

# VAF

Verein Aktive Freizeit e.V.

## PROGRAMM JULI – DEZEMBER 2026



Studio für gesunde Fitness  
Sport- & Gesundheitskurse  
Schwimmbad & Sauna  
Schwimmschule  
Bewegungskita  
KinderSportSchule

DIE FREIZEITSPORTANLAGE IN HAMBURGS WESTEN

Telefon 040-890 60 10

[www.vafev.de](http://www.vafev.de)

# HAMBURGER KOMPETENZ HAT EINEN NAMEN !

## Weiß Bauausführung

Maurer- und Umbauarbeiten, Altbau-  
und Betonsanierung, Reparaturen

Weiß Bauausführung GmbH

Ellerbeker Weg 157 - 159

25462 Rellingen

Telefon: 04101 - 84 98 30

E-Mail: [info@weiss-bauausfuehrung.de](mailto:info@weiss-bauausfuehrung.de)

## Herm. Jacobsen seit 1903

Sanitäre Anlagen, Bauklempnerei,  
Bedachung, Zentralheizungsbau

Herm. Jacobsen GmbH

Beim Schlump 55 c

20144 Hamburg

Telefon: 040 - 45 40 01

Telefax: 040 - 41 75 12

E-Mail: [service@herm-jacobsen.de](mailto:service@herm-jacobsen.de)

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag: 8.00 - 16.00 Uhr

Freitag: 8.00 - 14.00 Uhr



Vorstand und Geschäftsleitung des Verein Aktive Freizeit e.V.

## LIEBE MITGLIEDER, LIEBE GÄSTE,

zwischen Dauerstress, Deadlines und digitalem Dauerrauschen setzen wir bewusst einen Kontrapunkt: Bewegung, die mehr ist als Training. Unser *Wellbeing-Programm* bietet euch genau das: eine strukturierte Auszeit, die euer körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden stärkt. Dabei geht es nicht um höher, schneller, weiter, sondern um entspannter, tiefer, gelassener.

Bei unseren Angeboten *Yoga* und *Pilates* decken wir von sanften Techniken bis zu dynamischen Stilen ein breites Spektrum ab. Und für alle, die das Beste aus zwei Welten suchen, bieten wir im Rahmen unseres *Gym-Abos* auch *Yolates* an, eine Kombination aus Pilates und Yoga. Zudem geben wir euch in Workshops und Specials zu Themen wie Achtsamkeit und Entspannung praktische Werkzeuge zum Erhalt der inneren Balance an die Hand.

Fernab vom Alltagstrubel zwingt ein ausgedehnter Saunabesuch dazu, abzuschalten und sich ganz auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Gibt es einen geeigneteren Ausgleich bei Stress und Muskelverspannungen als Wärme und Ruhe in harmonischer Umgebung? Danach ein paar Bahnen durch das 27° Grad warme Wasser ziehen und tiefer, erholsamer Schlaf ist garantiert.

Ihr habt beim VAF also viele Möglichkeiten, einen Gang runterzuschalten. Was uns besonders am Herzen liegt: Mit unserem Programm möchten wir nicht nur euer Wohlbefinden steigern, sondern auch Spaß und Lebensfreude stärken. Einfach mal den Kopf frei bekommen. Manchmal geht das zu energiegeladener Musik am besten: Bei *Zumba®* und *Modern Dance* könnt ihr eure Batterien aufladen. Tanzen fördert nicht nur die Fitness, sondern hebt auch die Stimmung!

Wir wünschen euch eine zweite Jahreshälfte voll guter Laune und positiver Energie!

Mit sportlichen Grüßen

Euer VAF-Team

# INHALT



<b>Begrüßung</b>	<b>3</b>	<b>Workshops</b>	<b>22</b>
		Breathwork	22
<b>Inhalt</b>	<b>4</b>	K-Pop für Kids & Teens (11-17 J.)	22
		Breakdance für Kids (7-12 J.)	23
<b>Kinderbetreuung</b>	<b>5</b>	Hip Hop (ab 16 J.)	23
<b>Sportnews aktuell</b>	<b>5</b>	<b>Triathlon</b>	<b>24</b>
<b>Sauna</b>	<b>6</b>	<b>Aqua-Specials</b>	<b>25</b>
		Aqua-Fitness	25
<b>Schwimmbad</b>	<b>7</b>	H2O – Bauch-Beine-Rücken-Po	25
<b>Studio für gesunde Fitness</b>	<b>8</b>	<b>Wasserspaß für Erwachsene</b>	<b>26</b>
		Schwimmen lernen für Erwachsene	26
<b>Gym-Abo</b>	<b>10</b>	Kraul Technik 1	26
		Kraul Technik 2	26
<b>Fit im Alter</b>	<b>12</b>	Kraul Technik 3	27
		Sicheres Schwimmen für Erw.	27
<b>Specials</b>	<b>14</b>	<b>Bewegungskindertagesstätte</b>	<b>28</b>
Unsere Füße – unser Fundament	14		
Summer Samba Reagge	14	<b>VAF-KinderSportSchule</b>	<b>29</b>
Power Yoga Flow	14		
Body Power Balance	15	<b>Fit Kids &amp; Teen Power</b>	<b>30</b>
Cycling	15	Functional Training für Teens	31
Strong Motion	15	Ju-Jutsu Kids	31
<b>VAF Outdoor</b>	<b>16</b>	Tanz und Ballett	32
VAF-Laufclub	16	Spitzentanz	33
Laufen für Einsteiger	16	HipHop – Jazz Dance	33
5 - 10 km Laufkurs	16	Tri Kids	34
Walking- + Nordic Walking-Treff	16	Schwimm Kids & Teens	34
<b>Gesundheit &amp; Wellness</b>	<b>17</b>	<b>VAF-Schwimmschule</b>	<b>35</b>
Faszien-Power	17	Wassergewöhnung mit Eltern	36
Faszien-Relax	17	Wassergewöhnung ohne Eltern	36
<b>Fitness</b>	<b>18</b>	Kindergeburtstage	36
Tiefenmuskuläres Mattentraining	18	Seepferdchen	37
Ballett für Erwachsene – Mittelstufe	18	Trainingskurs Freischwimmer	38
Fitness- und Konditionstraining	18	Sportabzeichen	38
Fitness-Kickboxen für Frauen	19	Freischwimmer	39
Fitness-Kickboxen	19	Silber-/Gold-Schwimmkurs	40
Mama Fit - Baby mit	19	Schwimmen für Menschen mit	
Good Morning-Cycling	20	Behinderung	40
Indoor Cycling	20	<b>Informationen</b>	<b>41</b>
Modern Dance für Einsteiger	20	Kursinformationen	41
Pilates	21	Impressum	41
Pilates + Faszien	21	Preise und Beiträge	42
Zumba®	21	Öffnungszeiten	43
		So finden sie uns	44

## KOSTENFREIE KINDERBETREUUNG

### LIEBE ELTERN,

Damit du jederzeit aktiv bleiben kannst und dein Kind bei uns gut aufgehoben ist, bieten wir dir eine kostenfreie Kinderbetreuung zu folgenden Zeiten:

#### Öffnungszeiten

Montag	08.30 - 11.30
Mittwoch	09.00 - 12.00
	15.00 - 18.30
Donnerstag	15.00 - 18.00
Freitag	14.00 - 18.00

**Beachte bitte, dass die Kinderbetreuung in den Hamburger Schulferien nur am Vormittag besetzt ist.**

#### SPORTNEWS

Unser komplettes Sportangebot findest du auf [www.vafev.de](http://www.vafev.de). Unter „Aktuelles“ halten wir dich über alle Neuerungen auf dem Laufenden. Wenn du regelmäßig Infos und unseren Newsletter erhalten möchtest, teile uns einfach deine E-Mail-Adresse mit – benachrichtige uns, wenn sich deine Kontaktdaten geändert haben sollten.

## SAUNA



### SAUNA

#### Wellness für Körper und Seele

Erlebe, wie gut Entspannung tun kann! Was hilft besser gegen Stress und Muskelverspannungen als Wärme, Ruhe und eine harmonische Umgebung? Investiere in dein Wohlbefinden und entdecke unsere helle, freundliche Saunalandschaft – mit finnischer Sauna (90 °C), Sanarium® (60 °C), Dampfbad (45 °C), Infrarot-Wärmekabinen und einem großzügigen Ruheraum mit Saunagarten.

