



» VAF aktuell „März/April 2015“



NFL-Profi Kasim Edebali von den New Orleans Saints hat während seines Heimaturlaubs wieder im Studio des VAF trainiert. Wir wünschen Kasim viel Erfolg für die nächste Saison!

» Liebe Leserin, lieber Leser,

natürlich sind wir stolz, wenn sich Profi-Sportler für unsere Anlage begeistern. Wenn das Engagement unserer Trainer geschätzt wird. Wenn Menschen die Atmosphäre in unserem Verein als angenehm empfinden. Aber genau so, wie Sie stolz auf einen trainierten Körper oder Ihre persönliche Fitness sind, wissen wir, dass wir uns auf dem bereits Erreichten nicht ausruhen dürfen. Im März 2015 beginnen wir deshalb mit umfangreichen

Bauarbeiten. Der architektonisch ansprechend gestaltete Erweiterungsbau gliedert sich ideal an die bereits vorhandene Freizeitanlage an und schafft mit energiesparenden und nachhaltigen Lösungen mehr Raum und Komfort für Ihr Training.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Aktion: Kursstart im April. Wer im April Mitglied im Gym-Abo wird, erhält den ersten Monat beitragsfrei.



»» NFL-Spieler hat sportliche Heimat beim VAF

Selbst im Urlaub kann sich ein Profi-Sportler nicht auf die faule Haut legen. Kasim Edebalı, American Football Spieler der National Football League (NFL) verbrachte gerade drei Wochen in seiner Heimatstadt Hamburg. Kondition, Kraft und Schnelligkeit darf er während dieser Zeit nicht verlieren.

Kasim, wo hältst du dich in Hamburg fit?

Wenn ich Heimaturlaub habe, trainiere ich immer im Verein Aktive Freizeit e.V. (VAF) in Bahrenfeld.

Hängt das damit zusammen, dass deine Mutter hier beschäftigt ist?

Dank meiner Mutter habe ich als Kind den VAF kennengelernt. Aber unter sportlichen Gesichtspunkten reicht diese Verbindung nicht. Dafür gelten andere Kriterien.

Und die wären?

Beim VAF kann ich fast mein gesamtes Programm absolvieren. Hier finde ich nicht nur alle Geräte um gezieltes Krafttraining zu machen und das entsprechende Ausdauer-Equipment. Vielfältige Kurse und das Schwimmbad bieten mir die nötige Abwechslung.

Und nach dem Sport entspanne ich gerne in der Sauna. Außerdem mag ich den Austausch mit den Trainern, die super engagiert sind. Und die ich teilweise lange kenne, seit ich 16 bin.

Kasim Edebalı spielt für die New Orleans Saints in der National Football League (NFL) auf der Position des Outside Linebackers. Der 25-Jährige wuchs in Hamburg-Osdorf auf. Seine sportliche Laufbahn begann er bei den Hamburg Huskies. Neben seiner sportlichen Karriere machte er am Boston College seinen Abschluss in Kommunikationswissenschaften.



Kennen sich schon seit einigen Jahren: Kasim Edebalı und VAF Trainer Michael Röhrs. Die beiden nutzten die Begegnung wieder zum Fachsimpeln.

Was zeichnet ein gutes Fitnessstudio aus?

Die fundierte Ausbildung der Trainer. Zielanalyse und umfassendes Beratungsgespräch sollten selbstverständlich sein. Wichtig ist ein Trainingsprogramm, das bei gesteigerter Leistungsfähigkeit angepasst wird.

Und dann sollte man die anderen Fragen positiv beantworten können: Sind Krafttrainingsgeräte und Freihanteln sowie Ausdauergeräte in ausreichendem Maß vorhanden? Steht zusätzliches Equipment wie Therapiekreisel und Reha-Trainingsgeräte zur Verfügung? Vor allem aber muss die Atmosphäre so sein, dass ich mich beim Training rundum wohl fühle.



»» KinderSportSchule (KiSS) des VAF

KiSS steht für sportartübergreifende, kindgerechte, ganzheitliche und professionelle Motorikschulung für Kinder.

Aufgrund der großen Nachfrage wurden weitere Gruppen eingerichtet:

Mini-KiSS 2

Die Mini-KiSS 2 ist Kinderturnen für Kinder zwischen 3-4 Jahren, ohne Eltern.

Leitung: Johannes Rogge

Zeiten: Mo. 16.30 - 17.30 Uhr

Starter KiSS

Der perfekte Übergang von der Mini-KiSS zur KiSS für Kinder von 4-6 Jahre. Hier geht es nicht nur um das Kinderturnen, sondern auch schon um die ersten Erfahrungen mit Ballspielen und das gezielte Sportspielen miteinander!

Leitung: Johannes Rogge

Zeiten: Mo. 17.30 - 18.30 Uhr

Ort für beide Gruppen: Halle Grundschule Barlsheide, Bornheide 2

Beitrag: € 18,-- monatlich

Sport-Mix

Für sportbegeisterte Kinder ab 12 Jahren, die Wert auf Spaß und Abwechslung legen: Von Fußball, über Hockey, Basketball, Volleyball bis hin zum Merkbball ist alles mit dabei!

