



>> VAF aktuell „September/Oktober 2017“



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

erinnern Sie sich? Vor einigen Jahren stellten wir Ihnen Carmen Hilgendorf vor. Sie und ihr Ehemann Odiri hatten sich 2006 bei uns kennengelernt. 2010 heirateten die beiden. Dem Sport und dem VAF ist das junge Paar weiterhin treu geblieben.

Sohn Fynn machte das junge Glück perfekt. Auch der Vierjährige ist schon Mitglied bei uns und besucht regelmäßig die KiSS.

In diesem Sommer stellte sich Carmen Hilgendorf der besonderen Herausforderung: Von Herbst vergangenen Jahres an trainierte sie für den Ironman, der am 13. August 2017 in Hamburg stattfand. Mit großem Erfolg!

Wir gratulieren ihr und wünschen, dass wie Carmen Hilgendorf alle unsere Mitglieder ihre sportlichen Ziele erreichen.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Carmen Hilgendorf mit ihrem vierjährigen Sohn Fynn

Angebot Schwimmen: Wer im Oktober einen Probemonat im Schwimmbad bucht, zahlt nur € 25,--. Letzter Starttermin: 31.10.2017.



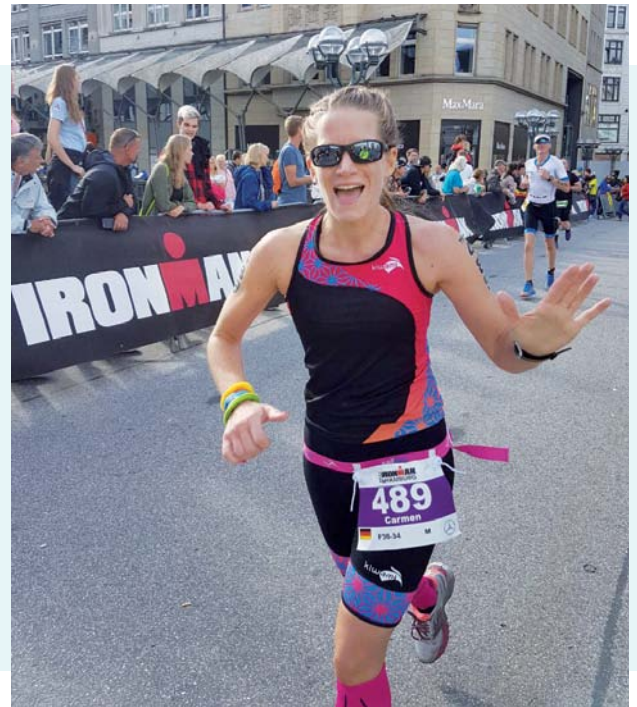
>> In aller Freundschaft

„Ohne die Unterstützung meiner Familie und dem Trainer-Team vom VAF hätte ich es nicht so weit gebracht.“

15 Stunden pro Woche investierte Carmen Hilgendorf für die Teilnahme am Ironman, dem härtesten Triathlon der Welt. „Besonders Anja Wieneke hat mich als Trainerin immer großartig motiviert. Zwischen uns hat sich eine richtige Freundschaft entwickelt.“

Carmen Hilgendorf auf der Laufstrecke. Ironman, das bedeutet 3,86 km Schwimmen, 180 km Radfahren und ein Marathonlauf.

Freunde sind besonders wichtig, auch für Kinder. Mit ihnen teilt man seine schönsten Erlebnisse. Und manchmal helfen Freunde, den Mut zu finden, etwas Neues zu ausprobieren.



>> KiSS-Freundeweche

In der Woche vom 9. -13. Oktober 2017 könnt ihr euren Freund/ eure Freundin mit in die KiSS bringen.

Natürlich ist auch ein kostenloses Schnuppertraining für alle Kinder möglich, die ohne ihren Freund kommen wollen. In der VAF-KinderSportSchule erlernen Kinder vielfältige motorische Grundlagen, die nicht nur zu einem dauerhaften Sporttreiben motivieren, sondern auch die Basis für alle traditionellen und trendigen Sportarten sind. Die Kinder werden in kleinen, dem Alter entsprechenden Gruppen ein- bis zweimal wöchentlich an Bewegungen und Sportarten herangeführt.