## SCHWIMMBAD

### SCHWIMMBAD

#### Schwimmen so oft du willst

Unser 25-Meter-Becken mit Sprunganlage bietet dir täglichen Badespaß bei angenehmen 27°C Wassertemperatur. Mit der Schwimmbad-Mitgliedschaft kannst du kommen, so oft und so lange wie du willst – und profitierst zusätzlich von vielen Vorteilen:

- Familien sparen extra: Wenn beide Eltern Mitglied sind, schwimmen alle Kinder unter 16 Jahren kostenlos mit.
- Freunde mitbringen: Mit der praktischen 10er-Gästekarte kein Problem.
- Sauna-Vorteil: Mitglieder zahlen weniger für den Saunabesuch.
- Kostenlose Wassergymnastik: Dienstags um 14.15 Uhr und donnerstags um 17.30 Uhr.
- Kurse günstiger: 10 % Rabatt auf alle Sportkurse, 20 % auf Wasserkurse (ausgenommen VAF-Specials und Workshops)



# STUDIO FÜR GESUNDE FITNESS



Beratung und  
Terminvereinbarung  
für ein kostenfreies  
Probetraining unter  
040-890 60 150

## STUDIO FÜR GESUNDE FITNESS

### **Gesundheit und Lebensqualität**

Auf 600 m<sup>2</sup>, verteilt auf drei Ebenen, findest du bei uns alles, was du brauchst: Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und dein Wohlbefinden – für jede Altersklasse und in entspannter, familiärer Atmosphäre.

### **Unser Team**

Egal, was du erreichen willst: Unser qualifiziertes Trainerteam begleitet dich individuell und professionell auf deinem Weg – mit genau den Übungen, die zu dir passen.

### **Dein Einstieg**

Mit einem 90-minütigen Probetraining und einem ausführlichen Beratungsgespräch erstellen wir gemeinsam deinen perfekten Trainingsplan – abgestimmt auf dein Fitnesslevel, deine persönlichen Ziele und deinen Gesundheitszustand. Optional bieten wir eine Ernährungsanalyse an.

### **Dein Training**

Wir begleiten dich mit Know-how und regelmäßiger Trainingsplananpassung. Dabei achten wir auf sichere und effektive Übungsausführung – auch während des eigenständigen Trainings.

### **Unser Angebot**

Mehr als 80 Geräte, Sling-Trainer, Freihantel- und Functional-Bereich, Ergometer, Laufbänder und mehr warten auf dich. Kostenfreie Gruppenangebote wie Fußgymnastik, Rumpf- und Beckenbodentraining oder Functional Training ergänzen dein Workout.

### **Entspannung inklusive**

Schwimmbad und Sauna sind für dich als Studiomitglied inklusive. Vormittagskarten-Inhaber können diese Bereiche zusätzlich buchen.

### **Ermäßigungen**

Als Studiomitglied bekommst du 10 % Rabatt auf Sport- und Gesundheitskurse, 20 % auf Wasserkurse und Cycling (ausgenommen Specials und Workshops). Für Triathlon- und Gym-Abos wird ein Zusatzbeitrag von 16,- Euro erhoben. Mit der Studio-Partnerkarte schwimmen Kinder unter 16 Jahren kostenfrei.

# GYM-ABO



## GYM-ABO

### Dein Training. Deine Wahl.

Wähle an sieben Tagen pro Woche deine Lieblingskurse aus unserem vielfältigen Gym-Abo-Angebot – Ganzjährig, flexibel, genau nach deinem Rhythmus. Mit dem VAF Gym-Abo bist du für nur 35,- Euro im Monat mit dabei (Laufzeit: mindestens 1 Jahr).

### Young-Gym

Wenn du unter 18 Jahre alt bist, kostet der monatliche Beitrag 19,- Euro, bis zum vollendeten 25. Lebensjahr 27,- Euro.

### Studio + Gym-Abo

Du bist bereits Studiomitglied? Dann kannst du das Gym-Abo für monatlich nur 16,- Euro dazu buchen.

### Indoor-Cycling

Als Gym-Abo-Mitglied erhältst du 20 % Ermäßigung auf alle Cycling-Kurse.

Mo.	09.00	Body Workout / Susanne Severin
Mo.	09.00	Rückenfitness / Daniela Buettner
Mo.	10.00	Mama fit – Baby mit / Daniela Buettner
Mo.	11.00	Pilates / Daniela Buettner
Mo.	17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po / Cennet Aktaş
Mo.	18.00	Pilates / Petra Kuc
Mo.	18.00	Rücken-Yoga / Susanne Rönz
Mo.	18.30	Langhanteltraining / Cennet Aktaş
Mo.	19.00	Yin Yoga / Susanne Rönz
Mo.	19.30	Functional Training / Dima Kyslyi
Di.	08.00	Konditionstraining / Morelis Cambero *
Di.	08.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Nina Rintamäki, Jenny Rosenberg
Di.	09.00	Body Workout / Nina Rintamäki, Jenny Rosenberg
Di.	09.00	Zumba® / Morelis Cambero *
Di.	09.00	Yolates / Susanne Rönz
Di.	11.30	Faszien-Power / Henrike Vötig
Di.	12.30	Faszien-Relax / Henrike Vötig
Di.	17.30	Rückenfitness / Werner Justen
Di.	18.30	Pilates / Janna Vernunft
Di.	19.30	Zumba® / Gabriela Kieth
Di.	19.30	Body Workout / Bärbel Marquardt
Mi.	09.00	Pilates / Maxi Zimmermann *
Mi.	09.00	Body Workout / Tanja Bartsch
Mi.	10.30	Rückenfitness / Maxi Zimmermann
Mi.	17.30	Body Workout / Julia Plock
Mi.	18.30	Zumba® / Mario Cuneo
Mi.	18.30	Functional Training / Alisa Atsel
Mi.	19.30	Pilates + Faszien / Agnes Kadner
Mi.	19.30	Bauch-Beine-Rücken-Po / Alisa Atsel
Do.	09.00	Body Workout / Britta Blydt-Hansen
Do.	10.00	Indoor-Cycling / Britta Blydt-Hansen
Do.	18.00	Zumba® / Elena Gerke
Do.	18.00	Body Workout / Susanne Severin
Do.	19.00	Langhanteltraining / Susanne Severin
Do.	19.00	Yolates / Marion Müller-Klausch
Do.	19.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Astrid Bretz
Do.	20.00	Fitnessstraining / Gesine Steffen
Fr.	07.30	Pilates / Maxi Zimmermann *
Fr.	08.00	Good Morning Yoga / Kathrin Augustin
Fr.	09.00	Rückenfitness / Daniela Buettner
Fr.	17.30	Hatha Yoga / Astrid Bretz
Fr.	18.30	Zumba® / Annemarie Blömers
Fr.	20.00	Aqua-Fitness / Rosi Siebenborn
Sa.	09.00	Body Workout / Katharina Brehmeier
Sa.	10.00	Indoor-Cycling / Katharina Brehmeier
Sa.	10.00	Aqua-Fitness / Susanne Severin
Sa.	10.00	Bauch pur 30' / Dima Kyslyi
Sa.	10.30	Athletic Workout / Dima Kyslyi
Sa.	11.30	Langhanteltraining / Corinna Aulich * NEU!
Sa.	12.30	Mobility + Stretch / Corinna Aulich * NEU!
So.	09.15	Good Morning Yoga / Claudia Sandvoss
So.	10.30	Rücken pur 30' / Feline Knabe
So.	11.00	Rückenfitness / Feline Knabe
So.	12.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Feline Knabe
So.	17.00	Zumba® / Annika Mühlhause * NEU!

## FIT IM ALTER



### FIT IM ALTER

#### **Beweglich und kraftvoll – ein Leben lang**

Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und das beste Mittel gegen das Altern. Mit der „Fit im Alter“-Mitgliedschaft kannst du zweimal pro Woche gezielt deine Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer stärken. Das vielfältige und gesellige Bewegungsprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

Ausprobieren ist kostenfrei. Wer einen intensiveren Einblick bekommen möchte, kann einmalig einen Probemonat für 36,- Euro buchen und dann Mitglied auf Zeit (mindestens ein Jahr) werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 32,- Euro monatlich und wird jeweils zum Monatsbeginn von deinem Konto abgebucht. Die Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen.

#### **Gymnastik und Aquatraining**

Mit gezieltem Ganzkörpertraining können Kraft und Beweglichkeit optimal erhalten und gestärkt werden. Schwimmen oder Wassergymnastik runden das Programm ab.

Tag	Zeit	Leitung
Di.	10.00 - 11.30	Agnes Berger
Mi.	10.00 - 11.30	Eike Förster
Do.	10.00 - 11.30	Nicola Menne
Fr.	10.00 - 11.30	Daniela Buettner

#### **Fahrrad- und Aquatraining**

Dieses Gelenk schonende Training findet auf dem Standfahrrad statt. Eine konsequente Pulskontrolle garantiert optimale Herz-Kreislauf- Belastung. Flotte Musik und das Radeln in der Gruppe motivieren und machen Spaß. Schwimmen oder Wassergymnastik ist von 11.00 bis 11.30 Uhr möglich.

Tag	Zeit	Leitung
Do.	10.00 - 10.45	Britta Blydt-Hansen



## SPECIALS

### UNSERE FÜSSE – UNSER FUNDAMENT

Unsere Füße tragen uns durchs Leben – oft ganz selbstverständlich. Werden sie instabil oder schwach, beeinflusst das unsere gesamte Haltung. Zeit, ihnen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Mit Übungen aus dem Yoga erspüren, kräftigen, mobilisieren und entspannen wir unsere Füße. Dazu gibt es alltagstaugliche Übungen, die sich leicht integrieren lassen – sogar an der Supermarktkasse.

