 Jahre	mit Abbuchung
	Kursleitung:	**Fabienne Menzel**	
Gr. 1	Zeiten:	Fr. 15.00 - 16.00	
	Alter:	5 - 7 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Fr. 16.00 - 17.00	
	Alter:	ab 8 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Fr. 17.00 - 18.00	Preis: 18,- mtl.
	Alter:	ab 12 Jahre	mit Abbuchung

FIT KIDS & TEEN POWER

SPITZENTANZ

Auf Grundlage des Balletts lernen die Schülerinnen und Schüler mit Spitzenschuhen auf der Spitze zu tanzen.

Kursleitung:	**Fabienne Menzel**	
Zeiten:	Fr. 18.00 - 19.00	Preis: 18,- mtl.
Alter:	ab 12 Jahre	mit Abbuchung

HIPHOP – JAZZ DANCE

Beim Jazz Dance und HipHop könnt ihr coole Basisschritte und Techniken lernen, die zu Choreografien kombiniert werden.

Kursleitung:	**Aksana Schaarschmidt**	
Zeiten:	Di. 16.30 - 17.30	
Alter:	8 - 11 Jahre	
Zeiten:	Di. 17.30 - 18.30	Preis: 18,- mtl.
Alter:	ab 12 Jahre	mit Abbuchung
Kursleitung:	**Fabienne Menzel**	
Zeiten:	Mi. 17.30 - 18.30	
Alter:	9 - 12 Jahre	
Zeiten:	Mi. 18.30 - 19.30	Preis: 18,- mtl.
Alter:	ab 13 Jahre	mit Abbuchung

KINDERGEBURTSTAGE

Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag doch einmal beim VAF! Egal, ob Sie an Land oder im Wasser feiern wollen, wir haben das passende Angebot. Eine Stunde Animation in der Schwimmhalle kostet 50,- Euro zzgl. zum Eintrittspreis. Terminabsprachen bitte unter Telefon 890 60 10. Wenn Sie die Sporthalle unserer KinderSport-Schule mieten möchten, wenden Sie sich bitte an den Leiter Nicklas Schürmann unter Telefon 0176-20 35 66 50. Für beides ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

FIT KIDS & TEEN POWER

TRI KIDS

Schwimmen, Laufen, Rad fahren und jede Menge Spaß in der Gruppe. Spielerisch und kindgerecht erlangen die Kinder sportliche Grundlagen. Beim Schülertriathlon kann das Erlernte gleich getestet werden. Voraussetzung: Freischwimmer oder 50 m sicher schwimmen.

	Kursleitung:	**Hinrich Doege, Kathrin Friesecke, Stefan Littig**	
Anfänger	Zeiten:	Mi. 17.00 - 18.00	Alter: 8 - 12 Jahre
Fortge.	Zeiten:	Mi. 18.00 - 19.00	Alter: ab 12 Jahre
	Laufen:	Sa. 11.00 - 12.00	Preis: 25,- mtl.
	Schwimmen:	Sa. 12.00 - 13.00	mit Abbuchung
	Ort:	Halle Grundschule Barlsheide, Bornheide 2, Volkspark, VAF-Schwimmbad	

SCHWIMM KIDS & TEENS

Ein Angebot für alle Kids, die gern regelmäßig schwimmen und im Wasser spielen möchten. Ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß wird das schwimmerische Repertoire erweitert und gefestigt. Natürlich können auch die Jugendschwimmabzeichen Silber und Gold erworben werden. Voraussetzung ist der Freischwimmer. Erkundigen Sie sich an der Rezeption, welche Gruppe für den Leistungsstand Ihres Kindes geeignet ist.

