



>> VAF aktuell „Januar/Februar 2017“



Kursleiterin Sara Lyn Chana startet mit einem zusätzlichen Yolates Kurs. Das ganzheitliche Konzept von Yolates vereint Elemente aus Yoga und Pilates. Die ruhigen, fließenden Kraft- und Dehnungsübungen, Atem- sowie Balanceübungen beanspruchen den gesamten Körper.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

klingende Namen halten oft nicht, was sie versprechen. Oder hat eine „Wundertüte“ je wundervolles Spielzeug enthalten? Meist förderten die rascheln- den Verführungen nur gefärbten Puffreis und ein un- brauchbares Plastikteil zutage.

Zum Glück ist es manchmal genau umgekehrt. Wie bei unserem VAF Gym-Abo. Denn da steckt viel mehr drin, als der schlichte Name verrät: Nunmehr eine stattliche Zahl von 58 Kursen, die Sie an sieben

Tage die Woche besuchen können. Zu fast jeder Ta- geszeit. Spontan, ohne Anmeldung.

Und für die ambitionierten Herren der Schöpfung ist garantiert auch etwas dabei, was sie so richtig for- dert: Langhanteltraining, Iron Workout, Konditions- training, Indoor-Cycling... oder auch Pilates.

Lesen Sie bitte mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Das fängt ja gut an: Im Januar und Februar Mitglied im Gym-Abo oder Studio werden und den ersten Beitrag im März zahlen.



>> VAF Gym-Abo: Flatrate für Fitness

Der Ruhm, die Gymnastik zuerst als Kunst betrieben zu haben, gebührt den Griechen. In der Vereinigung einer edlen Seele mit einem schönen Körper sahen sie das Ideal des Menschen.

Das Wissen um die griechische Gymnastik ging später fast vollständig verloren. Im 19. Jahrhundert wieder entdeckt, entwickelten sich daraus die unterschiedlichsten Formen von A wie Aerobic bis Z wie Zumba®. Das VAF Gym-Abo bietet Ihnen die ganze Vielfalt aktueller Fitnessangebote.



Kursleiterin Alisa Atsel

Functional Training

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

Neue Gym-Abo-Kurse in 2017

Mo.	18.00 Uhr	bodyART® / Esther von Garrel-Wolff
Mo.	19.00 Uhr	Power Yoga / Esther von Garrel-Wolff
Di.	09.00 Uhr	Yolates / Sara Lyn Chana - Start: 21.02.17
Di.	20.30 Uhr	Body Workout / Bärbel Marquardt
Mi.	07.30 Uhr	Indoor-Cycling / Kathi Wilhelm
Mi.	18.30 Uhr	Functional Training / Alisa Atsel
Do.	17.30 Uhr	Zumba® / Izabela Dynowska
Do.	19.00 Uhr	Bauch-Beine-Rücken-Po / Janina Lemke
Fr.	19.30 Uhr	Latin Move / Henry Thedens

bodyART®

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte.



Kursleiterin Esther von Garrel-Wolff



» VAF Gym-Abo - so funktioniert's:

Gestalten Sie Ihr eigenes Sportprogramm. Wählen Sie an 7 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 30,- 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

Als Mitglied im „Studio für gesunde Fitness“, können Sie die Mitgliedschaft Gym-Abo für monatlich nur 13,- Euro zusätzlich buchen.

Spinning

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



Kursleiterin Maxi Bielfeldt

Pilates

ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

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.

Specials

Latin Move, Yolates, Pilates mit Spiralsynamik®, Shakti Naam Yoga

Unsere Specials einmal im Monat am Samstag sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen und zahlen 10,- Euro.

Termine finden Sie im Programm oder im Internet unter www.vafev.de. Anmeldungen nimmt die VAF Rezeption (Tel. 890 60 10) entgegen.



Kursleiterin Julia Plock



>> VAF KinderSportSchule (KiSS)

Das erfolgreiche Konzept bleibt, neue Kurse kommen hinzu.

Ganzheitlich viele Sportarten ausprobieren, andere Kinder kennen- und miteinander spielen lernen! Im Vordergrund steht immer der Spaß an der Bewegung, das Ausprobieren und die Vielfalt, ohne Leistungsdruck!

KiSS 2 (6-8 Jahre)

Zeiten: Di. 16.30 - 17.30 Uhr Kursstart: 10.01.2017

Ort: Kiss Halle, Stiefmütterchenweg, 42-46

Kursleitung: Yoni Meergarten

Beitrag: € 18,- (monatl. Abbuchung)

Außerdem stehen zwei neue Angebote auf der Startliste: Diese Kurse beginnen, sobald acht Kinder für den Kurs vorgemerkt/angemeldet wurden:

KiSS 3 (8-10 Jahre) Zeiten: Di. 17.30 - 18.30 Uhr

KiSS 5 (ab 12 Jahren) Zeiten: Di. 18.30 - 19.30 Uhr

Kursleitung: Yoni Meergarten

Beitrag: € 18,- (monatl. Abbuchung)



Die Vier haben zusammen richtig Spaß!

Anmeldungen unter: VAF-KiSS, Yoni Meergarten, Tel: 0176 20356650 oder kiss@vafev.de

>> Skigymnastik



Gaudi im Schnee. Dafür ist Fitness die wichtige Voraussetzung.

Volles Fahrvergnügen auf der Skipiste!

Wer das genießen will, sollte die Muskeln und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorbereiten. Vor allem die Muskelpartien von Rücken, Rumpf, Beinen und Schultern werden beim Skisport beansprucht. Eine Stärkung dieser Muskeln ist daher notwendig, um die ausreichende Kraft und Flexibilität für das Skifahren zu erreichen. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit und der Spaß steigen.

Kursleitung: Gesine Steffen

Kursdauer: 14.01. - 25.02.17

Zeiten: Sa. 11.00 - 12.00 Uhr

Preis: € 42,-

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: Fotos: A. Atsel, E. v. Garrel-Wolff, H. Schöl. S.4 unten ©mma23 / Fotolia
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net