



**>> VAF aktuell „Juli/August 2015“**



Warum wir wieder rollen und federn sollten? Weil es den Körper strafft und uns beweglich macht. Trainerin Franziska Penno mit der Black Roll, die bei der Fascial Fitness zum Einsatz kommt.

**>> Liebe Leserin, lieber Leser,**

„Hurra, endlich Ferien!“, freuen sich in Hamburg viele Familien. Doch bevor es so weit ist, wollen wir noch ausgiebig feiern und spielen. Das Sommerfest für Kinder bietet wieder alles, was das Herz begehrt. Für unsere Studiomitglieder bringen die Sommerspiele drinnen und draußen noch einmal viel Abwechslung und Spaß in den sportlichen Alltag. Und Kinder, die in den Ferien noch schnell das Schwimmen erlernen wollen, können an unseren einwöchigen Kompaktkursen teilnehmen.

Gut erholt geht es nach den Ferien mit neuem Schwung weiter: Functional Training und Fascial Fitness sind zwei der neuen Angebote, die wir Ihnen als eigenen Kurs sowie im Rahmen des Gym-Abo anbieten. Mehr dazu erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Gym-Abo-Sommerangebot: Vom 15.Juli - 31.August 2015 alle Gym-Abo-Kurse + Spinning am Mo. 18.30 - 19.30 Uhr und Mi. 10.00 - 10.45 Uhr für nur Euro 35,--.**





## >> Sommerspiele 2015 für alle Studiomitglieder

Wir laden alle Studiomitglieder zum sportlichen Sommer 2015 ein: ein bisschen Wettkampfstimmung, ein bisschen Teamgeist und vor allem ganz viel Spaß! Ergänzen Sie Ihr herkömmliches Training mit unseren Highlights!

- Montag, 20.07. **Minigolf-Turnier**  
10.00 - 12.00 Uhr  
Volkspark, Nansenstraße
- Dienstag, 28.07. **Tischtennis-Rundlauf**  
17.00 - 18.30 Uhr  
obere Halle VAF
- Mittwoch, 05.8. **Trampolinspringen im Jump House**  
19.00 - 20.30 Uhr Jump House  
Kieler Straße 572
- Freitag, 14.8. **Fußballspielen**  
18.30 - 20.00 Uhr  
Stiefmütterchenweg 42 - 46
- Freitag, 21.08. **Boule-Turnier mit Picknick**  
16.00 - 18.00 Uhr  
Volkspark, Nansenstraße



Weitere Infos finden Sie kurzfristig an der Stellwand im Studio. Dort können Sie sich auch für Kuchen- und Picknickspenden eintragen. Es locken kleine Preise.



**Wir feiern den Sommer und den 20. Geburtstag unserer Kita!**  
**Samstag, 4. Juli 2015, von 15 bis 18 Uhr!**

Kunterbuntes Treiben herrscht auf dem Gelände der Freizeitanlage: Wasserspaß in der Schwimmhalle, Hüpfburg, viele Kinderfahrzeuge, Schmink- und Malecke und die Weiße-Mäuse-Wurfmaschine laden euch ein, nach Lust und Laune zu spielen und zu toben. Außerdem: Tanzpräsentation unserer Gruppen „Fit Kids und Teen Power“.

Kuchenbuffet und Grillstation stillen den Hunger.



## >> Fascial Fitness und Functional Training

**Die neuen Fitnesstrends Fascial Fitness und Functional Training gewinnen immer mehr Anhänger. Wir haben unsere Angebote jetzt erweitert.**

Ihre Gemeinsamkeit: Statt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren, werden ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe gefordert. Das macht nicht nur im Sport belastbarer, sondern auch im Alltag.

### >> Fascial Fitness

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes, die Muskeln, Organe und Knochen umhüllen. Das spezielle Faszien-Training optimiert die Bindegewebsstruktur, um den Körper gezielt zu straffen, zu stärken und eine gleitende Gelenkbeweglichkeit herbeizuführen. Meist werden federnde Bewegungen mit unterschiedlichen Dehnungen kombiniert.

**Kursleitung: Franziska Penno**

Zeiten: Mi. 19.30 - 20.30 Uhr

Kursdauer 02.09. - 28.10.2015

Preis € 54,--

### >> Functional Training

Bei diesem athletischen Training können sich alle gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern.

Ein dynamischer Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit teilweise schnellen Bewegungsabläufen. Functional Training schult die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken, baut über Stabilisierung Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf.

