



>> VAF aktuell „September/Oktober 2015“



Erzielten Spitzenlätze beim Triathlon in St. Peter Ording und beim Hamburger Schülertriathlon: Max Friesecke (Jg. 2002) Felix Joerss (Jg. 2001), Franka Littig (Jg. 2001) Kira Lindner (Jg. 2004) und Mirka Littig (Jg. 2003) (v.li.).

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

Schwimmen, Laufen und Radfahren, diese Disziplinen beherrscht eigentlich jeder. Warum also nicht Triathlon? Eine Sportart, die alle begeistert, die Abwechslung suchen, gern individuell wie auch im Team trainieren. Triathlon ist das perfekte Ganzkörpertraining, für Jung und Alt, Mann und Frau. Wer einmal dabei war und die Ziellinie überquert hat, sucht immer neue Herausforderungen.

Bereits seit einigen Jahren verzeichnen die Triathleten des VAF konstant Erfolge. Und mit den Trikids baut der VAF vielversprechenden Nachwuchs auf: So standen unsere jungen Triathleten nicht nur

beim Hamburger Schülertriathlon auf dem Siegerstümpfen, sondern beeindruckten auch beim traditionellen Triathlon in St. Peter Ording am 11. Juli dieses Jahres mit Spitzenergebnissen!

Aufbauend gestalten sich beim VAF auch die Räumlichkeiten. Die Erweiterung macht große Fortschritte, der erste Bauabschnitt ist bald abgeschlossen. Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Über 50 Angebote – ein Preis: Wer im September ins Gym-Abo einsteigt, erhält diesen Monat kostenfrei.



>> Triathlon im VAF: Ein Club - alle Möglichkeiten

Die ideale Lage zwischen den Laufrevieren Volkspark und Elbe, das vereinseigene 25m-Hallenbad und die nahe gelegene 400m-Laufbahn bieten unserer Triathlon-Gruppe hervorragende Trainingsbedingungen.

Gemeinsames Outdoor-Radtraining von Mai bis August und ein triathlonspezifisches Indoor-Cycling Programm in den Herbst- und Wintermonaten runden unser Komplettpaket ab. Anfänger lernen das ABC der Sportart vom Kraulschwimmen bis zum Wechseltraining, und ambitionierten Athleten bieten wir das optimale Trainingsumfeld für die Vorbereitung auf ihre Wettkämpfe.



Ab ins Wasser!

Schwimmen

Di. 21.00 - 22.00 Uhr mit Trainer
Do. 21.00 - 22.00 Uhr Bahnenschwimmen
Fr. 21.00 - 22.00 Uhr Bahnenschwimmen

Laufen

Di. 19.15 - 20.45 Uhr mit Trainer

Indoor-Cycling

Do. 19.00 - 21.00 Uhr mit Trainer
(September bis April)

Radfahrtreff

Do. 19.00 - 21.00 Uhr in Eigenverantwortung mit Betreuung
(Mai bis August)

Mitgliedsbeitrag: € 30,-- mtl.,
für VAF-Studiomitglieder € 13,--

Kontakt: Andrea Vollstedt, Tel. 0163-161 54 13
oder bei einem betreuten Training vorbeischaun
und eine Probestunde absolvieren.



Rauf aufs Rad!

>> Trikids

Spielerisch erlangen die Kinder sportliche Grundlagen. Beim Schülertriathlon kann das Erlernete gleich getestet werden.

Voraussetzung: Freischwimmer oder 50 m sicher schwimmen.

Alter 8 - 12 Jahre: Kursleitung: Stefan Littig

Zeiten: Mi. 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule Barlsheide, Bornheide 2

sowie Schwimmzeit: Sa. 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: VAF-Schwimmhalle, € 25,-- mtl. mit Abbuchung

Alter ab 12 Jahre: Kursleitung: Stefan Littig

Zeiten: Mi. 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule Barlsheide, Bornheide 2

sowie Schwimmzeit: Sa. 12.00 - 13.00 Uhr

Ort: VAF-Schwimmhalle, € 25,-- mtl. mit Abbuchung



>> Ganz schön aufbauend!

Die Erweiterung der Freizeitsportanlage ist in vollem Gange. Täglich kann man den Baufortschritt beobachten. Hierzu erreichen uns viele positive Rückmeldungen unserer Mitglieder, die auch gern erfahren möchten, wie die genaue Planung aussieht. Wir fragten VAF Geschäftsführer Jürgen Schöl.

Jürgen, wie sehen die Baumaßnahmen im Einzelnen aus?