JULI

**Kursleitung:** Susanne Rönz

Zeit: 14.00 - 15.30

Termin: Sa. 04.07.26 Preis: 10,-

### SUMMER SAMBA REAGGE

Samba Reggae verbindet brasilianische Samba-Rhythmen mit jamaikanischem Reggae und sorgt für pure Energie, Lebensfreude und mitreißende Beats. Ein einzigartiges Sport Special voller Rhythmus, Bewegung und guter Stimmung!

AUGUST

**Kursleitung:** Daniela Buettner

Zeit: 11.00 - 12.30

Termin: So. 30.08.26 Preis: 10,-

### POWER YOGA FLOW

In diesem Special erwartet dich ein kraftvoller, fließender Vinyasa-Style mit Fokus auf Core, Stabilität und Balance. Die Praxis ist dynamisch und sportlich aufgebaut, bleibt dabei aber bewusst und achtsam geführt.

SEPT.

**Kursleitung:** Linnea Kusch

Zeit: 13.30 - 15.00

Termin: Sa. 19.09.26 Preis: 10,-

## SPECIALS

Die Specials sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen. Anmeldung über die VAF-Rezeption.

## SPECIALS

### BODY POWER BALANCE

Body Power Balance ist ein ganzheitliches Format für körperlichen und geistigen Ausgleich. In dieser besonderen Impulsstunde verbinden sich Bewegung, Achtsamkeit und Regeneration zu einem harmonischen Erlebnis für Körper und Geist. Durch aktive und regulierende Übungen werden wertvolle Werkzeuge vermittelt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – zur Förderung von innerer Balance, mentaler Klarheit und körperlichem Wohlbefinden. Bitte warme Socken und ggf. eine Decke für die Endentspannung mitbringen.

**Kursleitung:** Johanna von Boetticher

Zeit: 16.00 - 17.30

Termin: Sa. 24.10.26 Preis: 10,-

OKT.

### CYCLING

Dynamische Intervalle, kraftvolle Anstiege und mitreißende Beats machen dieses Workout zu einem echten sportlichen Highlight. Stärke deine Kondition, pushe deine Grenzen und erlebe gemeinsam mit der Gruppe ein energiegeladenes Training voller Motivation und Teamspirit.

**Kursleitung:** Hinrich Doege

Zeit: 14.00 - 18.30

Termin: Sa. 07.11.26 Preis: 15,-

NOV.

### STRONG MOTION

Bei diesem funktionellen Training trainieren wir Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Durch kontrollierte, intensive Übungen wird dein gesamter Körper gestärkt. Zusammen machen wir dich fit, mobiler und flexibler, um deine Körperspannung und deine Kraft im Alltag zu verbessern.

**Kursleitung:** Noa Severin

Zeit: 13.30 - 14.30

Termin: Sa. 12.12.26 Preis: 10,-

DEZ.



## VAF-OUTDOOR

### VAF-LAUFCLUB

Der VAF-Laufclub bietet ein professionelles Lauftraining. Mit individuellen Tipps zum Laufstil und Einheiten für Kraft, Ausdauer, Koordination und Tempo. Voraussetzung: 5 km zügig laufen. Für VAF-Mitglieder 14,- Euro monatlich. (\* 1. November bis 31. März, \*\* 1. April bis 31. Oktober)

<b>Kursleitung:</b>	<b>Petra Heesch</b>	
Zeiten:	Sa. 10.00 - 11.30 *	Preis: 19,- mtl.
Zeiten:	Di. 18.00 - 19.30 **	mit Abbuchung

### LAUFEN FÜR EINSTEIGER

Locker und mit Freude ins Laufen starten – mit gezielten Tipps zur Lauftechnik und ohne Druck.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Gabi Wolf</b>	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	20.08. - 15.10.26	Preis: 63,-

### 5 - 10 KM LAUFKURS

Du kannst 5 km am Stück laufen und willst mehr? Dann bist du hier richtig: Wir verbessern gemeinsam Kondition, Laufstil und Tempo – in Kooperation mit dem VAF-Laufclub.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Petra Heesch</b>	
Zeiten:	Di. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	25.08. - 13.10.26	Preis: 56,-
Zeiten:	Sa. 10.00 - 11.30	
Kursdauer:	07.11. - 19.12.26	Preis: 49,-

### WALKING- + NORDIC WALKING-TREFF

Wer einen Anfängerkurs besucht hat und jetzt in einer Gruppe (1. April bis 31. Oktober) (nordic)-walken möchte ist hier genau richtig. Für Studio-mitglieder kostenfrei. Treffpunkt: Volkspark, Parkplatz am Dahliengarten.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Andrea Vollstedt</b>	
Zeiten:	Mi. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	offenes Angebot	
	Einzeltritt 7,- / Zehnerkarte 58,-	

## GESUNDHEIT & WELLNESS

### FASZIEN-POWER

Dieses intensive und abwechslungsreiche Training vereint Faszien- und Muskeltraining! Kräftige und straffe deinen Körper und werde dabei beweglicher. Faszien-Power ist ein sehr vielseitiges Training, bei dem immer wieder neue Geräte und Übungen mit einbezogen werden.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Henrike Vötig</b>	
Zeit:	Di. 11.30 - 12.30	
Kursdauer:	25.08. - 13.10.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.26	Preis: 49,-

### FASZIEN-RELAX

Faszien sind hochelastische Bestandteile des Bindegewebes, die Muskeln und Organe umhüllen. Dieses Training optimiert die Bindegewebsstruktur, strafft den Körper und verbessert die Beweglichkeit. Der Fokus der Stunde liegt auf Lösetechniken, Dehnfähigkeit, Geschmeidigkeit und Entspannung.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Henrike Vötig</b>	
Zeit:	Di. 12.30 - 13.30	
Kursdauer:	25.08. - 13.10.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.26	Preis: 49,-



## FITNESS

### TIEFMUSKULÄRES MATTENTRAINING

Ein ganzheitliches Training für Haltung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Mit und ohne Hilfsmittel arbeiten wir überwiegend auf der Matte im Liegen und Sitzen. Das Training ist für jedes Alter geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden können.

NEU!

<b>Kursleitung:</b>	<b>Arlette Kocher</b>		
Zeit:	Di. 18.30 - 19.30		
Kursdauer:	25.08. - 13.10.26	Preis: 56,-	
Kursdauer:	03.11. - 15.12.26	Preis: 49,-	

### BALLET FÜR ERWACHSENE – MITTELSTUFE

In diesem Kurs werden die Grundlagen aufgefrischt sowie mit den klassischen Arm- und Beinpositionen gearbeitet, um später Schritt und Sprungkombinationen aufzubauen und Choreographien zu erarbeiten. Der Kurs ist für Anfänger mit guten Vorkenntnissen und gerne auch Wiedereinsteiger konzipiert. Gute Vorkenntnisse sind notwendig.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Arlette Kocher</b>		
Zeiten:	Mi. 19.30 - 21.00		
Kursdauer:	26.08. - 14.10.26	Preis: 80,-	
Kursdauer:	04.11. - 16.12.26	Preis: 70,-	

### FITNESS- UND KONDITIONSTRAINING

Ein ganzheitliches und intensives Programm. Trainiert werden gleichermaßen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Morelis Cambero</b>		
Zeiten:	Di. 08.00 - 09.00		
Kursdauer:	25.08. - 13.10.26	Preis: 56,-	
Kursdauer:	03.11. - 15.12.26	Preis: 49,-	
Ort:	KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46		

<b>Kursleitung:</b>	<b>Gesine Steffen</b>		
Zeiten:	Do. 20.00 - 21.00		
Kursdauer:	20.08. - 15.10.26	Preis: 63,-	
Kursdauer:	05.11. - 17.12.26	Preis: 49,-	

## FITNESS

### FITNESS-KICKBOXEN FÜR FRAUEN

Fitness-Kickboxen kombiniert Elemente aus klassischem Kickboxen mit intensiven Fitnessübungen. Durch Kicks, Punches und dynamische Kombinationen trainierst du Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit – und das alles mit jeder Menge Spaß! Perfekt, um den Kopf freizubekommen und an deine Grenzen zu gehen.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Jennifer Grevenrath</b>		
Zeit:	Mo. 17.30 - 18.30		
Kursdauer:	24.08. - 12.10.26	Preis: 70,-	
	(nicht am 28.09.26)		
Kursdauer:	02.11. - 14.12.26	Preis: 60,-	
	(nicht am 23.11.26)		
Ort:	KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46		

### FITNESS-KICKBOXEN

Power, Technik, Fokus. Beim Fitness-Kickboxen kombinierst du Punches, Kicks und Functional-Training zu einer explosiven Einheit. Du verbrennst Kalorien, baust Muskeln auf und steigerst deine mentale Stärke. Ideal, wenn du abschalten und Vollgas geben willst.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Jennifer Grevenrath</b>		
Zeit:	Mo. 18.30 - 19.30		
Kursdauer:	24.08. - 12.10.26	Preis: 70,-	
	(nicht am 28.09.26)		
Kursdauer:	02.11. - 14.12.26	Preis: 60,-	
	(nicht am 23.11.26)		
Ort:	KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46		

### MAMA FIT – BABY MIT

Der Wiedereinstieg für Mütter in den Sport! Beim Cardio- und Bauch-Beine-Rücken-Po-Training ist das Kind immer dabei.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Daniela Buettner</b>		
Zeiten:	Mo. 10.00 - 11.00		
Kursdauer:	offenes Angebot		
	Einzeleintritt 8,- / Zehnerkarte 67,-		



## FITNESS

### GOOD MORNING-CYCLING

Mit diesem Training startest du mit voller Power und guter Laune in den Tag! Der Kurs ist auch in der „Fit im Alter-Mitgliedschaft“ enthalten.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Britta Blydt-Hansen</b>	
Zeiten:	Do. 10.00 - 10.45	
Kursdauer:	20.08. - 15.10.26	Preis: 63,-
Kursdauer:	05.11. - 17.12.26	Preis: 49,-

### INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling bringt Gruppendynamik und dein persönliches Training perfekt zusammen. Du bestimmst selbst, wie intensiv du fährst – durch Widerstand und Tempo. So ist Cycling ideal für alle Fitnesslevels. Die Kurse machen richtig Spaß und sorgen für extra Motivation!