**Kursleitung: Barmak Razmenda / N.N.**

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr

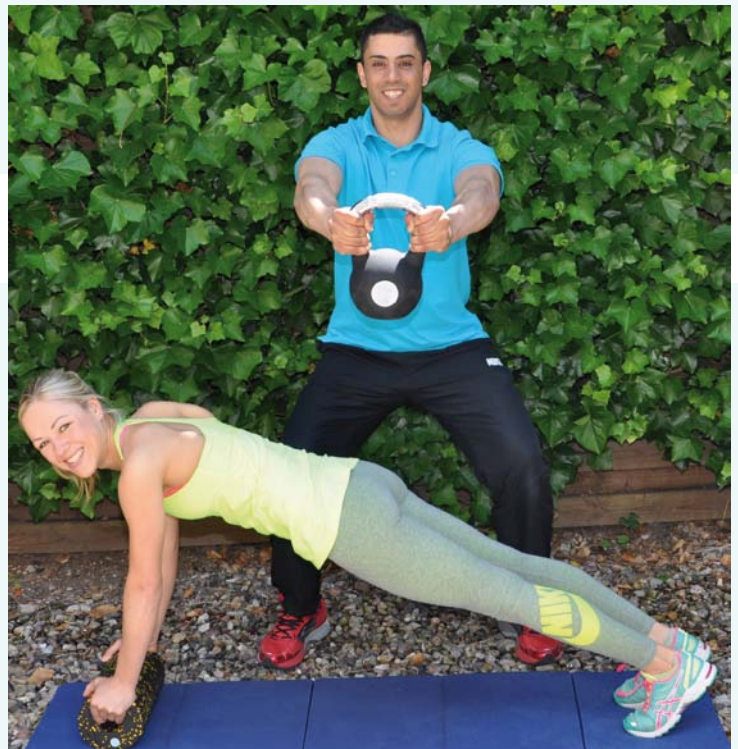
Kursdauer: 07.09. - 26.10.2015

Preis 48,--

Do. 19.30 - 20.30 Uhr

Kursdauer: 03.09. - 22.10.2015

Preis: € 56,--



Franziska Penno und Barmak Razmenda zeigen typische Übungen aus Fascial Fitness und Functional Training.

Beide Angebote können auch Gym-Abonnenten wahrnehmen, das Functional Training ist in der Studiomitgliedschaft enthalten.





## >> Ferienaktionen für Kinder

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

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

#### Schwimmen, Laufen, Radfahren

Triathlon ist eine Ausdauersportart, die aus den drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen mit ununterbrochener Zeitnahme besteht. Eine Woche lang können Kinder bei uns ausprobieren, ob Triathlon ihnen Spaß macht.

Und dann habt ihr endlich Gelegenheit, Wettkampf-Luft zu schnuppern: Die Woche endet mit einem spannenden Mini-Triathlon.

Voraussetzung: Freischwimmer oder 50 Meter sicher schwimmen können.

#### Leitung: Gabi Lindner

Zeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr

Kursdauer: 20.07. - 24.07.15

Ort: VAF-Freizeitsportanlage,

Bertrand-Russell-Str. 4

Preis: € 60,--

### >> Sommer-Sport-Camp



Spiel, Sport und Spaß erleben mit der VAF-KinderSportSchule. Jeder Tag steht unter einem anderen Motto.

**Alter: 5 - 10 Jahre**

**Camp 1: 20.07. - 23.07.15**

Leitung: Yoni Meergarten

**Camp 2: 27.07. - 30.07.15**

Leitung: Yoni Meergarten

**Camp 3: 10.08. - 13.08.15**

Leitung: Johannes Rogge

**Camp 4: 17.08. - 20.08.15**

Leitung: Kristin Piper

(bereits ausgebucht!)

Zeiten: Mo. - Do. 10.00 - 15.00 Uhr

Preis: € 60,--

KISS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46



### >> 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: 22.07./29.07./05.08./ 12.08./19.08./26.08.2015

jeweils mittwochs 12.00 - 14.00 Uhr Eintritt: € 2,50

### >> VAF Schwimmschule

**10.08. - 21.08.2015 / Leitung: Silke Heidhoff**

#### Früh-/Freischwimmer

Zeiten: Mo. - Fr. 11.15 - 12.00 Uhr

Preis: € 80,--

#### Seepferdchen

Zeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 9.45 Uhr

Zeiten: Mo. - Fr. 9.45 - 10.30 Uhr

Zeiten: Mo. - Fr. 10.30 - 11.15 Uhr

Preis: € 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: H.Schöl, Fotolia  
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net