



>> VAF aktuell „März/April 2016“



So unterschiedlich sie sind, so abwechslungsreich und individuell ist ihr Programm. Im Bild drei unserer Trainer: Peter Holthausen, Franziska Penno, Maxi Bielfeldt (v.li.).

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

Bunt ist die Farbe des Frühlings.

Und mehr Frühling als bei uns bekommen Sie nicht! Mit dem umfangreichen Gym-Abo haben wir Ihnen einen farbenfrohen Angebot-Mix zusammengestellt und viel Schwung in Ihr sportliches Dasein gebracht. Da blühen selbst die größten Sportmuffel auf.

Wie wir das machen? Ganz einfach: mit einem großen Aufgebot an Trainern und noch mehr Kursen.

Selbstverständlich gehört zum Frühlingsanfang nicht nur Bewegung, sondern auch eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. In der Gastronomie „Bistro Saalbach“ zaubert der Koch für Sie mit frischen Zutaten leckere Gerichte.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Frischekick im Frühling: Unser Gym-Abo beinhaltet 51 Angebote an sieben Tagen die Woche! Wer im März ins Gym-Abo einsteigt, erhält den ersten Monat kostenlos.



>> Darum lieben wir das Gym-Abo!

Unglaublich vielseitig: 51 Angebote an 7 Tagen der Woche. Und noch Vorteile. Da fällt selbst unseren Trainern die Entscheidung schwer, oder?



Franziska Penno:

Mit meinem Fascial Training bin ich natürlich Trendsetter. Aber jeder findet im Gym-Abo seine Bewegungsform, die ihm langfristig Freude macht. Einfach mal ausprobieren! Wechseln geht immer. Von leicht bis schwer, von morgens früh bis abends spät, von Montag bis Sonntag, von fetzig bis entspannend. Mit Musik oder ohne. Hab ich etwas vergessen?



Peter Holthusen:

Ja, Franziska, ich finde es ganz wichtig, dass viele Angebote im Gym-Abo speziell auf die Gesundheitsförderung zielen. Meine Rückenfitness zum Beispiel. Ich würde mich freuen, wenn wir uns am Freitagmorgen um 9 Uhr sehen würden. Du weißt ja: Der frühe Vogel fängt den Wurm!



Maxi Bielfeldt:

Peter, du hast recht. Deshalb beginne ich am Dienstag schon morgens um 8 Uhr mit intensivem Bauch-Beine-Rücken-Po-Training. Du bist herzlich eingeladen. Nicht zu vergessen: Das Ambiente spielt für viele Gym-Abonnenten auch eine große Rolle. Als Trainerin genieße ich die Atmosphäre im VAF mit den großzügigen Hallen. Und ich freue mich schon sehr auf die neue Sporthalle im Obergeschoss.



So peppen Sie Ihr Sportprogramm auf!

Auch Gym-Abonnetten können an diesen Kursen teilnehmen.

>> Functional Training

Hier geht es darum, individuell Kraft und Ausdauer zu entwickeln. Ein dynamischer Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit teilweise schnellen Bewegungsabläufen und Intervallbelastungen.

Kursleitung: Toni Feireisl

Zeiten: Mo. 18.00 - 19.00 Uhr

Kursdauer: 04.04. - 11.07.2016

Preis: € 84,-

Kursleitung: Pasquale Geleng

Zeiten: Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Kursdauer: 07.04. - 14.07.2016

Preis: € 84,- Für Studiomitglieder kostenfrei!

>> Good Morning Cycling

Indoor Cycling verbindet Gruppendynamik und individuelles Training. Jeder Teilnehmer bestimmt selbst durch Widerstandsregelung und Geschwindigkeit die Intensität des Trainings.

Kursleitung: Kathi Wilhelm

Zeiten: Mi. 7.30 - 8.30 Uhr

Kursdauer: 06.04. - 13.07.2016

Preis: € 90,-

Kursleitung: Britta Blydt-Hansen

Zeiten: Do. 10.00 - 10.45 Uhr

Kursdauer: 07.04. - 14.07.2016

Preis: € 84,-

>> FLEXI®Tone

Swing it! Workouts mit dem Schwingstab kräftigen die tieferliegende Muskulatur. Ein effektives Training für Haltung und Figur.