Kursleitung:	**Silke Heidhoff, Gabi Lindner, Niclas Krukenberg, Roswitha Siebenborn**	
Zeiten:	Mo. 16.30 - 17.30	
Zeiten:	Di. 15.45 - 16.45	
Zeiten:	Mi. 15.30 - 16.30	
Zeiten:	Mi. 16.30 - 17.30	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.00	
Zeiten:	Fr. 17.00 - 18.00	
Zeiten:	Fr. 18.00 - 19.00	
Zeiten:	Sa. 13.00 - 14.00	
Zeiten:	Sa. 14.00 - 15.00	Preis: 18,- mtl.
Zeiten:	So. 17.00 - 18.00	mit Abbuchung
Schwimm Teens		
Zeiten:	Mo. 17.30 - 18.30	ab 12 Jahre
Zeiten:	Di. 17.30 - 18.30	
Zeiten:	Mi. 17.30 - 18.30	
Zeiten	So. 18.00 - 19.00	

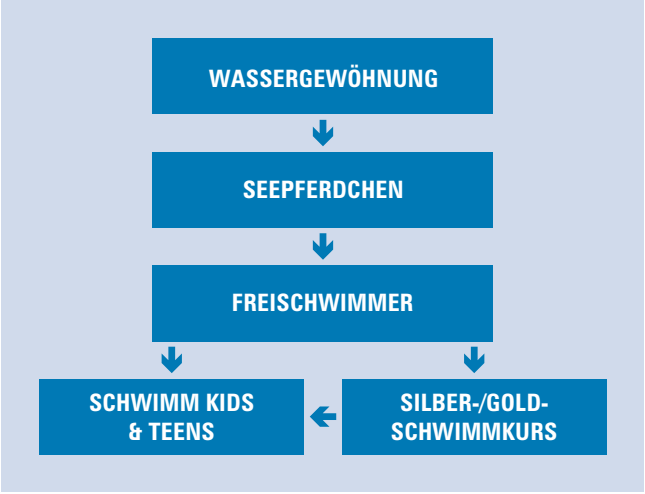
VAF-SCHWIMMSCHULE

Schwimmen und Schwimmen lernen müssen Spaß machen! Dies ist eine wichtige Voraussetzung bei der Konzeption unseres entwicklungs- und altersgemäßen Schwimmunterrichts. Kleine Gruppen und ausgebildete Schwimmpädagogen garantieren intensive Zuwendung.

In der Schwimmschule kommen keine Schwimmflügel, -gürtel, -brillen oder Neoprenanzüge zum Einsatz. Wir arbeiten ausschließlich mit Bewegungshilfen wie Schwimmbretter, Pool-Nudeln o.ä.. Unsere Schwimmkurse bauen systematisch aufeinander auf und führen über verschiedene Lernangebote zum sicheren Schwimmen.

Ein entscheidender Kurs für Kinder und Eltern ist der Seepferdchenkurs. Hier wird die Schwimmleistung des Kindes zum ersten Mal durch ein Abzeichen dokumentiert. In unserer Konzeption ist es daher wichtig, dass die Kinder zum Beginn dieses Kurses wassergewöhnt sind, d.h. sie müssen vom Beckenrand ins flache Wasser springen, sich vom Beckenrand abstoßen können und wie ein „Baumstamm“ auf dem Wasser gleiten und ins Wasser ausatmen können. Sollten die Kinder dies zu Kursbeginn nicht erfüllen, ist mit mehreren Kursen bis zum Erwerb des Seepferdchens zu rechnen.

Bitte beachten Sie, dass in den Hamburger Schulferien kein Unterricht stattfindet.



VAF-SCHWIMMSCHULE

WASSERGEWÖHNUNG MIT ELTERN

Beim Kleinkinderschwimmen entdecken die Kinder gemeinsam mit einem Elternteil spielerisch das Element Wasser. Durch das Heranführen an die Grundfertigkeiten Tauchen, Ausatmen, Springen und Gleiten werden die ersten Vorbereitungen für das Schwimmen lernen gelegt. Alter: ab 3 Jahre.

Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
Zeiten:	Fr. 14.00 - 14.45	
Kursdauer:	12.01. - 15.03.24 (nicht am 02.02.24)	Preis: 90,-
Kursdauer:	05.04. - 12.07.24 (nicht am 10.05. und 24.05.24)	Preis: 130,-

WASSERGEWÖHNUNG OHNE ELTERN

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die keine oder wenig Wassererfahrung haben. Die Kinder lernen, sich im flachen Wasser zu bewegen, zu orientieren, sich wohl zu fühlen. Spielerisch wird das Tauchen, Springen vom Beckenrand, Ausatmen ins Wasser, Schweben und Gleiten geübt. Somit werden die ersten Bausteine zum Schwimmen lernen gelegt. Alter: ab 4 Jahre, Mindestgröße 110 cm.

Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
Zeiten:	Mo. u. Do. 14.00 - 14.30	
Kursdauer:	08.01. - 14.03.24	Preis: 160,-
Kursdauer:	04.04. - 06.06.24 (nicht am 09.05., 20.05. und 23.05.24)	Preis: 128,-
Kursdauer:	10.06. - 15.07.24	Preis: 88,-

VAF-SCHWIMMSCHULE

SEEPFERDCHEN

Ihr Kind ist wassergewöhnt, springt vom Beckenrand in stehtiefes Wasser, taucht, schwebt und gleitet auf dem Wasser und das alles ohne Hilfsmittel. Kinder die zu Kursbeginn diese Voraussetzungen nicht erfüllen, werden in einer Gruppe zusammengefasst und gezielt auf den Seepferdchen Kurs vorbereitet. Wir werden vier Kurse hintereinander durchführen. Die Einteilung in homogene Gruppen erfolgt bei einem Testtermin, zu dem sie schriftlich eingeladen werden.

Im Seepferdchen Kurs wird Erlerntes aus der Wassergewöhnung gefestigt und darauf aufgebaut. Gleiten in Bauch- und Rückenlage wird geübt. Das Brustschwimmen wird gelehrt.

Alle Kinder die ins tiefe Wasser springen, anschließend 25m schwimmen, einen Ring aus brusttiefem Wasser heraufholen, werden mit dem Seepferdchen belohnt. Alter: ab 5 Jahre, Mindestgröße 110 cm.
Voraussetzung: Tauchen, Springen, Gleiten.
Hinweis: Neoprenanzüge werden nicht empfohlen!

	Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
	Zeiten:	Mo. u. Do. 14.30 - 16.30	
	Test:	Mo. 08.01.24	
	Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 152,-
	Test:	Do. 04.04.24	
	Kursdauer:	08.04. - 06.06.24 (nicht am 09.05., 20.05. und 23.05.24)	Preis: 120,-
	Intensivkurse in den Ferien		
	Frühjahr:	18.03. - 28.03.24	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. bis Fr. 09.00 - 09.45	Preis: 120,-
Gr. 2	Zeiten:	Mo. bis Fr. 09.45 - 10.30	Preis: 120,-
Gr. 3	Zeiten:	Mo. bis Fr. 10.30 - 11.15	Preis: 120,-

VAF-SCHWIMMSCHULE

TRAININGSKURS FREISCHWIMMER

Dieser Kurs ist für Kinder, die 50m noch nicht durschwimmen können. Koordination von Atmung und Gesamtbewegung des Brustschwimmens werden verbessert. Das Rückenschwimmen wird geübt. Es werden verschiedene Sprünge von Beckenrand und 1m-Brett probiert. Spielerisch wird das Tieftauchen geübt. **Voraussetzung: Seepferdchen**

Kursleitung:	**Roswitha Siebenborn**	
Zeiten:	Di. 15.00 - 15.45	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 100,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24 (nicht am 21.05.24)	Preis: 150,-
Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
Zeiten:	Fr. 14.45 - 15.30	
Kursdauer:	12.01. - 15.03.24 (nicht am 02.02.24)	Preis: 90,-
Kursdauer:	05.04. - 12.07.24 (nicht am 10.05. und 24.05.24)	Preis: 130,-

SPORTABZEICHEN

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Für die Prüfungen im Schwimmen bieten wir folgende Abnahmetermine an. Es wird kein Silber- oder Goldabzeichen abgenommen. Um eine telefonische Anmeldung unter 890 60 10 wird gebeten.