<b>Kursleitung:</b>	<b>Carola Meyns, Sandra Wolf</b>	
Zeiten:	Di. 19.00 - 20.00	
Kursdauer:	25.08. - 13.10.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.26	Preis: 49,-
<b>Kursleitung:</b>	<b>Rike Schöttelndreyer</b>	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	26.08. - 14.10.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.26	Preis: 49,-

### MODERN DANCE FÜR EINSTEIGER

Dieser Kurs richtet sich an alle, die modernen bzw. zeitgenössischen Tanz kennenlernen möchten. Warm-up, Grundschrirte und Kombinationen werden langsam erarbeitet und zu einer Choreografie verbunden. Der moderne Tanz verbindet verschiedene Tanzstile und bietet viel Freiheit, Ausdruck und Abwechslung.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Arlette Kocher</b>	
Zeit:	Fr. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	21.08. - 16.10.26	Preis: 90,-
Kursdauer:	06.11. - 18.12.26	Preis: 70,-

NEU!

## FITNESS

### PILATES

Sanftes Körpertraining aus Yoga, Stretching, Atemtherapie und mentaler Konzentration. Das Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Daniela Buettner</b>	
Zeiten:	Mo. 11.00 - 12.00	
Kursdauer:	24.08. - 12.10.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	02.11. - 14.12.26	Preis: 49,-

### PILATES + FASZIEN

Das Körpertraining aus Pilates und Faszientraining stärkt den gesamten Körper. Es wird an Elastizität gewonnen, die Skelettmuskulatur gekräftigt und das Bindegewebe unterstützt.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Agnes Kadner</b>	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	26.08. - 14.10.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.26	Preis: 49,-

### ZUMBA®

Ein Tanz-Workout mit Spaßfaktor. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und Samba werden mit Aerobic-Elementen kombiniert, sodass jeder gleich mitgrooven möchte.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Elena Gerke</b>	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.00	
Kursdauer:	20.08. - 15.10.26	Preis: 63,-
Kursdauer:	05.11. - 17.12.26	Preis: 49,-



## WORKSHOPS

### BREATHWORK

Atmen. Spüren. Stärken. In diesem Workshop entdeckst du wirkungsvolle Atemtechniken, die du in deinem eigenen Rhythmus erleben und anwenden kannst. Durch angeleitete Breathwork-Sequenzen, bewusste Übungen und prägnante Impulse erkennst du, wie gezieltes Atmen Stress abbaut, den Körper regeneriert und mentale Stärke aufbaut. Die Techniken sind klar strukturiert, leicht im Alltag anwendbar und fügen sich nahtlos in Sport und Erholung ein – für spürbar mehr Ruhe, Fokus und Körperbewusstsein.

NEU!

**Kursleitung:** Sandra Wolf

**Zeit:** Mi. 18.30 - 19.30

**Kursdauer:** 26.08. - 30.09.26      **Preis:** 48,-

**Kursdauer:** 04.11. - 02.12.26      **Preis:** 40,-

### K-POP FÜR KIDS & TEENS (11-17 JAHRE)

K-Pop steht für „Korean Pop“ und ist moderne Popmusik aus Südkorea. Der Musikstil verbindet Pop, Hip-Hop, Dance, R&B und elektronische Musik und ist bekannt für energiegeladene Shows und starke Performances. In unserem Workshop für 11- bis 17-Jährige lernst du Choreografien zu bekannten K-Pop Songs. Ob Anfänger oder Fortgeschritten – du entscheidest, welche Tanzstufe zu dir passt oder probierst einfach beide aus. Freu dich auf coole Beats, sportliche Workouts und kleine interne Showings. Trainiere Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl und erlebe gemeinsam mit anderen ein einzigartiges Dance-Erlebnis voller Action und Teamspirit!

NEU!

**Kursleitung:** Cara Wernstedt

**Zeit:** 15.00 - 16.30 (Anfänger)

16.45 - 18.15 (Fortgeschrittene)

**Termin:** Mo. 13.07.26      **Preis:** 15,-

## WORKSHOPS

### BREAKDANCE FÜR KIDS (7-12 JAHRE)

Breaking ist ein dynamischer Tanzstil aus der Hip-Hop-Kultur mit coolen Moves, Rhythmus und viel Kreativität. In diesem Kurs lernen Kids spielerisch erste Schritte, Drehungen und Bodenbewegungen. Dabei werden Koordination, Körpergefühl und Selbstvertrauen gestärkt – und der Spaß an Bewegung steht immer im Mittelpunkt.

**Kursleitung:** Nina Götz

**Zeit:** 11.00 - 13.00

**Termin:** So. 13.09.26      **Preis:** 20,-

NEU!

### HIP HOP (AB 16 JAHRE)

Erlebe die Welt des Hip-Hop und lerne die grundlegenden Moves, Groove und Rhythmusgefühl kennen. Ob Anfänger oder mit Vorerfahrung – hier kannst du dich vom Beat inspirieren lassen und deinen eigenen Style entwickeln.

**Kursleitung:** Daniela Buettner

**Zeit:** 11.00 - 13.00

**Termin:** So. 22.11.26      **Preis:** 20,-

NEU!

## WORKSHOPS

Die Workshops sind für Mitglieder und Gäste ohne bestimmte Vorkenntnisse konzipiert. Anmeldung über die VAF-Rezeption.



## TRIATHLON

Ein Club – alle Möglichkeiten: Die ideale Lage zwischen den Laufrevieren Volkspark und Elbe sowie das vereinseigene 25m-Hallenbad bieten für Triathleten hervorragende Trainingsbedingungen. Gemeinsames Outdoor-Radtraining von Mai bis August und ein Triathlon-spezifisches Spinning-Programm in den Herbst- und Wintermonaten runden unser Komplettpaket ab. Nicht umsonst sind wir seit Oktober 2005 Stützpunkt des Hamburger Triathlonverbandes. Anfänger lernen bei unseren erfahrenen Trainern das ABC der Sportart vom Kraulschwimmen bis zum Wechseltraining, und auch ambitionierten Athleten bieten wir das optimale Trainingsumfeld für die Vorbereitung auf ihre Wettkämpfe.

### Trainingszeiten

<b>Laufen:</b>	Di. 19.15 - 20.45	mit Trainer
<b>Schwimmen:</b>	Di. 21.00 - 22.00	mit Trainer
	Do. 21.00 - 22.00	Bahnenziehen
	Fr. 21.00 - 22.00	Bahnenziehen
<b>Indoor-Cycling:</b>	Do. 19.00 - 21.00	mit Trainer
	September bis April	
<b>Radfahrtreff:</b>	Do. 19.00 - 21.00	in Eigenverantwortung
	Mai bis August	mit Betreuung

### Mitgliedsbeitrag

35,- mtl., Studiomitglieder zahlen nur einen Zusatzbeitrag von 16,- mtl. Und wenn es noch ein Nachschlag für den Fitness-Hunger sein soll: Mitglieder unserer Triathlon-Abteilung können unser Fitnessstudio und das umfangreiche Kursangebot zu günstigen Sonderkonditionen nutzen!

### Kontakt und Informationen

Für einen ersten Kontakt erreichst du **Kathrin Friesecke** unter Telefon 0173-796 17 45 oder per E-Mail [info@vafev.de](mailto:info@vafev.de). Oder schau einfach bei einem betreuten Training vorbei und absolviere sofort eine Probestunde.

## TRI KIDS

Auch Kinder können beim Schwimmen, Laufen und Rad fahren jede Menge Spaß in der Gruppe haben. Näheres zum Triathlon für Kinder findest du auf der Seite 34.

## AQUA-SPECIALS

### AQUA-FITNESS

Dieses Fitnessprogramm findet im Flach- und Tiefwasser statt und kombiniert Herz-Kreislauf- und Krafttraining. Die Gelenke bleiben geschmeidig, ohne belastet zu werden, zahlreiche Muskelgruppen werden gekräftigt.

