



>> VAF aktuell „März/April 2018“



Sind gekommen um zu bleiben: Jutta Köster ist seit Oktober, Thomas Schmidt seit Dezember 2017 Mitglied im Studio für gesunde Fitness. Erfolgreich halten sie an ihrem Trainingsplan fest. Ihr Tipp: diszipliniert bleiben, feste Termine setzen und diese einhalten.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

na, wie sieht es aus? Bröckeln schon die neuen Vorsätze? Oder zerschmettert sie bereits in den ersten Wochen des Jahres? Verhaltensforscher haben herausgefunden, dass es circa sechs Wochen dauert, bis sich neue Gewohnheiten so eingespielt haben, dass sie zur Routine geworden sind. So lange braucht das Gehirn nämlich, um neue Verhaltensmuster zu installieren.

Wie Sie jetzt die kritische Zeit bewältigen oder wie

Sie noch einmal neu durchstarten, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Durchgehalten haben auch alle Kinder, die beim VAF dank unserer engagierten Schwimmpädagogen in den vergangenen Jahren das Schulschwimmen erfolgreich abgeschlossen haben. Vom Seepferdchen bis zum Jugendschwimmabzeichen Gold.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Angebot Schwimmen: Wer im März einen Probemonat im Schwimmbad bucht, zahlt nur Euro 25,--. Letzter Starttermin: 31.03.2018.



>> März ist der neue Januar!

Starten Sie ruhig noch einmal durch!

Ein Rückfall in alte Verhaltensmuster ist kein Beinbruch. Häufig sind mehrere Versuche nötig, um ans Ziel zu kommen. Beginnen Sie noch einmal von vorn. Diese Tipps helfen Ihnen:

- Formulieren Sie Ihre Ziele so präzise wie möglich. „Ich will abnehmen“ ist weniger konkret als „Ich möchte am Tag xy drei Kilo leichter sein.“ Oder: „Ich will schwimmen gehen und in sechs Wochen mindestens 1000 Meter durchhalten.“
- Definieren Sie Ihre Ziele anspruchsvoll, aber realistisch. Eine Herausforderung sollten sie schon darstellen, damit auch das Belohnungssystem reagiert, wenn man schließlich erfolgreich war.
- Setzen Sie feste Termine, damit die Vorsätze verbindlicher werden.
- Erzählen Sie Freunden von ihren Plänen, deren Nachfrage erhöht den positiven Druck.
- Freuen Sie sich über kleine Etappensiege. Hat man einen erreicht, motiviert der Erfolg wiederum weiterzumachen.
- Entwickeln Sie ein Bewusstsein dafür, welche Hindernisse Sie auf dem Weg zum Erfolg möglicherweise noch überwinden müssen.
- Egal, in welcher Sportart: **Sprechen Sie unsere Trainer an, wenn die Motivationskurve abzufallen droht.**

Sie steuern auf Ihr Ziel zu? Herzlichen Glückwunsch! Machen Sie nicht schlapp. Sagen Sie sich immer wieder „Ich muss gar nichts. Ich will etwas!“.

>> Lauflernkurs

Für absolute Anfänger: Ganz entspannt Freude am Laufen lernen.

Mit verschiedenen Themenschwerpunkten werden Sie behutsam an eine effiziente Lauftechnik herangeführt.

Kursleitung: Gabi Wolf

Kursdauer: 12.04. - 07.06.2018 (nicht am 10.5. 2018)

Zeiten: Do. 18.30 - 20.00 Uhr

Preis: € 60.--



>> 5 - 10 km Lauflernkurs

Verbessern von Kondition, Laufstil und Lauftempo

Hier kommen Sie weiter. Wenn Sie den Lauflernkurs besucht haben oder bereits 5 km am Stück laufen können. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Kursleitung: René Hentzien

Zeiten: Do. 18.30 - 20.00 Uhr

Kursdauer: 12.04. - 07.06.2018
(nicht am 10.05.2018)

Preis € 60.--



Schwimmen ist Fliegen für Schwere

Sagt Sebastain Rabsahl, einer der erfolgreichsten deutschen Poetry-Slammer.