Zeiten:	So. 12.00 - 13.00
Termine:	07.01., 04.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06.24
Kosten:	Schwimm- und Studiomitglieder frei
	Einzeleintritt Kind 4,-
	Einzeleintritt Erw. 7,-

VAF-SCHWIMMSCHULE

FREISCHWIMMER

Das Brust- und Rückenschwimmen mit koordinierter Arm-Beinbewegung und Atmung wird über eine längere Strecke trainiert und Tieftauchen geübt. Es werden verschiedene Sprünge von Beckenrand und 1m-Brett probiert. Das Kursziel ist das Jugendschwimmabzeichen Bronze. **Voraussetzung: Seepferdchen, Brust- und Rückenschwimmen in Grobform.**

	Kursleitung:	**Niclas Krukenberg**	
	Zeiten:	Mi. 14.00 - 14.45	
	Kursdauer:	10.01. - 13.03.24	Preis: 100,-
	Kursdauer:	03.04. - 17.07.24 (nicht am 01.05. und 22.05.24)	Preis: 140,-
	Zeiten:	Mi. 14.45 - 15.30	
	Kursdauer:	10.01. - 13.03.24	Preis: 100,-
	Kursdauer:	03.04. - 17.07.24 (nicht am 01.05. und 22.05.24)	Preis: 140,-
	Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
	Zeiten:	Fr. 15.30 - 16.15	
	Kursdauer:	12.01. - 15.03.24 (nicht am 02.02.24)	Preis: 90,-
	Kursdauer:	05.04. - 12.07.24 (nicht am 10.05. und 24.05.24)	Preis: 130,-
	Zeiten:	Fr. 16.15 - 17.00	
	Kursdauer:	12.01. - 15.03.24 (nicht am 02.02.24)	Preis: 90,-
	Kursdauer:	05.04. - 12.07.24 (nicht am 10.05. und 24.05.24)	Preis: 130,-
	Intensivkurs in den Ferien		
	Frühjahr:	18.03. - 28.03.24	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. bis Fr. 11.15 - 12.00	Preis: 120,-
Gr. 2	Zeiten:	Mo. bis Fr. 12.00 - 12.45	Preis: 120,-

KURSINFORMATIONEN

VAF-SCHWIMMSCHULE

SILBER-/GOLD-SCHWIMMKURS

Die Kinder und Jugendlichen sollen ihr schwimmerisches Repertoire erweitern. Neben dem Erlernen und Festigen der Grundschwimmarten steht die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Vordergrund. Ziel: Jugendschwimmabzeichen Silber/Gold.

Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
Zeiten:	Do. 16.45 - 17.30	
Kursdauer:	11.01. - 14.03.24	Preis: 100,-
Kursdauer:	04.04. - 11.07.24 (nicht am 09.05. und 23.05.24)	Preis: 130,-

Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
Zeiten:	Sa. 15.00 - 15.45	
Kursdauer:	13.01. - 16.03.24	Preis: 100,-
Kursdauer:	06.04. - 13.07.24 (nicht am 25.05.24)	Preis: 140,-

INTEGRATIVE SCHWIMMGRUPPE

Körperlich und geistig behinderte Jugendliche und junge Erwachsene können zusammen mit Nichtbehinderten ihre Schwimmbewegungen festigen. Die Koordination von Atmung und Gesamtbewegung wird verbessert. Voraussetzung: Kontrolle über Darm- und Blasentätigkeit und selbständiges Aufrechthalten im Wasser.

Kursleitung:	**Gabi Lindner**	
Zeiten:	Di. 16.45 - 17.30	
Kursdauer:	09.01. - 12.03.24	Preis: 100,-
Kursdauer:	02.04. - 16.07.24 (nicht am 21.05.24)	Preis: 150,-

ANMELDUNG

Für alle Kurse müssen Sie sich zu den angegebenen Kassenzeiten anmelden. Die Anmeldung ist nur mit Eingang der Kursgebühr gültig. Das Entgelt können Sie bar oder per EC-Karte an der Rezeption einzahlen. Für die Dauer des Kurses werden Sie Mitglied. Diese Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen. Bitte melden Sie sich nach Möglichkeit mindestens eine Woche vor Kursbeginn an.