**Kursleitung:** Frank Krummer  
**Zeiten:** Mo. 20.00 - 21.00  
**Kursdauer:** offenes Angebot  
**Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-**

**Kursleitung:** Astrid Bretz  
**Zeiten:** Do. 20.00 - 21.00  
**Kursdauer:** offenes Angebot  
**Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-**

**Kursleitung:** Roswitha Siebenborn  
**Zeiten:** Fr. 20.00 - 21.00  
**Kursdauer:** offenes Angebot  
**Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-**

### H2O – BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

Die Schwerpunkte des Körpertrainings liegen auf Bauch-, Bein-, Rücken- und Pomuskulatur. Die Muskeln werden durch den Wasserwiderstand gekräftigt, das Gewebe strafft sich.

**Kursleitung:** Roswitha Siebenborn  
**Zeiten:** Mi. 10.00 - 11.00  
**Kursdauer:** offenes Angebot  
**Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-**



## WASSERSPASS

### SCHWIMMEN LERNEN

Es ist nie zu spät! In einer kleinen Gruppe bei intensiver Betreuung lernen Erwachsene sicher und angstfrei schwimmen.

**Kursleitung:** Niclas Krukenberg

**Zeiten:** Mi. 18.30 - 19.15

**Kursdauer:** 26.08. - 14.10.26      **Preis:** 80,-

**Kursdauer:** 04.11. - 16.12.26      **Preis:** 70,-

### KRAUL TECHNIK 1

Egal ob Du das Kraulschwimmen erlernen, die Schwimmtechnik verfeinern oder die Ausdauer steigern möchtest. Lerne Kraulschwimmen nach dem Stand deines eigenen Könnens in einem individuellen Unterricht. Bei Interesse werden im Fortgeschrittenkurs auch Technikeinheiten in Rückenraul oder Schmetterling angeboten.

**Kursleitung:** Niclas Krukenberg

**Zeiten:** Mo. 18.30 - 19.15

**Kursdauer:** 24.08. - 12.10.26      **Preis:** 80,-

**Kursdauer:** 02.11. - 14.12.26      **Preis:** 70,-

### KRAUL TECHNIK 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Kraulen können. Bei Interesse werden in diesem Fortgeschrittenkurs auch Technikeinheiten in Rückenraul oder Schmetterling angeboten.

**Kursleitung:** Niclas Krukenberg

**Zeiten:** Mo. 19.15 - 20.00

**Kursdauer:** 24.08. - 12.10.26      **Preis:** 80,-

**Kursdauer:** 02.11. - 14.12.26      **Preis:** 70,-

## WASSERSPASS

### KRAUL TECHNIK 3

Kraul 3 ist für alle konzipiert, die bereits sehr gut kraulen können und nach mehr streben. In einer Stunde Trainingszeit wird nicht nur hervorragend die Ausdauer trainiert, sondern die Schwimmtechnik perfektioniert, um die eigene Leistung zu steigern.

**Kursleitung:** Niclas Krukenberg

**Zeiten:** Mo. 20.00 - 21.00

**Kursdauer:** 24.08. - 12.10.26      **Preis:** 80,-

**Kursdauer:** 02.11. - 14.12.26      **Preis:** 70,-

### SICHERES SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

Du hast bei uns den Kurs „Schwimmen lernen“ für Erwachsene oder dein Seepferdchen in einem anderen Schwimmbad absolviert und möchtest nun deine Schwimmskills festigen? Dann ist dieser Kurs passend für dich! Koordination von Atmung und Gesamtbewegung des Brustschwimmens werden verbessert. Das Rücken-, Kraulschwimmen und das Tieftauchen werden geübt. **Voraussetzung:** Seepferdchen.

**Kursleitung:** Niclas Krukenberg

**Zeiten:** Mi. 19.15 - 20.00

**Kursdauer:** 26.08. - 14.10.26      **Preis:** 80,-

**Kursdauer:** 04.11. - 16.12.26      **Preis:** 70,-



## BEWEGUNGSKINDERTAGESSTÄTTE

Die **integrative Bewegungskindertagesstätte mit Krippe** betreut Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren. Die Betreuung der Kinder erfolgt in festen Gruppen je nach Kita-Gutschein für 5 bis 12 Stunden am Tag. Ein flexibler Zukauf von Stunden ist möglich.

### Idee und Angebot

Kinder brauchen grundlegende Bewegungserfahrungen als Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung zu selbstbewussten Menschen. Wesentlich ist die Verknüpfung von Bewegung und anderen Bildungsbereichen. Sprache und Bewegung entfalten sich gleichzeitig in Abhängigkeit voneinander und beeinflussen sich gegenseitig. Unser ganzheitliches Konzept mit den Schwerpunkten Bewegungserziehung und Integration bietet dafür das optimale Profil.

Wir fördern daher erlebnisorientierte Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen wie Turnen, Schwimmen, Psychomotorik, Klettern, Schaukeln und Toben. Hierfür verfügen wir über moderne und gut ausgestattete Räume in der Kita und der Freizeitsportanlage.

Nach der Vereinbarung eines Termins informieren wir dich ausführlich über unser Konzept, das Programm und Fördermöglichkeiten für Integrationskinder. Wir bereiten den Boden für einen gelungenen Start ins (Schul-)Leben.



**Hier geht's direkt zur Anmeldung (QR-Code scannen)**  
Die unverbindliche Anmeldung der Kinder kann jederzeit erfolgen.  
Die Betreuung von Kindern aus Schleswig-Holstein ist möglich.

### Integrative Bewegungskindertagesstätte des VAF e.V.

**Leitung: Britta Stark-Celik**  
Bertrand-Russell-Straße 4  
22761 Hamburg  
Telefon: 040-890 29 84  
E-Mail: [kita@vafev.de](mailto:kita@vafev.de)  
Website: [www.vafev-kita.de](http://www.vafev-kita.de)



## VAF-KINDERSPORTSCHULE

In der VAF-KinderSportSchule erlernen Kinder sportartübergreifend vielfältige motorische Grundlagen, die nicht nur zu einem dauerhaften und lebenslangen Sporttreiben motivieren sollen, 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, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen.

<b>Mini-KiSS 1</b>	ab 2 Jahre:	Mi. 15.30 - 16.30	(mit Eltern)
	ab 2 Jahre:	Do. 15.30 - 16.30	(mit Eltern)
	ab 2 Jahre:	Fr. 15.30 - 16.30	(mit Eltern)
<b>Mini-KiSS 1b</b>	ab 2 Jahre:	Do. 17.30 - 18.30	(mit Eltern)
<b>Mini-KiSS 2</b>	ab 4 Jahre:	Mi. 16.30 - 17.30	(ohne Eltern)
	ab 4 Jahre:	Do. 16.30 - 17.30	(ohne Eltern)
	ab 4 Jahre:	Fr. 16.30 - 17.30	(ohne Eltern)

**Ort:** KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

<b>KiSS 1</b>	ab 5 Jahre:	Mo.	15.30 - 16.30
<b>KiSS 1b</b>	ab 5 Jahre:	Di.	15.30 - 16.30
<b>KiSS 2</b>	ab 7 Jahre:	Mo.	16.30 - 17.30
<b>KiSS 2b</b>	ab 7 Jahre:	Di.	16.30 - 17.30
<b>KiSS 3</b>	ab 9 Jahre:	Mo.	17.30 - 18.30
<b>KiSS 3b</b>	ab 9 Jahre:	Di.	17.30 - 18.30
<b>KiSS 4</b>	ab 11 Jahre:	Mo.	18.30 - 19.30
<b>KiSS 4b</b>	ab 11 Jahre:	Di.	18.30 - 19.30

**Ort:** KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

**Beitrag:** 19,- mtl. Kurs 1-mal wöchentlich  
27,- mtl. Kurs 2-mal wöchentlich  
ab dem 2. Kind pro Familie reduziert sich der Beitrag

### KinderSportSchule des VAF e.V.

**Leitung: Eugen Reinfeld**  
Stiefmütterchenweg 42 - 46  
22607 Hamburg  
Telefon: 040-88 35 36 61  
E-Mail: [kiss@vafev.de](mailto:kiss@vafev.de)