Mini-KiSS 2	3 - 4 Jahre:	Mo.	16.30 - 17.30 Uhr (ohne Eltern) *
Starter-KiSS	4 - 6 Jahre:	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr *
KiSS 1	5 - 6 Jahre:	Mo. + Do.	15.30 - 16.30 Uhr
KiSS 2	6 - 8 Jahre:	Mo. + Do.	16.30 - 17.30 Uhr
KiSS 2 b	6 - 8 Jahre:	Di.	16.30 - 17.30 Uhr
KiSS 3	8 - 10 Jahre:	Mo. + Do.	17.30 - 18.30 Uhr
KiSS 4	10 - 12 Jahre:	Mo. + Do.	18.30 - 19.30 Uhr
KiSS 5	ab 12 Jahre:	Mo.	19.30 - 20.30 Uhr

Beitrag: € 18,- mtl. 1-mal, € 25,- mtl. 2-mal wöchentlich.

Adressen: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

* Halle: Grundschule Barlsheide, Bornheide 2

Leitung: Yoni Meergarten

Telefon: 0176-20356650

E-Mail: kiss@vafev.de

Eigentlich geht Fynn schon allein in die KiSS. Für das Foto zeigt er sein Kunststück mit Mutter Carmen und Yoni Meergarten, Leiterin der KiSS.





Gleich für Anfang September vormerken!

>> Neu im Gym-Abo! Good Morning Yoga

Machen Sie den Sonnengruß doch wirklich mal am Morgen!

Mit diesem sanften Körpertraining aus Kräftigungs- und Dehnübungen starten Sie gutgelaunt in den Sonntag.

Kursleitung: Claudia Sandvoss

Start: 03.09.2017

Zeiten: So. 9.30 - 10.30 Uhr

>> Rückenfitness

Eine dynamische, ganzheitliche Variante der Wirbelsäulengymnastik.

Das spezielle Rückenfitness-Programm beinhaltet Ausdauer- und Kraffelemente, Stretching und Entspannung.

Kursleitung: Diana van Zon

Zeiten: Mo. 09.00 - 10.00 Uhr

Kursdauer: 04.09. - 23.10.2017 Preis: € 48,-

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

>> Indoor-Cycling



Indoor-Cycling verbindet Gruppendynamik und individuelles Training.

Jeder Teilnehmer bestimmt die Intensität des Trainings durch Widerstandsregelung und Geschwindigkeit selbst. Das ideale Training für alle Fitnesslevels und verschiedene Zielgruppen.

Kursleitung: Jeremy Hinz

Zeiten: Do. 18.00 - 19.00 Uhr Kursdauer: 07.09. - 26.10.2017 Preis: € 48,-

Spaß garantiert: Indoor-Cycling

>> Nordic-Walking-Seminar

Fit mit zwei Stöcken - auch das will gelernt sein.

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, die im Einsteiger-Workshop vorgestellt wird. Unsere Trainerin gibt wertvolle Tipps für ein effektives Training. Stöcke werden gestellt.

Leitung: Sandra Wolf

Zeiten: 12.00 - 15.00 Uhr

Termin: So. 24.09.2017 Preis: € 30,-

>> Lauflernkurs

Für absolute Anfänger. Ganz entspannt Freude am Laufen gewinnen.

Mit verschiedenen Themenschwerpunkten werden Sie behutsam an eine effiziente Lauftechnik herangeführt.

Kursleitung: Gabi Wolf

Zeiten: Sa. 10.00 - 11.30 Uhr

Kursdauer: 09.09. - 28.10.2017 Preis: € 60,-

>> Unser Special: Shakti Naam Yoga

Sieht anders aus und fühlt sich anders an, als andere Formen von Yoga.

Shakti Naam Yoga wirkt erfrischend, heilend und beugt dem Alterungsprozess vor. Es wird überwiegend im Stehen durchgeführt und ist für jeden geeignet.

Leitung: Amrit Nagel

Termin: Sa. 09.09.2017

Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr

Preis: € 10,-

Die Specials sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen. Anmeldungen nimmt die VAF-Rezeption entgegen.

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: C. Hilgendorf, P. Reiss, H. Schöl.
 Grafik und Druck: www.contrast-m.de | nachricht@contrast-m.de