

**>> VAF aktuell „Mai/Juni 2015“**

20 Jahre integrative Bewegungskindertagesstätte des VAF! Das muss gefeiert werden!

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

vermutlich können sich unsere kleinen Hauptpersonen noch gar nichts unter der Zahl 20 vorstellen. Dennoch stimmt sie der runde Geburtstag überaus fröhlich. Die Kinder unserer integrativen Bewegungskindertagesstätte wissen schließlich, dass außergewöhnliche Ereignisse bei uns besonders gefeiert werden.

Und während sich die Erzieher und Eltern fragen, wo die Zeit geblieben ist, fiebern die Kinder jetzt dem großen Sommerfest am 4. Juli entgegen, auf dem das zwanzigjährige Bestehen unserer Kita gebührend Berücksichtigung findet.

Denn was wäre das Leben ohne die kleinen und großen Highlights wie Feiern, Freunde und Ferien? Damit Sie Ihren Urlaub jetzt schon gut vorbereiten können und in Form sind, wenn die schönste Zeit des Jahres naht, haben wir für Sie ein paar Empfehlungen zusammengestellt.

Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Probemonat Gym-Abo: Wählen Sie unter 53 Angeboten Ihre Favoriten und trainieren Sie wann und so oft Sie wollen. Testen Sie einen Monat lang das Gym-Abo für Euro 35,--!**



## » 20 Jahre integrative Bewegungskindertagesstätte: Ort einer unbeschwerter Entwicklung

1995 eröffnete der VAF die erste neu erbaute integrative Bewegungskindertagesstätte in Hamburg.



Und los geht's!

Die Kontinuität im Erzieher-Team gibt ihnen Sicherheit. Und ist unter dem Aspekt der Integration von Kindern mit besonderen Bedürfnissen wichtig. Viele Mitarbeiter sind seit langem in der Kita tätig. Erzieherin Monika Rönisch ist von Anfang an dabei. Jungen und Mädchen, die sie damals betreute, sind heute bereits erwachsen und bringen wiederum ihre Kinder in die Kita. Gleichzeitig tragen junge Mitarbeiter, Auszubildende und Praktikanten neue Impulse in die Arbeit.

„Kinder wachsen heute anders auf als früher“, sagt Simone Bade. „Unserer Aufgabe ist es, sie in einer unbeschwerter Kindheit zu fördern und stark zu machen für die Zukunft.“

Das Konzept: Trotz des großstädtischen Umfelds mit hoher Verkehrsdichte und kleinen Spielflächen den Kindern die Chance geben, sich ganzheitlich zu entwickeln.

Manches hat sich in den letzten 20 Jahre geändert: Anfangs startete die Kita mit 40 Halbtagesplätzen und 20 Ganztagesplätzen im Elementarbereich. Mittlerweile besuchen 90 Kinder die Kita. 2014 wurde die neue Krippe für 27 Plätze eingeweiht. Viele Kinder werden ganztägig betreut, alle erhalten täglich ein warmes Mittagessen.

„Organisatorisch und baulich haben wir viel auf den Weg gebracht“, so Simone Bade, seit 1998 Leiterin der Kita. „Doch eins bleibt unverändert: Wenn wir die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten, sie vor Lebensfreude sprühen, das erfüllt uns nach wie vor mit tiefer Freude.“

Lautes Lachen hallt durch das ganze Treppenhaus. Matschen und Buddeln bleiben nach wie vor die Lieblingsbeschäftigungen auf dem Spielplatz. Toben, Rennen und Schreien zeugen von Lebenslust und Bewegungsdrang. Gemeinsam meistern die Kinder Anstrengungen und neue Herausforderungen.



Erzieherin Stefanie Surmann im Kreis ihrer Krippenkinder.



## >> Mit Turbo-Tipps zur Traumfigur?

**Der Flug gebucht, der neue Bikini in der Schublade, die Vorfreude auf den Urlaub groß. Reicht jetzt die Zeit, die Figur noch etwas mehr in Form zu bringen? Wir baten Trainerin Maxi Bielfeldt um Tipps.**

### **Ein oder zwei Kilo weniger in vier Wochen – ganz nebenbei?**

Erfolg verspricht das sogenannte Dinner Cancelling: Das Abendessen ausfallen lassen, stattdessen ausreichend Kräutertees oder Wasser trinken. Aber nicht übertreiben: Zwei- bis dreimal pro Woche reicht. Wer seinen täglichen Kalorienverbrauch kontrolliert und viel Obst und Gemüse zu sich nimmt, schafft im Zeitraum von vier Wochen ohne großen Aufwand einen Gewichtsverlust von zwei Kilo.