## FIT KIDS & TEEN POWER

Mo.	15.15	Tanz & Ballett	5 - 6 Jahre
Mo.	16.00	Tanz & Ballett	6 - 8 Jahre
Mo.	17.00	Tanz & Ballett	9 - 12 Jahre
Mo.	16.30	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Mo.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Di.	15.45	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Di.	16.00	Ju-Jutsu Kids	ab 5 Jahre
Di.	16.30	HipHop - Jazz Dance	8 - 11 Jahre
Di.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Di.	17.30	HipHop - Jazz Dance	ab 12 Jahre
Di.	17.00	Ju-Jutsu Kids	ab 7 Jahre
Di.	18.00	Ju-Jutsu Kids	ab 9 Jahre
Mi.	15.30	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Mi.	15.45	Tanz & Ballett	4 - 5 Jahre
Mi.	16.30	Tanz & Ballett	6 - 8 Jahre
Mi.	16.30	Schwimm Kids	ab 10 Jahre
Mi./Sa.	17.00/11.00	Tri Kids	ab 8 Jahre
Mi.	17.30	HipHop - Jazz Dance	9 - 12 Jahre
Mi.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Mi.	17.30	Functional Training für Teens	13 - 16 Jahre
Mi.	18.30	HipHop - Jazz Dance	ab 13 Jahre
Mi./Sa.	18.00/11.00	Tri Kids	ab 12 Jahre
Do.	15.15	Tanz & Ballett <b>NEU!</b>	4 - 5 Jahre
Do.	16.00	Tanz & Ballett	6 - 7 Jahre
Do.	16.00	Ju-Jutsu Kids	ab 5 Jahre
Do.	17.00	Ju-Jutsu Kids	ab 7 Jahre
Do.	17.00	Tanz & Ballett	ab 9 Jahre
Do.	18.00	Ju-Jutsu Kids	ab 9 Jahre
Do.	18.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	17.00	Tanz & Ballett	6 - 8 Jahre
Fr.	18.00	Tanz & Ballett	9 - 12 Jahre
Fr.	19.00	Tanz & Ballett	ab 12 Jahre
Fr.	17.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	18.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	20.00	Spitzentanz	ab 12 Jahre
Sa.	13.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Sa.	14.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
So.	17.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
So.	18.00	Schwimm Teens	ab 12 Jahre

## FIT KIDS & TEEN POWER

### FUNCTIONAL TRAINING FÜR TEENS (13 - 16 J.)

Hier wird dein ganzer Körper gefordert! Mit abwechslungsreichen Übungen trainierst du Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Geräten – das Training macht Spaß, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Leistung in allen Sportarten. Perfekt für alle Teens, die sich gern bewegen und fitter werden wollen!

**Kursleitung:** Agnes Kadner

**Zeiten:** Mi. 17.30 - 18.30

**Kursdauer:** 26.08. - 14.10.26 **Preis:** 56,-

**Kursdauer:** 04.11. - 16.12.26 **Preis:** 49,-

### JU-JUTSU KIDS

Kinder messen gern ihre Kräfte. Ju-Jutsu nutzt dabei den sanften Weg und erzieht die Kinder zu Partnerschaftlichkeit und Fairness. Mit Übungskämpfen und Spielen werden Kondition, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht trainiert. Mit Wurf- und Bodentechniken als Partnerübung wird die Technik Schritt für Schritt erarbeitet. Dabei erlernen die Kinder nicht nur auf spielerische Weise die Grundlagen, sondern gleichermaßen soziale Kompetenz.

**Kursleitung:** Alex Littau, Eugen Reinfeld

Gr. 1 **Zeiten:** Di. 16.00 - 17.00

Gr. 1 **Zeiten:** Do. 16.00 - 17.00

Anfänger ab 5 Jahre

Gr. 2 **Zeiten:** Di. 17.00 - 18.00

Gr. 2 **Zeiten:** Do. 17.00 - 18.00

Fortgeschrittene ab 7 Jahre

Gr. 3 **Zeiten:** Di. 18.00 - 19.00

Gr. 3 **Zeiten:** Do. 18.00 - 19.00 **Preis:** 19,- mtl.

Fortgeschrittene ab 9 Jahre **mit Abbuchung**

**Ort:** KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46



## FIT KIDS & TEEN POWER

### TANZ UND BALLETT

Schwerpunkt dieses entwicklungs- und altersgemäßen Angebots ist der klassische Tanz mit tänzerischer Körperbildung und Rhythmik, aber auch Improvisation und Phantasieren. Es werden erste Tanzschritte und kleine Tänze erlernt und die Basis zum Kinderballett gelegt.

Im Kinderballett wird mit Körperhaltung sowie den klassischen Arm- und Beinpositionen vertraut gemacht, um später Schritt- und Sprungkombinationen aufzubauen. Es wird klassische und moderne Musik verwendet.

	<b>Kursleitung:</b>	<b>Arlette Kocher</b>	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. 15.15 - 16.00	
	Alter:	5 - 6 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Mo. 16.00 - 17.00	
	Alter:	6 - 8 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Mo. 17.00 - 18.00	Preis: 19,- mtl.
	Alter:	9 - 12 Jahre	mit Abbuchung
	<b>Kursleitung:</b>	<b>Victoria Jordan</b>	
Gr. 1	Zeiten:	Mi. 15.45 - 16.30	
	Alter:	4 - 5 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Mi. 16.30 - 17.30	Preis: 19,- mtl.
	Alter:	6 - 8 Jahre	mit Abbuchung
	<b>Kursleitung:</b>	<b>Arlette Kocher</b>	
Gr. 1	Zeiten:	Do. 15.15 - 16.00 <b>NEU!</b>	
	Alter:	4 - 5 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Do. 16.00 - 17.00	
	Alter:	6 - 7 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Do. 17.00 - 18.00	Preis: 19,- mtl.
	Alter:	ab 9 Jahre	mit Abbuchung
	<b>Kursleitung:</b>	<b>Fabienne Geneuß</b>	
Gr. 1	Zeiten:	Fr. 17.00 - 18.00	
	Alter:	6 - 8 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Fr. 18.00 - 19.00	
	Alter:	9 - 12 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Fr. 19.00 - 20.00	Preis: 19,- mtl.
	Alter:	ab 12 Jahre	mit Abbuchung

## FIT KIDS & TEEN POWER

### SPITZENTANZ

Auf Grundlage des Balletts lernen die Schülerinnen und Schüler mit Spitzenschuhen auf der Spitze zu tanzen.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Fabienne Geneuß</b>	
Zeiten:	Fr. 20.00 - 20.30	Preis: 19,- mtl.
Alter:	ab 12 Jahre	mit Abbuchung

### HIPHOP – JAZZ DANCE

Beim Jazz Dance und HipHop könnt ihr coole Basisschritte und Techniken lernen, die zu Choreografien kombiniert werden.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Cara Wernstedt</b>	
Zeiten:	Di. 16.30 - 17.30	
Alter:	8 - 11 Jahre	
Zeiten:	Di. 17.30 - 18.30	Preis: 19,- mtl.
Alter:	ab 12 Jahre	mit Abbuchung
<b>Kursleitung:</b>	<b>Victoria Jordan</b>	
Zeiten:	Mi. 17.30 - 18.30	
Alter:	9 - 12 Jahre	
Zeiten:	Mi. 18.30 - 19.30	Preis: 19,- mtl.
Alter:	ab 13 Jahre	mit Abbuchung

### MITGLIEDSCHAFT FIT KIDS & TEEN POWER

Unser Kinder- und Jugendangebot zeichnet sich durch Kompetenz und Qualität aus. Alle Kurse werden von ausgebildeten Sport- und Tanzpädagogen angeleitet und finden fortlaufend statt, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen. Ausprobieren ist kostenfrei. Wer einen intensiveren Einblick bekommen möchte, kann einmalig einen Probemonat buchen und dann Mitglied auf Zeit (für mindestens ein Jahr) werden.



## FIT KIDS & TEEN POWER

### TRI KIDS

Schwimmen, Laufen, Rad fahren und jede Menge Spaß in der Gruppe. Spielerisch und kindgerecht erlangen die Kinder sportliche Grundlagen. Beim Schülertriathlon kann das Erlernete gleich getestet werden. **Voraussetzung: Freischwimmer oder 50 m sicher schwimmen.**

**Kursleitung:** Martha Dambrück, Kathrin Friesecke, Stefan Littig, Christopher Petermann

Anfänger Zeiten: Mi. 17.00 - 18.00 Alter: 8 - 12 Jahre

Fortge. Zeiten: Mi. 18.00 - 19.00 Alter: ab 12 Jahre

Laufen: Sa. 11.00 - 12.00 Preis: 27,- mtl.

Schwimmen: Sa. 12.00 - 13.00 mit Abbuchung

Ort: Halle Grundschule Barlsheide, Bornheide 2, Volkspark, VAF-Schwimmbad

### SCHWIMM KIDS & TEENS

Ein Angebot für alle Kids, die gern regelmäßig schwimmen und im Wasser spielen möchten. Ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß wird das schwimmerische Repertoire erweitert und gefestigt. Natürlich können auch die Jugendschwimmabzeichen Silber und Gold erworben werden. **Voraussetzung ist der Freischwimmer.**