Nur Mut, Sie müssen kein Mindestgewicht auf die Waage bringen, um in das volle Vergnügen zu kommen. Die richtige Technik tut's auch:



>> Kraultechnik 1 + 2

Lernen Sie Kraulschwimmen nach dem Stand Ihres eigenen Könnens in einem individuellen Unterricht. Verfeinert die Schwimmtechnik, erhöht die Ausdauer.

Kursleitung: Tim Ortak

Anfänger: Mo. 19.15 - 20.00 Uhr
Kursdauer: 09.04. - 25.06.18
(nicht in den Schulferien)
Preis: € 63,--

Fortgeschrittene: Mi. 19.15 - 20.00 Uhr
Kursdauer: 11.04. - 27.06.2018
(nicht in den Schulferien)
Preis € 77,--

>> Aqua Fitness

Fitnessprogramm im Flach- und Tiefwasser

Kombiniertes Herz-Kreislauf- und Krafttraining. Bei diesem vielseitigen Fitness-Klassiker bleiben die Gelenke geschmeidig ohne belastet zu werden, zahlreiche Muskelgruppen werden gekräftigt.

Kursleitung : Gitti Moussavi Zeiten: Mo. 20.00 - 21.00 Uhr
Kursleitung: Astrid Bretz Zeiten: Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Offene Angebote/ Einzeleintritt € 8,--/ Zehnerkarte € 70,--

>> Schulschwimmen beim VAF

Seit zwölf Jahren erfolgreich!

Lebhaft geht es vormittags zwischen 9.00 und 14.00 Uhr im Schwimmbad zu, seit der VAF das Schulschwimmen im Jahr 2006 übernommen hat.

Sieben Schwimmpädagogen des VAF unterrichten wöchentlich 800 Kinder aus den umliegenden zehn Grundschulen. Mit hervorragenden Ergebnissen. Unsere Erfolgsbilanz: Über 92 Prozent der Kinder absolvierten mindestens das Seepferdchen.



Schwimmlehrerinnen Anna Hettfleisch und Roswitha Siebenborn



Unser Dankeschön an Sie!

An folgenden Veranstaltungen können Mitglieder kostenfrei teilnehmen:

>> Special: Faszio®

Samstag, 10.03.2018, von 14.00 - 16.00 Uhr

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Das Bewegungskonzept von Faszio® beinhaltet sieben Strategien, die den Körper beweglich machen, kräftigen und stärken.

Leitung: **Henrike Vötig**

Gäste: € 10,--



>> Saunanacht im Frühling

Freitag, 23.03.2018, von 21.00 - 24.00 Uhr

Saunieren entschlackt und spendet neue Kraft. Nach dem Winter wird der Kreislauf wieder in Schwung gebracht. Mit blumigen und fruchtigen Frühlingsdüften.

Für Mitglieder kostenfrei, Gäste: € 6,--

Entdecken Sie unsere helle und freundliche Saunanlage:

- Finnische Sauna (90°)
- Sanarium® (60°)
- Dampfbad (45°)
- Infrarot-Wärmekabinen
- sowie großzügige Ruheräume und Saunagarten.

>> Special: Frühlings Qigong

Samstag, 07.04.2018, von 14.00 - 16.00 Uhr

Sanfte Übungen, jeweils angepasst an die Jahreszeit. Frühling ist die richtige Saison, um schlummernde Potenziale zu wecken und Kräfte wieder aufleben zu lassen.

Leitung: **Peter Holthausen**

Gäste: € 10,--

>> Bleiben Sie zum Frühstück?

Dienstag, 17.04.2018, von 6.30 - 9.00 Uhr

Duftender Kaffee, knusprige Brötchen und frischer Orangensaft locken die Frschwimmer ins Foyer. Einmal im Jahr lässt der VAF Vorstand es sich nicht nehmen, Ihnen ein leckeres Frühstück zu servieren. Für einen perfekten Start in den Frühlingstag.



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: Philipp Reiss, Hiltrud Schöl
 Grafik und Druck: www.contrast-m.de - Jens Lindmayer