### **Und wer noch mehr Gewicht verlieren will?**

Der sollte seine Ernährung langfristig umstellen. Extreme Diäten bergen das Risiko des Jojo-Effekts: Nach starker Kalorieneinschränkung setzt der Körper in der Regel besonders schnell wieder Fett an. Prompt folgt auf kulinarische Urlaubsvergnügen der große Frust. Ein straffer, gesunder Körper darf ruhig ein paar Kilogramm mehr auf die Waage bringen. Deshalb setze ich auf Bewegung.



Maxi Bielfeldt verrät...



...wie man mit Schwung in die Ferien startet.

### **Was hilft dem schnellen Erfolg auf die Sprünge?**

Zum Beispiel das VAF Gym-Abo. Unkomplizierter, intensiver und abwechslungsreicher kann man gar nicht einsteigen: An sieben Tagen die Woche unter insgesamt 53 Angeboten wählen! Eine Probemitgliedschaft für 35,-- Euro kann jederzeit abgeschlossen werden und ist 30 Tage gültig. Und dann heißt es, umziehen, mitmachen, Spaß haben.

### **Wie hoch ist der Aufwand?**

Wer kurzfristig sichtbare Ergebnisse verbuchen will, sollte dreimal die Woche trainieren. Ideal ist eine Kombination aus Angeboten, die sowohl die Ausdauer trainieren als auch eine Kräftigung der Tiefen- und Oberflächenmuskulatur beinhalten. Zum Beispiel: Montag Zumba®, Mittwoch Pilates und Freitag Fitnesstraining. Oder Dienstag Konditionstraining, Donnerstag Bauch-Beine-Rücken-Po und Samstag Body-Workout. Schöner Nebeneffekt: Nach vier Wochen Training geht es nicht nur mit attraktivem Äußeren, sondern auch mit Schwung und Power in die verdienten Ferien.



## >> Studio im Fitness-Test

**Sichere Geräte und qualifizierte Trainingsbetreuung - die Qualität unseres Studios für gesunde Fitness wurde erneut vom TÜV-Rheinland bestätigt.**

Das Gütesiegel setzt einen hohen Standard für die Qualität von Fitnessstudios. Die Anforderungen beziehen sich auf die Trainingsbetreuung und -beratung, Infrastruktur und apparative Anforderung, Hygiene und Sicherheit.

Entscheidend ist vor allem der Nutzen für unsere Mitglieder. Sie haben nicht nur wieder eine unabhängige Bestätigung, bei uns gut aufgehoben und betreut zu werden: Einige Krankenkassen gewähren Vergünstigungen und Vorteile bei der Mitgliedschaft in einem TÜV-zertifizierten Studio. Nachfragen bei Ihrer Krankenkasse kann sich lohnen!



Marie Langenbacher mit dem neuen Zertifikat des TÜV Rheinland. Die 20-jährige Studentin der Ernährungswissenschaften und Inhaberin der Fitnesstrainer B-Lizenz verstärkt seit Anfang April das VAF Trainer-Team.

## >> HSH Nordbank Run 2015 - 4 Kilometer für den guten Zweck

**Samstag, den 27. Juni 2015 - Startzeit für den VAF: zwischen 10.00 und 11.00 Uhr**

Der HSH Nordbank Run bewegt Hamburg. Die stetig gewachsene Begeisterung hat den Lauf zu der Traditionsveranstaltung in der noch jungen HafenCity gemacht.

Beim HSH Nordbank Run 2014 in der HafenCity schnürten 812 Teams mit 23.244 Teilnehmern ihre Laufschuhe, darunter über 50 Läufer des VAF. Vom Startgeld jedes gemeldeten Läufers gehen sechs Euro und weitere zehn Euro pro Team in den Spendentopf. So summierte sich die Unterstützung für die Abendblatt-Initiative „Kinder helfen Kindern“ in den Jahren auf über 1.100.000 Euro. Mit dem Geld wurden im Rahmen der Aktion „Kids in die Clubs“ im vergangenen Jahr mehr als 9.300 Kinder und Jugendliche aus finanziell schwächer gestellten Familien sportlich gefördert.

Anmeldungen nehmen ab sofort unsere Trainer im Studio für gesunde Fitness entgegen. Die Startgebühr übernimmt der VAF.

### 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@hiltrudschuel.de  
 Fotos: H. Schöl  
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net