**Kursleitung:** Silke Heidhoff, Gabi Lindner, Niclas Krukenberg, Roswitha Siebenborn, Neeltje Willamowski

Zeiten: Mo. 16.30 - 17.30

Zeiten: Di. 15.45 - 16.45

Zeiten: Mi. 15.30 - 16.30

Zeiten: Mi. 16.30 - 17.30

Zeiten: Do. 18.00 - 19.00

Zeiten: Fr. 17.00 - 18.00

Zeiten: Fr. 18.00 - 19.00

Zeiten: Sa. 13.00 - 14.00

Zeiten: Sa. 14.00 - 15.00

Zeiten: So. 17.00 - 18.00

Preis: 19,- mtl.  
mit Abbuchung

### Schwimm Teens

Zeiten: Mo. 17.30 - 18.30 ab 12 Jahre

Zeiten: Di. 17.30 - 18.30

Zeiten: Mi. 17.30 - 18.30

Zeiten: So. 18.00 - 19.00

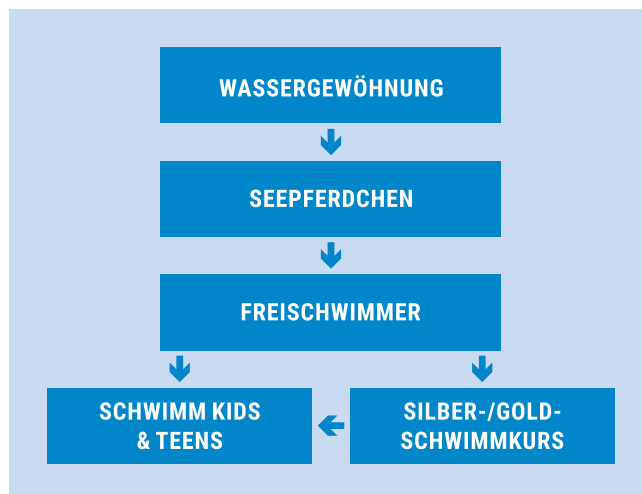
## VAF-SCHWIMMSCHULE

Schwimmen und Schwimmen lernen müssen Spaß machen! Dies ist eine wichtige Voraussetzung bei der Konzeption unseres entwicklungs- und altersgemäßen Schwimmunterrichts. Kleine Gruppen und ausgebildete Schwimmpädagogen garantieren intensive Zuwendung.

In der Schwimmschule kommen keine Schwimmflügel, -gürtel, -brillen oder Neoprenanzüge zum Einsatz. Wir arbeiten ausschließlich mit Bewegungshilfen wie Schwimmbretter, Pool-Nudeln o.ä.. Unsere Schwimmkurse bauen systematisch aufeinander auf und führen über verschiedene Lernangebote zum sicheren Schwimmen.

Ein entscheidender Kurs für Kinder und Eltern ist der Seepferdchenkurs. Hier wird die Schwimmleistung des Kindes zum ersten Mal durch ein Abzeichen dokumentiert. In unserer Konzeption ist es daher wichtig, dass die Kinder zum Beginn dieses Kurses wassergewöhnt sind, d.h. sie müssen vom Beckenrand ins flache Wasser springen, sich vom Beckenrand abstoßen können und wie ein „Baumstamm“ auf dem Wasser gleiten und ins Wasser ausatmen können. Sollten die Kinder dies zu Kursbeginn nicht erfüllen, ist mit mehreren Kursen bis zum Erwerb des Seepferdchens zu rechnen.

**Bitte beachte, dass in den Hamburger Schulferien kein Unterricht stattfindet.**





## VAF-SCHWIMMSCHULE

### WASSERGEWÖHNUNG MIT ELTERN

Beim Kleinkinderschwimmen entdecken die Kinder gemeinsam mit einem Elternteil spielerisch das Element Wasser. Durch das Heranführen an die Grundfertigkeiten Tauchen, Ausatmen, Springen und Gleiten werden die ersten Vorbereitungen für das Schwimmenlernen gelegt. Alter: ab 3 Jahre.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Fr. 14.00 - 14.45	
Kursdauer:	21.08. - 16.10.26	Preis: 90,-
Kursdauer:	06.11. - 18.12.26	Preis: 70,-

### WASSERGEWÖHNUNG OHNE ELTERN

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die keine oder wenig Wassererfahrung haben. Die Kinder lernen, sich im flachen Wasser zu bewegen, zu orientieren, sich wohl zu fühlen. Spielerisch wird das Tauchen, Springen vom Beckenrand, Ausatmen ins Wasser, Schweben und Gleiten geübt. Somit werden die ersten Bausteine zum Schwimmenlernen gelegt. Alter: ab 4 Jahre, Mindestgröße 110 cm.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Mo. u. Do. 14.00 - 14.30	
Kursdauer:	20.08. - 15.10.26	Preis: 136,-
Kursdauer:	02.11. - 17.12.26	Preis: 112,-

## KINDERGEBURTSTAGE

### Feier deinen Kindergeburtstag beim VAF!

Egal, ob du lieber an Land oder im Wasser feiern möchtest – wir haben das passende Angebot für dich. Eine Stunde Animation in der Schwimmhalle kostet 50,- Euro zzgl. zum Eintrittspreis. Terminvereinbarungen bitte direkt unter Telefon 890 60 10. Wenn du die Sporthalle unserer KinderSportSchule mieten möchtest, kontaktiere uns bitte unter Telefon 883 536 61 an.

## VAF-SCHWIMMSCHULE

### SEEPFERDCHEN

Dein Kind ist wassergewöhnt, springt vom Beckenrand in stehendes Wasser, taucht, schwebt und gleitet auf dem Wasser und das alles ohne Hilfsmittel (z.B. keine Brillen oder Neoprenanzüge). Kinder die zu Kursbeginn diese Voraussetzungen nicht erfüllen, werden in einer Gruppe zusammengefasst und gezielt auf den Seepferdchen Kurs vorbereitet. Wir werden vier Kurse hintereinander durchführen. Die Einteilung in homogene Gruppen erfolgt bei einem Testtermin, zu dem sie schriftlich eingeladen werden.

Im Seepferdchen Kurs wird Erlerntes aus der Wassergewöhnung gefestigt und darauf aufgebaut. Gleiten in Bauch- und Rückenlage wird geübt. Das Brustschwimmen wird gelehrt.

Alle Kinder die ins tiefe Wasser springen, anschließend 25m schwimmen, einen Ring aus brusttiefem Wasser heraufholen, werden mit dem Seepferdchen belohnt. Alter: ab 5 Jahre, Mindestgröße 110 cm.

**Voraussetzung: Tauchen, Springen, Gleiten.**

**Hinweis: Neoprenanzüge werden nicht empfohlen!**

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Mo. u. Do. 14.30 - 16.30	
Test:	Do. 20.08.26	
Kursdauer:	24.08. - 15.10.26	Preis: 128,-
Test:	Mo. 02.11.26	
Kursdauer:	05.11. - 17.12.26	Preis: 104,-

### Intensivkurse in den Ferien (ab 6 Jahre)

Herbst:	19.10. - 30.10.26	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. bis Fr. 09.00 - 09.45 Preis: 120,-
Gr. 2	Zeiten:	Mo. bis Fr. 09.45 - 10.30 Preis: 120,-
Gr. 3	Zeiten:	Mo. bis Fr. 10.30 - 11.15 Preis: 120,-



## VAF-SCHWIMMSCHULE

### TRAININGSKURS FREISCHWIMMER

Dieser Kurs ist für Kinder, die 50m noch nicht durchschwimmen können. Koordination von Atmung und Gesamtbewegung des Brustschwimmens werden verbessert. Das Rückenschwimmen wird geübt. Es werden verschiedene Sprünge von Beckenrand und 1 m-Brett probiert. Spielerisch wird das Tieftauchen geübt. **Voraussetzung: Seepferdchen.**

<b>Kursleitung:</b>	<b>Roswitha Siebenborn</b>	
Zeiten:	Di. 15.00 - 15.45	
Kursdauer:	25.08. - 13.10.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.26	Preis: 70,-
<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Fr. 14.45 - 15.30	
Kursdauer:	21.08. - 16.10.26	Preis: 90,-
Kursdauer:	06.11. - 18.12.26	Preis: 70,-

### SPORTABZEICHEN

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Für die Prüfungen im Schwimmen bieten wir folgende Abnahmetermine an. Es wird kein Silber- oder Goldabzeichen abgenommen. Um eine telefonische Anmeldung unter 890 60 10 wird gebeten.

Zeiten:	So. 12.00 - 13.00
Termine:	05.07., 02.08., 06.09., 11.10., 01.11., 06.12.26
Kosten:	Schwimm- und Studiomitglieder frei
	Einzeleintritt Kind 4,-
	Einzeleintritt Erw. 7,-

## VAF-SCHWIMMSCHULE

### FREISCHWIMMER

Das Brust- und Rückenschwimmen mit koordinierter Arm-Beinbewegung und Atmung wird über eine längere Strecke trainiert und Tieftauchen geübt. Es werden verschiedene Sprünge von Beckenrand und 1m-Brett probiert. Das Kursziel ist das Jugendschwimmabzeichen Bronze. **Voraussetzung: Seepferdchen, Brust- und Rückenschwimmen in Grobform.**

<b>Kursleitung:</b>	<b>Benjamin Slack</b>	
Zeiten:	Mi. 14.00 - 14.45	
Kursdauer:	26.08. - 14.10.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.26	Preis: 70,-
Zeiten:	Mi. 14.45 - 15.30	
Kursdauer:	26.08. - 14.10.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.26	Preis: 70,-
<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Fr. 15.30 - 16.15	
Kursdauer:	21.08. - 16.10.26	Preis: 90,-
Kursdauer:	06.11. - 18.12.26	Preis: 70,-
Zeiten:	Fr. 16.15 - 17.00	
Kursdauer:	21.08. - 16.10.26	Preis: 90,-
Kursdauer:	06.11. - 18.12.26	Preis: 70,-