ERMÄSSIGUNG

Späteinsteiger – Einstieg drei Wochen nach Kursstart oder später – erhalten eine Reduzierung der Kursgebühr. Keine Ermäßigung gibt es auf Workshops und offene Angebote wie die VAF-Specials.

KURSZEITEN

Beachten Sie bitte, dass in den Hamburger Schulferien kein bzw. nur ein eingeschränktes Kursprogramm stattfindet. Hamburger Schulferien: 02.02., 18.03 - 28.03., 20.05. - 24.05.24

Die Angebote des „Gym-Abos“, „Fit im Alter“ und „Gesundheit braucht Bewegung“ werden unabhängig von den Ferien ganzjährig durchgeführt. Weitere spezielle Informationen zu den Ferienangeboten entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen, dem Internet unter www.vafev.de oder lassen Sie sich an der Rezeption beraten.

SPORTNEWS AKTUELL

Unser vollständiges Sportangebot finden Sie auch auf unserer Homepage www.vafev.de. Hier finden Sie unter „Aktuelles“ die neuesten Informationen und Veränderungen im Sportangebot. Wenn Sie regelmäßig Informationen sowie unseren Newsletter erhalten möchten, geben Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse bekannt und benachrichtigen Sie uns, wenn sich Ihre Kontaktdaten geändert haben sollten.

PREISE & BEITRÄGE IN EURO

Folgende Mitgliedschaften werden Ihnen vom Verein Aktive Freizeit e.V. angeboten. Die Mitgliedschaft beträgt jeweils mindestens ein Jahr.

Studio für gesunde Fitness (Mitgl.*)	**mtl.**	**Aufnahmegebühr****
Erwachsene	65,-	65,-
Erwachsene + Gym-Abo	80,-	65,-
Partnerkarte	118,-	110,-
Partnerkarte + Gym-Abo	148,-	110,-
Studenten / Schüler	46,-	55,-
Studenten / Schüler + Gym-Abo	61,-	55,-
Vormittagskarte (Mo. - Fr. bis 14.00)	38,-	55,-

*Die Mitgliedschaft im Fitness-Studio berechtigt zur Nutzung des Schwimmbades und der Sauna zu den jeweiligen Öffnungszeiten. Ausgenommen hiervon sind Inhaber der Vormittagskarte: Mo. - Fr. bis 14.00 Uhr.
**Das Aufnahmegebühr ist einmalig mit dem 1. Beitrag zu zahlen.

Schwimmbad (Mitgliedschaft)	**mtl.**	**Gäste 10er-Karte***
Erwachsene	39,-	48,-
Kinder bis 16 Jahre	18,-	24,-
Partner- oder Familienkarte	71,-	
Auszubildende	25,-	
Schwerbehinderte 80 (GdB)	27,-	

*Die Mitgliedschaft im Schwimmbad berechtigt zum Kauf von zwei Gäste-10er-Karten im Jahr. Gäste können nur in Begleitung eines Mitgliedes das Schwimmbad nachmittags und abends nutzen.

Schwimmbad (ohne Mitgliedschaft)	**Monatskarte**
Erwachsene	58,-
Kinder bis 16 Jahre	28,-
Partner- oder Familienkarte	111,-
Auszubildende / Studenten	40,-

Sauna & Solarium	**Einzeleintritt**	**10er-Karte**
Mitglieder Schwimmbad	6,-	54,-
Erw. ohne Schwimmbad-Mitgliedschaft		110,-
Solarium pro Jeton/5 Min.	2,-	

Gymnastik & mehr (Mitgliedschaft*)	**mtl.**	**Probemonat (1x)**
Young-Gym bis 18 Jahre	18,-	22,-
Young-Gym bis 25 Jahre	25,-	30,-
Gym-Abo	33,-	38,-
Fit im Alter	30,-	34,-
Gesundheit braucht Bewegung	30,-	34,-
Triathlon	33,-	38,-
Fit Kids & Teen Power**	18,-	22,-
KinderSportSchule (KiSS)***	25,-	30,-

*Inhalte und Zeiten können sich ändern. Die Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen. **Ab dem zweiten Kind pro Familie reduziert sich der Beitrag auf 15,- Euro, ***in der KiSS auf 20,- Euro.

