



## » VAF aktuell „Mai/Juni 2016“



Nach dem Training ist vor dem Training: Während Sabine Pankow nach dem Durchlauf etwas Energie tankt, nimmt Trainer Jan Laursen noch kleine Anpassungen am neuen Trainingsplan vor.

### » Liebe Leserin, lieber Leser,

rund 10,8 Millionen Deutsche sind in einem Fitnessstudio angemeldet. Und Fitness ist weiter auf Wachstumskurs. In den nächsten fünf Jahren kann mit einem Anstieg der Mitgliedszahlen von weiteren 3,5 Millionen gerechnet werden. Das ergab eine Studie, die von der FIBO, Europas größter Fitnessmesse, in Auftrag gegeben wurde.

Und die weitere gute Nachricht: In Sachen Trainingshäufigkeit liegen Studiomitglieder vorne: Sie trainieren mit 8,2 Einheiten pro Monat häufiger als die im

Durchschnitt sportlich Aktiven mit 5,2 mal Sport im Monat.

Aber welche Faktoren tragen zum Trainingserfolg bei? Worauf es unseren neuen und langjährigen Mitgliedern im Studio für gesunde Fitness ankommt, und was Sie von den neuen Trends erwarten dürfen, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Angebot für Kurzentschlossene: Werden Sie im Mai Mitglied im Studio für gesunde Fitness und sparen Sie das Einsteigerpaket.**





## >> Ihre Meinung hat Gewicht!

Die Motivation fürs regelmäßige Training fällt eindeutig leichter, wenn man sich im Studio wohlfühlt. Wir fragten Mitglieder, was sie am Studio für gesunde Fitness schätzen.



„Ohne Sport fehlt mir etwas.“ Abgesehen von kleinen Unterbrechungen trainiert **Sabine Pankow** seit 1998 regelmäßig im Studio für gesunde Fitness. „Hier stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis! Die Trainer sind hoch qualifiziert, engagiert und nehmen sich viel Zeit. Sie haben immer ein Ohr, wenn ich spontan ein neues Gerät ausprobieren möchte. Die ganze Anlage wirkt einladend, strahlt einen sauberen, hygienisch einwandfreien Eindruck aus. Und hier muss sich niemand extra stylen, um Eindruck zu schinden. In diesem Ambiente geht es ganz natürlich zu.“

**Andreas Arnswald** lässt seinen Trainingsplan regelmäßig anpassen. Hier testet er unter Anleitung des Physiotherapeuten Jan Laursen die neue Brustpresse mit be-



weglichen Griffen. Als er 2008 seiner Frau ein Probeabo schenkte, entdeckte er auch für sich das Studio für gesunde Fitness. Und ist begeistert dabei geblieben.



**Elena Warneburg:** „Ich trainiere seit 2015 im Studio für gesunde Fitness. Vor meiner Mitgliedschaft im VAF hatte ich bereits ausgiebig Studioerfahrung gesammelt, kann also gut Vergleiche ziehen: Hier genieße ich die bessere Betreuung und besuche zusätzliche Sportkurse.“ Im Bild mit Trainerin Marie Langenbacher, die als angehende Ökotrophologin Fachfrau für Ernährungsfragen ist.



## >> Nur Gewichte stemmen ist out!

**Die FIBO ist Europas größte Fitnessmesse. Über 150.000 Besucher informierten sich in diesem Jahr zu den Themen Gesundheit, Fitness und Wellness. Zwei davon: Jessica Röper und Agnes Berger. Die Studioleitungen des VAF erklären neue Trends und Entwicklungen.**

### Was habt ihr von der FIBO mitgebracht?

Seit einigen Jahren geht die Entwicklung hin zum funktionalen Körpertraining. Dieser Trend hat sich gefestigt: Nur Gewichte stemmen ist out. Stattdessen setzt Functional Fitness auf natürliche Muskelbelastungen durch Körperbewegungen. Die Muskeln werden ganzheitlich beansprucht, die Übungen sind komplexer.

### Wie wird der VAF diesem Trend gerecht?

Neue Geräte wie Sling Trainer, Kettlebells oder Faszirollen kommen bei uns schon seit geraumer Zeit zum Einsatz. Nach dem Ausbau des Studios werden wir den Functional Bereich erheblich erweitern. Eine weitere Kabelzugstation als multifunktionales Krafttrainingssystem kommt zum Beispiel hinzu. Mit höhenverstellbaren Zugelementen ermöglicht es eine Vielzahl an Trainingsübungen sowie sportartspezifischen Übungen von Fitness bis Rehabilitation.

