



## >> VAF aktuell „Juli/August 2017“



### >> Liebe Leserin, lieber Leser,

bis jetzt sieht es gar nicht so schlecht aus, oder? Der Sommer hat sich teilweise schon von der besten Seite gezeigt, uns an Alster und Elbe gelockt. Nun macht der VAF noch mehr Lust auf Aktivitäten an der frischen Luft. Sei es mit unseren Outdoor-Angeboten für unsere Studiomitglieder, mit dem Outdoor Freestyle oder dem Sommerfest.

Ist das schon alles? Natürlich nicht! Blättern Sie gerne in unserem neuen Programm für das zweite Halbjahr 2017, das sie auch unter der Telefonnr. 890 60 10 bestellen können. Dort finden Sie eine Fülle an Angeboten. Wie immer ein gelungener Mix aus Neuem und Bewährtem.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

Minigolf beim VAF? „Wir bieten viel, aber die Minigolf-Anlage im Volkspark haben wir nur für unser kleines Minigolf-Turnier im Sommer gemietet.“ Studioleitungen Agnes Berger (li.) und Jessica Röper üben schon mal das Einputten.

**Sommerkurse - ein Ticket, alle Möglichkeiten: Vom 15.07. – 31.08.2017 über 50 Gym-Abokurse + Spinning® am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag für nur 35,-- Euro.**







## >> Aus gutem Grund: Gym-Abo

Schön, wenn Mitglieder uns erzählen, dass Ihnen ein Angebot besonders gut gefällt. Wie **Ulrike Bade**. Sie ist seit Anfang des Jahres begeisterte Teilnehmerin der Rückenfitness am Mittwoch um 19.30 Uhr bei Alisa Atsel.



Ulrike Bade (re.) mit Trainerin Alisa Atsel.

*„Der Kurs ist ganz anders als die Kurse, die ich vorher als Rückenfitness kennengelernt habe. Die Übungen mögen manchem auf den ersten Blick leicht erscheinen, haben es aber immer in sich! Die gesamte Muskulatur wird zu Höchstleistungen animiert. Wir verwenden sämtliche Hilfsmittel wie Hanteln, FlexiBar, Faszienrolle, Thera-Band, Bälle, jede Stunde etwas anderes. Die Übungen werden anschaulich erklärt und man kann einige davon auch gut zu Hause machen. Der Kurs macht Spaß, tut gut und hilft! Sehr empfehlenswert! Also, unbedingt vorbeischaun und ausprobieren! Auch euer Rücken wird sich freuen!“*

**Haben auch Sie Ihren ganz persönlichen Favoriten? Dann lassen wir Sie an dieser Stelle gern zu Wort kommen. Sprechen Sie uns an!**

## >> Freiheit hat einen Namen: Gym-Abo

**Gestalten Sie Ihr eigenes Sportprogramm. Wählen Sie an sieben 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**

Wenn Sie bereits im „Studio für gesunde Fitness“ sind oder als Neueinsteiger dazukommen, 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 % Ermäßigung.





## Ferienaktionen für Kids

Raus aus dem Schulalltag, rein ins Vergnügen! Beim VAF gibt's keinen Stundenplan, kein Stillsitzen, keine Hausaufgaben - aber jede Menge Spaß und Bewegung.

### >> Sommer-Sport-Camps

Für Kurzentschlossene sind noch Plätze frei bei folgenden Angeboten:

<b>Sommer-Sport-Camp 2</b>	Leitung: Yoni Meergarten	31.07. - 03.08.2017
<b>Sommer-Sport-Camp 3</b>	Leitung: Deniss Lauen	14.08. - 17.08.2017
Zeiten: Mo. bis Do. 10.00 - 15.00 Uhr	Alter: 7 - 11 Jahre	Kosten: € 60,--
Ort: VAF KinderSportSchule (KiSS), Stiefmütterchenweg 42 - 46		
<b>Triathlon-Schnupperwoche:</b>	Schwimmen, Laufen, Radfahren	
	Leitung: Gabi Lindner	24.07. - 28.07.2017
Zeiten: Mo. bis Fr. 10.00 - 13.00 Uhr	Alter: 8 - 12- Jahre	Kosten: € 60,--
Ort: VAF FreizeitSportanlage, Bertrand-Russell-Str. 4		

### >> Wasserspaß am Mittwoch

Den Sommer genießen! Badehose einpacken und auf nach Bahrenfeld zum VAF.

Sonnenschein? Regengüsse? Egal! An folgenden Tagen verwandelt sich das Schwimmbad in eine bunte Abenteuerlandschaft. Spielen und Toben im Wasser, bei jedem Wetter.

Mittwochs 12.00 - 14.00 Uhr: 26.07. / 02.08. / 16.08. / 23.08. / 30.08.2017      Eintritt: € 3,--

### >> VAF Schwimmschule

**Seepferdchen** 14.08. - 25.08.2017

Seepferdchen 1:	Mo. - Fr.	09.00 - 09.45 Uhr
Seepferdchen 2:	Mo. - Fr.	09.45 - 10.30 Uhr
Seepferdchen 3:	Mo. - Fr.	10.30 - 11.15 Uhr

**Früh-/Freischwimmer** 14.08. - 25.08.2017

Früh-/Freischwimmer 1:	Mo. - Fr.	11.15 - 12.00 Uhr
Früh-/Freischwimmer 2:	Mo. - Fr.	12.00 - 12.45 Uhr

**Leitung: Silke Heidhoff**      Preis je Kurs: € 80,--



### >> Wir feiern das Kindersommerfest 2017!

**Samstag, 8. Juli 2017, von 15 bis 18 Uhr!**

Kunterbuntes Treiben herrscht auf dem Gelände der FreizeitSportanlage: 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.

### >> Glänzende Aussichten

**Grundreinigung und Wartung von Schwimmbad und Sauna**

In der Zeit von Sonntag, den 06.08., bis einschließlich Sonntag, den 13.08.2017, sind Schwimmbad und Sauna geschlossen. Wir danken für Ihr Verständnis.

#### 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@hiltrudschool.de  
 Fotos: Ulrike Bade - Fotolia, H. Schöl  
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net