### Intensivkurse in den Ferien (ab 6 Jahre)

Herbst:	19.10. - 30.10.26	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. bis Fr. 11.15 - 12.00 Preis: 120,-
Gr. 2	Zeiten:	Mo. bis Fr. 12.00 - 12.45 Preis: 120,-



## KURSIONFORMATIONEN

### VAF-SCHWIMMSCHULE

#### SILBER-/GOLD-SCHWIMMKURS

Die Kinder und Jugendlichen sollen ihr schwimmerisches Repertoire erweitern. Neben dem Erlernen und Festigen der Grundschwimmarten steht die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Vordergrund. Ziel: Jugendschwimmabzeichen Silber/Gold.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Do. 16.45 - 17.30	
Kursdauer:	20.08. - 15.10.26	Preis: 90,-
Kursdauer:	05.11. - 17.12.26	Preis: 70,-

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Sa. 15.00 - 15.45	
Kursdauer:	22.08. - 17.10.26 (nicht am 03.10.26)	Preis: 80,-
Kursdauer:	07.11. - 19.12.26	Preis: 70,-

#### SCHWIMMEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Jugendliche und junge Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen können hier ihre Schwimmfähigkeiten festigen. Bewegungen, die an Land oft schwerfallen, werden im Wasser leichter und sind gelenkschonend. **Voraussetzung: Kontrolle über Darm- und Blasen-tätigkeit und selbständiges Aufrechterhalten im Wasser.**

<b>Kursleitung:</b>	<b>Gabi Lindner</b>	
Zeiten:	Di. 16.45 - 17.30	
Kursdauer:	25.08. - 13.10.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.26	Preis: 70,-

#### ANMELDUNG

Für alle Kurse muss eine Anmeldung zu den angegebenen Kassenzeiten an der Rezeption erfolgen. Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Kursgebühr gültig. Du kannst die Gebühr bar oder per EC-Karte an der Rezeption bezahlen. Für die Dauer des Kurses wirst du Mitglied. Diese Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen. Bitte melde dich nach Möglichkeit mindestens eine Woche vor Kursbeginn an.

#### KURSZEITEN

Bitte beachte, dass in den Hamburger Schulferien kein oder nur ein eingeschränktes Kursprogramm stattfindet. Hamburger Schulferien 2026: 09.07. - 19.08., 03.10., 19.10. - 01.11., 21.12.26 - 03.01.27

Die Angebote „Gym-Abo“ und „Fit im Alter“ finden ganzjährig und unabhängig von den Ferien statt. Weitere Infos zu den Ferienangeboten findest du online unter [www.vafev.de](http://www.vafev.de).

#### IMPRESSUM

Herausgeber:	Verein Aktive Freizeit e.V.
Auflage:	4.000 Exemplare
Fotos:	iStockphoto, shutterstock, Hi-Khan Truong, Philipp Reiss, Hiltrud Schöl, Vasilios Zavrakis, VAF e.V.
Herstellung:	Druck und Design, Thomas Göing
E-Mail	<a href="mailto:info@druckunddesign-hamburg.de">info@druckunddesign-hamburg.de</a>

## PREISE & BEITRÄGE IN EURO

Folgende Mitgliedschaften werden dir vom Verein Aktive Freizeit e.V. angeboten. Die Mitgliedschaft beträgt jeweils mindestens ein Jahr.

<b>Studio für gesunde Fitness (Mitgl.*)</b>	<b>mtl.</b>	<b>Aufnahmegebühr**</b>
Erwachsene	69,-	69,-
Erwachsene + Gym-Abo	85,-	69,-
Partnerkarte	125,-	117,-
Partnerkarte + Gym-Abo	157,-	117,-
Studenten / Schüler	49,-	58,-
Studenten / Schüler + Gym-Abo	65,-	58,-
Vormittagskarte (Mo. - Fr. bis 14.00)	41,-	58,-

\*Die Mitgliedschaft im Fitness-Studio berechtigt zur Nutzung des Schwimmbades und der Sauna zu den jeweiligen Öffnungszeiten. Ausgenommen hiervon sind Inhaber der Vormittagskarte: Mo. - Fr. bis 14.00 Uhr.

\*\*Das Aufnahmegebühr ist einmalig mit dem 1. Beitrag zu zahlen.

<b>Schwimmbad (Mitgliedschaft)</b>	<b>mtl.</b>	<b>Gäste 10er-Karte*</b>
Erwachsene	42,-	51,-
Kinder bis 16 Jahre	19,-	26,-
Partner- oder Familienkarte	75,-	
Auszubildende / Studenten	27,-	
Schwerbehinderte 80 (GdB)	29,-	

\*Die Mitgliedschaft im Schwimmbad berechtigt zum Kauf von zwei Gäste-10er-Karten im Jahr. Gäste können nur in Begleitung eines Mitgliedes das Schwimmbad nachmittags und abends nutzen.

<b>Schwimmbad (ohne Mitgliedschaft)</b>	<b>Monatskarte</b>
Erwachsene	62,-
Kinder bis 16 Jahre	30,-
Partner- oder Familienkarte	118,-
Auszubildende / Studenten	43,-

<b>Sauna</b>	<b>Einzeleintritt</b>	<b>10er-Karte</b>
Mitglieder Schwimmbad	7,-	58,-
Erw. ohne Schwimmbad-Mitgliedschaft		120,-

<b>Gymnastik &amp; mehr (Mitgliedschaft*)</b>	<b>mtl.</b>	<b>Probemonat (1x)</b>
Young-Gym bis 18 Jahre	19,-	24,-
Young-Gym bis 25 Jahre	27,-	32,-
Gym-Abo	35,-	40,-
Fit im Alter	32,-	36,-
Triathlon	35,-	40,-
Fit Kids & Teen Power**	19,-	24,-
KinderSportSchule (KiSS)***	19,-/27,-	32,-

\*Inhalte und Zeiten können sich ändern. Die Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen. \*\*Ab dem zweiten Kind pro Familie reduziert sich der Beitrag auf 16,- Euro, \*\*\*in der KiSS auf 22,- Euro.

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Studio für gesunde Fitness

Montag - Freitag	07.00 - 22.00
Samstag, Sonntag	10.00 - 20.00

### Schwimmbad

Frühschwimmen:	Montag - Freitag	06.15 - 09.00
Nachmittag/Abend:	Montag - Freitag	14.00 - 20.00
Bahnschwimmen:	Montag - Freitag	21.00 - 22.00
Wochenende:	Samstag	13.00 - 20.00
	Sonntag	09.00 - 20.00

### Sauna

Gemischt:	Montag	14.00 - 22.00
	Dienstag	12.00 - 14.00
	Mittwoch	14.00 - 22.00
	Donnerstag	14.00 - 22.00
	Freitag	14.00 - 22.00
	Samstag	12.00 - 20.00
	Sonntag	09.00 - 20.00
Frauen:	Dienstag	14.00 - 22.00
	Samstag	10.00 - 12.00

### Kinderbetreuung

Zeiten:	Montag	08.30 - 11.30
	Mittwoch	09.00 - 12.00
		15.00 - 18.30
	Donnerstag	15.00 - 18.00
	Freitag	14.00 - 18.00

### Rezeption

Kassenzeiten:	Montag - Freitag	09.00 - 21.30
	Samstag, Sonntag	09.00 - 19.30

**An gesetzlichen Feiertagen bleibt die Freizeitsportanlage geschlossen. Ausnahmen entnimmst du bitte den aktuellen Aushängen. Alle Angaben ohne Gewähr. Wir behalten uns Änderungen vor. Beratung und Terminvereinbarung für ein kostenfreies Probetraining im Studio für gesunde Fitness unter Telefon 890 60 150.**

## SO FINDEST DU UNS

### VEREIN AKTIVE FREIZEIT E.V.

Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg  
Telefon 040-890 60 10, Fax 040-890 60 160  
E-Mail [info@vafev.de](mailto:info@vafev.de), Web [www.vafev.de](http://www.vafev.de)  
Besucht uns auch auf [facebook®](https://www.facebook.com/vafev)

### VAF-FREIZEITSPORTANLAGE

- Bus 1 + 284** Bhf. Othmarschen bis Bahrenfeld, Trabrennbahn  
**Bus 2** Bhf. Altona bis Luruper Chaussee, DESY  
Schenefeld bis Luruper Chaussee, DESY  
**XpressBus 3** Bhf. Holstenstraße bis Luruper Chaussee, DESY  
**Bus 3** Schenefelder Platz bis Luruper Chaussee, DESY

### VAF-KISS-SPORTHALLE, STIEFMÜTTERCHENWEG 42 - 46

- Bus 16** Bhf. Altona oder Schenefelder Platz bis Geranienweg  
**Bus 22** Bhf. Blankenese über Elbe-Einkaufszentrum bis Geranienweg  
oder Bhf. Stellingen bis Geranienweg  
**Bus 392** Bhf. Hochkamp über Elbe-Einkaufszentrum bis Geranienweg  
oder Bhf. Elbgaustraße bis Geranienweg  
**Bus 186** Bhf. Othmarschen bis Geranienweg