### Die Ausstattung allein garantiert noch keinen Trainingserfolg!

Stimmt. Wir legen zudem großen Wert auf eine individuelle Betreuung unserer Mitglieder. Hier steht uns ein Team von hoch ausgebildeten Trainern zur Verfügung. Ob Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ökotrophologen - je nach Bedürfnis des Mitglieds haben wir dafür die richtigen Spezialisten.

### Wie sieht das in der Praxis aus?

Ein Golfer hat eine andere Zielsetzung als ein Marathonläufer. Ein Sportler, der fünf Kilogramm



Immer gut gelaunt und offen für neue Trends: Jessica Röper (li.) und Agnes Berger.

abnehmen möchte, benötigt ernährungswissenschaftlich fundierte Empfehlungen. Ganz anders sieht es wieder bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Fehlhaltungen aus. In diesen Fällen kommen unsere Physiotherapeuten ins Spiel.

### Wieviel Beratung bekommen die Mitglieder für ihr Geld?

Wir bieten jedem Neueinsteiger ein ausführliches Anamnesegespräch mit anschließendem Probetraining. Dann folgt der individuelle Trainingsplan. Tauchen in den Folgetrainings Fragen zu den Geräten oder Ausführung der Übungen auf, stehen wir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nach rund 20 Trainingseinheiten wird der Trainingsplan dem neuen Status angepasst und mit dem Mitglied getestet. Bei Ernährungsfragen können Termine mit unseren Ökotrophologen vereinbart werden.





## >> Drinnen und Draußen

Von anstrengend bis entspannend: Der Frühsommer wird abwechslungsreich. Diese Termine sollten Sie sich vormerken:

### >> Ausgleichsgymnastik mit Faszien Fitness

#### Optimieren Sie Ihre Bindegewebsstruktur!

Um den Körper gezielt zu straffen, zu stärken und eine gleitende Gelenkbeweglichkeit herbeizuführen.

#### Kursleitung: Franziska Penno

Zeiten: Di. 20.30 - 21.30 Uhr

Kursdauer: 24.05. - 26.07.2016

Preis: € 60,-

Zeiten: Mi. 19.30 - 20.30 Uhr

Kursdauer: 25.05. - 27.07.2016

Preis: € 60,-

### >> Nordic Walking

#### Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur kräftigt.

Eine Sportart an der frischen Luft, die Hüft-, Sprung- und Kniegelenke schont. Sticks werden gestellt.

#### Kursleitung:

#### Katrin Sönnichsen

Zeiten: Di. 18.00 - 19.30 Uhr

Kursdauer: 24.05. - 12.07.2016

Preis: € 60,-

## >> Bootcamp

### Donnerstag, 26. Mai 2016, 20.00 - 21.00 Uhr

Eine Stunde Power pur. Athletische Zirkelstationen, bei denen Sie Ihre Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer fordern.

#### Leitung: Yoni Meergarten, Pasquale Geleng und Toni Feireisl

Ort: Freizeitsportanlage, neue Halle. Dieses Angebot ist kostenfrei.

## >> HSH Nordbank Run in der Hafencity

### Samstag, 18. Juni 2016, Startzeit zwischen 10.00 - 11.00 Uhr

Hier können Sie unter Beweis stellen, dass Sie auf dem Laufenden sind! Bei der 15. Auflage von Hamburgs großem Firmenlauf werden erneut viele Tausend Menschen zugunsten des Abendblatt-Vereins „Kinder helfen Kindern“ auf den Beinen sein. Gehen Sie mit dem VAF auf die 4 km lange Strecke.

Anmeldungen ab sofort im Studio für gesunde Fitness. Die Startgebühr übernimmt der VAF

## >> Saunanacht im Juni

### Freitag, 24. Juni 2016, von 21.00 bis 1.00 Uhr

Auch im Frühsommer freut sich das Immunsystem über entspannende Saunagänge. Mit speziellen Aufgüssen und Tipps rund um das richtige Saunieren von unserem Saunameister Andy Bedford. Ab 22 Uhr steht auch das Schwimmbad den Saunagästen exklusiv zur Verfügung. Eintritt € 6,-/ Mitglieder kostenfrei.



#### 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@hiltrudschol.de  
 Fotos: Hiltrud Schöl, VAF  
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net