Leitung: Yoni Meergarten

Zeiten: Mi. 18.00 - 19.15 Uhr

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46 Beitrag: € 18,-- monatlich

In allen Gruppen ist es jederzeit möglich, eine Probestunde zu nehmen. Einfach vorbeikommen und mitmachen. Oder anmelden bei Yoni Meergarten unter Tel: 0176/ 20356650.

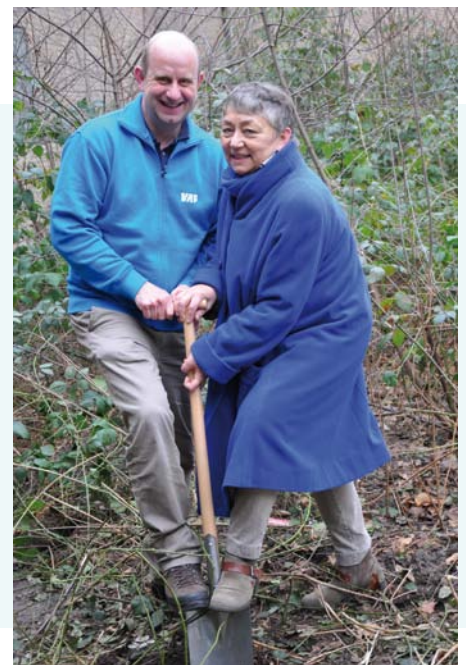


»» Erweiterungsbau geht in die erste Phase

Es ist so weit: Der von uns lange geplante Um- und Ausbau wird in den kommenden Monaten in die Tat umgesetzt. Wir haben die Baumaßnahmen in Phasen geteilt, um Ihren ungestörten Trainingsablauf so weit wie möglich sicherzustellen. Zuerst werden die Umkleiden und Duschen im Studiobereich erweitert und neu gestaltet, eine neue, größere Sporthalle in der oberen Etage gebaut. Im zweiten Bauabschnitt wird dann die bereits bestehende Sporthalle in der Höhe geteilt und das Studio erweitert.

Während der Bauphase haben wir für Sie Parkplätze an der Trabrennbahn angemietet. Ihre VAF Parkausweise sind dort gültig. Genauere Hinweise entnehmen Sie bitte dem Aushang.

Beim ersten Spatenstich: Evelyn Butter-Berking, Vorsitzende des VAF und Peter Joerss, Vorstand Finanzen.





>> Von früh bis spät ...

... möchten wir unseren Mitgliedern etwas Gutes tun.

Mit Sonderaktionen und -rabatten bedanken wir uns bei Ihnen für Ihre Treue. Haben Sie Appetit auf Frühling? Möchten Sie Ihre Abwehrkräfte steigern? Wollten Sie sich schon lange in einer farbenfrohen Sportausrüstung der Frühlingssonne präsentieren? Jetzt ist die Gelegenheit günstig.



>> Frühschwimmer-Frühstück

Mittwoch, 22.04.2015, von 6.30 bis 9.30 Uhr

Einmal im Jahr streicht der VAF Vorstand für Sie die Brötchen. Am 22. April können sich alle Frühschwimmer ein leckeres Frühstück im Foyer der Freizeitanlage schmecken lassen. Wir möchten Sie ein bisschen verwöhnen und bei frischem Kaffee und Tee die Zeit für anregende Gespräche nutzen.

Ein ausgiebiges Frühstück bringt gesunden Schwung in den Tag!

Run² by RUNNERS POINT

Vom 23. bis 28. März 2015 sogar Sonderrabatt von 20 % für VAF-Mitglieder

Der Sportfachhandel Runners Point bietet VAF-Mitgliedern nicht nur eine hervorragende Beratung - gegen Vorlage des VAF-Mitgliedsausweises können Sie das ganze Jahr über auch noch einen Rabatt von 10 % auf alle regulären Artikel erhalten. Kursteilnehmer können sich an der Rezeption eine Legitimation abholen, mit der sie dann ebenfalls diesen Rabatt bekommen. Dieses Angebot gilt nur für die Filiale in Hamburg-Osdorf, Elbe Einkaufszentrum, Osdorfer Landstraße 131.

>> Saunanacht im Frühling

Freitag, 10. April 2015 von 21.00 bis 0.00 Uhr

Die Aufgüsse duften nach Frühlingskräutern. Der Wechsel zwischen Hitze und anschließender Abkühlung stärkt das Herz-Kreislauf-System und bereitet so den Körper auf die schnell wechselnden thermischen Bedingungen und typischen Temperaturunterschiede im Frühling vor. Stärken Sie Ihr Immunsystem, entschlacken Sie und verscheuchen in der Saunanacht die Frühjahrsmüdigkeit.

Eintritt € 6,-, für VAF-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: H. Schöl, VAF
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net