In einem ersten Bauabschnitt, der jetzt gerade läuft, erweitern wir die Studioumkleiden für Damen und Herren. Damit schaffen wir eine komfortablere Umkleidesituation: grössere Duschräume, erweiterte Sanitäranlagen, Föhnplätze und 40cm breite Schränke, sodass die Sporttasche auch ihren Platz findet. In der obersten Etage entsteht eine neue Gymnastikhalle mit 220 qm Sportfläche.



VAF Geschäftsführer Jürgen Schöl

Der zweite Bauabschnitt beginnt im neuen Jahr: Die alte Sporthalle wird in der Höhe geteilt. Die obere Hälfte wird dem Studio zugeschlagen, die untere für ruhige Kurse genutzt. Das jetzige Kursangebot zieht dann in die neue Gymnastikhalle. Durch die dritte Erweiterung des Studios tragen wir der positiven Mitgliederentwicklung in diesem Bereich Rechnung. Viele neue Geräte werden ein noch effektiveres Training ermöglichen.

Wie ist der Stand der Dinge?

Nach Einbau der Fensterelemente beginnt jetzt der Innenausbau. Im Oktober werden die Studioumkleiden saniert, im Spätherbst der erste Bauabschnitt fertiggestellt.

Mit welchen Beeinträchtigungen müssen wir rechnen?

Die Parkplatzsituation ist immer wieder ein Thema. Für die Bauphase haben wir Plätze an der Trabrennbahn gemietet. Wir bitten unsere Mitglieder, diese verstärkt zu nutzen.

Im Oktober erfolgt im Treppenhaus ein Durchbruch zur dritten Etage. Die Studioumkleiden werden nacheinander wegen der Sanierung gesperrt. Für diese Zeit bitten wir unsere Mitglieder, die Schwimmbadumkleiden zu nutzen. Die Baufirmen versuchen, die Beeinträchtigungen so gering wie möglich zu halten. Der Sportbetrieb geht wie gewohnt weiter! Wir informieren rechtzeitig per Aushang über die einzelnen Maßnahmen und hoffen auf das Verständnis unserer Mitglieder.



>> Aktiv-Tag der offenen Tür

Samstag, 3. Oktober 10.00 – 16.00 Uhr

Seien Sie an diesem Tag unser Gast und testen Sie unsere Angebote:

- Betreutes Probetraining im Studio für gesunde Fitness ab 16 Jahre.
- Stündlich unterschiedliche Kurse: Qigong, Faszientraining, Power Yoga, Functional Training, Langhanteltraining, Zumba®.
- Im Schwimmbad: Wasserspielstunde für Eltern und Kind ab 2 Jahre, H₂O-Bauch-Beine-Po, Aqua Zumba®.

Sonderangebot am Aktivtag: Studio-Mitgliedschaft ohne Einsteigerpaket. Sparen Sie bis zu € 65,--!

>> Kinder-Olympiade **Sonntag, 13. September 11.00 bis 13.00 Uhr**



Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

Klettern, Laufen, Balancieren: Du hast Lust auf sportliche Herausforderungen? In 26 TopSportVereinen, also auch im VAF, erwarten dich spannende Wettkämpfe. An der Hamburger Kinder-Olympiade können alle Kids der Jahrgänge 2005 bis 2010 kostenlos teilnehmen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Gestartet wird in drei Altersklassen, nach Jungen und Mädchen getrennt. Der letzte Start findet um 12.30 Uhr statt. Großes Finale der Sieger aller teilnehmenden Vereine: am 20.09.2015 in der Leichtathletikhalle Alsterdorf.

Diese neuen Kurse starten Anfang September:

>> Fascial Fitness

Das spezielle Training optimiert die Bindegewebsstruktur.

Kursleitung: Franziska Penno
 Kursdauer: 02.09. - 28.10.15
 Zeiten: Mi. 19.30 - 20.30
 Preis: € 54,--

>> Functional Training

Ein dynamischer Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining.

Kursleitung: Tanja Ghani
 Kursdauer: 03.09. - 22.10.15
 Zeiten: Do. 19.30 - 20.30 Uhr
 Preis: € 48,--

>> Indoor-Cycling

Für alle Fitnesslevels und Zielgruppen.

Kursleitung: Kathi Wilhelm
 Kursdauer: 09.09. - 28.10.15
 Zeiten: Mi. 07.30 - 8.30 Uhr
 Preis: € 48,--

>> Workshop Rücken-Faszien-Workout

Ein „faszinierendes“ Rückentraining. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Kursleitung: Christiana v. Oertzen
 Termin: So. 11.10.15
 Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
 Preis: € 10,-- (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: Petra Littig, H.Schöl
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net