ÖFFNUNGSZEITEN

Studio für gesunde Fitness

	Montag - Freitag	07.00 - 22.00
	Samstag, Sonntag	10.00 - 20.00

Schwimmbad

Frühschwimmen:	Montag - Freitag	06.15 - 09.00
Nachmittag/Abend:	Montag - Freitag	14.00 - 20.00
Bahnenschwimmen:	Montag - Freitag	21.00 - 22.00
Wochenende:	Samstag	13.00 - 20.00
	Sonntag	09.00 - 20.00

Sauna

Gemischt:	Montag	14.00 - 22.00
	Dienstag	12.00 - 14.00
	Mittwoch	14.00 - 22.00
	Donnerstag	14.00 - 22.00
	Freitag	14.00 - 22.00
	Samstag	12.00 - 20.00
	Sonntag	09.00 - 20.00
Frauen:	Dienstag	14.00 - 22.00
	Samstag	10.00 - 12.00

Kinderbetreuung

Zeiten:	Montag	08.30 - 11.30
	Dienstag	08.45 - 11.45
	Mittwoch	09.00 - 12.00
		15.00 - 18.30
	Donnerstag	08.30 - 11.30
	Freitag	15.00 - 18.00

Rezeption

Kassenzeiten:	Montag - Freitag	09.00 - 21.30
	Samstag, Sonntag	09.00 - 19.30

**An gesetzlichen Feiertagen bleibt die Freizeitsportanlage geschlossen.
Ausnahmen entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen.
Alle Angaben ohne Gewähr. Wir behalten uns Änderungen vor.**

Verein Aktive Freizeit e.V.

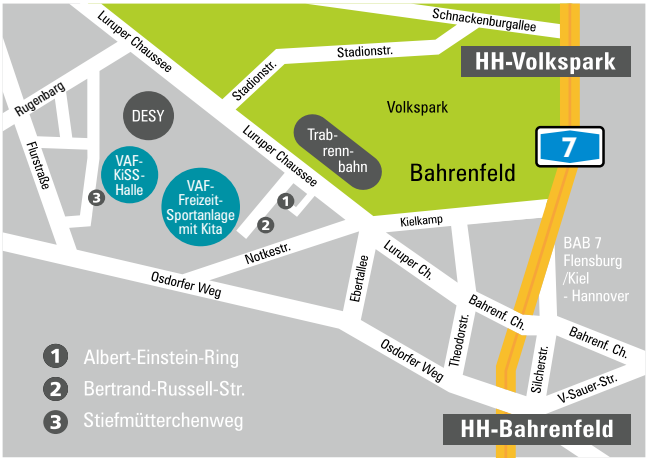
SO FINDEN SIE UNS

VEREIN AKTIVE FREIZEIT E.V.

Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg
Telefon 040-890 60 10, Fax 040-890 60 160
E-Mail info@vafev.de, Web www.vafev.de
Besuchen Sie uns auch auf facebook®

VAF-FREIZEITSPORTANLAGE

Bus 1 + 284	Bhf. Othmarschen bis Bahrenfeld, Trabrennbahn
Bus 2	Bhf. Altona bis Luruper Chaussee, DESY Schenefeld bis Luruper Chaussee, DESY
XpressBus 3	Bhf. Holstenstraße bis Luruper Chaussee, DESY
Bus 3	Schenefelder Platz bis Luruper Chaussee, DESY

VAF-KISS-SPORTHALLE, STIEFMÜTTERCHENWEG 42 - 46

Bus 16	Bhf. Altona oder Schenefeder Platz bis Haltestelle Geranienweg
Bus 22	Bhf. Blankenese über Elbe-Einkaufszentrum bis Geranienweg oder Bhf. Stellingen bis Geranienweg
Bus 392	Bhf. Hochkamp über Elbe-Einkaufszentrum bis Geranienweg oder Bhf. Elbgaustraße bis Geranienweg
Bus 186	Bhf. Othmarschen oder Schenefelder Platz bis Geranienweg