Kursleitung: Henrike Vötig

Zeiten: Do. 8.30 - 09.30 Uhr

Kursdauer: 07.04. - 14.07.2016

Preis: € 84,-

>> Langhanteltraining

Durch die variablen Gewichte können sowohl Männer als auch Frauen effektiv und sicher mit der Langhantel ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Kursleitung: Michaela Böge

Zeiten: Sa. 16.00 - 17.00 Uhr

Kursdauer: 02.04. - 02.07.2016

Preis: € 84,-



>> Den Frühling auskosten!

Sport und gesunde Ernährung gehören zusammen.

Das „Bistro Saalbach“ in der Freizeitsportanlage unterstützt Ihren Fitness-Erfolg mit frühlingfrischen Leckereien:

Wie gefällt Ihnen zum Beispiel ein Rinderfilet-Carpaccio, mit Salatgarnitur und knusprigem Baguette - angerichtet mit vielen frischen Gartenkräutern? Für Reservierungen und Anfragen erreichen Sie das „Bistro Saalbach“ unter der Telefonnummer 040-46650054.

Alexander Koch freut sich darauf, Ihnen seine kreative Küche zu präsentieren.



Gut unterwegs mit der VAF-Laufschule

Schneller, länger, weiter und vor allem mit viel mehr Freude.

>> Lauflernkurs

Für absolute Anfänger, die sich für den Ausdauersport begeistern. Behutsames Einführen in die richtige Lauftechnik.

Kursleitung: Gabi Wolf

Zeiten: Do. 18.30 - 20.00 Uhr

Kursdauer: 14.04. - 09.06.2016

Preis: € 60,-

>> 5 - 10 km Laufkurs

Wer 5 Kilometer am Stück laufen kann, der schafft bestimmt auch mehr!

**Kursleitung: Talina Balzer,
René Hentzien**

Zeiten: Do. 18.30 - 20.00 Uhr

Kursdauer: 14.04. - 09.06.2016

Preis: € 60,-

>> Frühlings-Frühstück für Frühschwimmer



Dienstag, 12. April 2016, von 6.30 bis 9.30 Uhr

So geht der Tag gleich richtig gut los!

Einmal im Jahr streicht der VAF Vorstand für Sie die Brötchen. Dann genießen alle Frühschwimmer ein leckeres Frühstück im Foyer unserer Freizeitanlage.

Wir möchten Sie ein bisschen verwöhnen und bei frisch gebrühtem Kaffee und Tee die Zeit für anregende Gespräche nutzen.

>> Sportlicher Startschuss

Donnerstag 31. März 2016, 17.30 - 20.00 Uhr

Eine kurze, aber feine Strecke legen Sie zurück, wenn Sie sich unsere neue Sporthalle und die Umkleiden ansehen. Feiern Sie mit uns bei Sekt und Häppchen die Fertigstellung des ersten Bauabschnittes!

Wir zeigen Ihnen, was sich verändert hat, und wie es in wenigen Monaten aussehen wird. Deshalb laden wir alle Mitglieder zur sportlichen Eröffnung.

Wer Lust hat, kann gleich mitmachen: „Fit 4 drums“, in der Zeit von 19.00 - 20.00 Uhr.

Der normale Sportbetrieb läuft an diesem Abend wie gewohnt.

>> Saunanacht

Freitag, den 18. März 2016, von 21.00 bis 24.00 Uhr

Jetzt heißt es, ausgiebig entschlacken und sich vom Winterballast befreien. Wer seinen Kreislauf stärkt, wappnet sich auch gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Unsere Saunanacht ist ein entspannter Übergang vom Winter in die schönste Jahreszeit.

Für Mitglieder kostenfrei, Gäste € 6,--.

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, VAF
Grafik und Druck: www.lindmayer.net