



## >> VAF aktuell „März/April 2017“



Gemeinsam läuft es sich leichter: Der VAF Laufclub trifft sich jeden Samstagmorgen.

### >> Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Volkspark liegt im tristen Grau. Erst Nebel, dann Nieselregen, dann handfeste Schauer. Nur der bunten Gruppe Läuferinnen und Läufer scheint das Wetter nichts auszumachen. Ihnen sieht man an: Laufen, das ist Regeneration für Körper, Geist und Seele. Unverdrossen und gut gelaunt drehen sie ihre Runden. Und das an einem Samstagmorgen, an dem andere Zeitgenossen sich noch einmal im Bett um-

drehen. Womit wieder einmal bewiesen wäre: Sport in der Gruppe motiviert und beflügelt. In der Gruppe laufen heißt, Freude am Laufen zu gewinnen, die Natur bewusster zu erleben und gemeinsam die gewünschten Ziele leichter zu erreichen.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Angebot Schwimmen: Wer im März einen Probemonat im Schwimmbad bucht, zahlt nur Euro 25,--. Letzter Starttermin: 31.03.2017.**



## >> VAF Laufclub:

**Schuhe binden und loslaufen? Für Anfänger und weniger Ambitionierte mag das reichen. Wer mehr will, sollte sich auch mit Technikfragen beschäftigen.**

Dazu gehören Einheiten zu Kraft-, Ausdauer-, Koordination und Tempotraining ebenso wie Laufstilübungen. „Bei uns geht es um Laufoptimierung nach ganz individuellen Zielen. Die Gruppe ist sehr gemischt“, so Trainer René Hentzien. „Wer zügig fünf Kilometer laufen kann, ist dabei. Der Laufclub bietet fortgeschrittenen Läufern regelmäßigen Austausch und ein fachkundiges Training in der Gruppe. Je nachdem, mit welcher Einstellung und zusätzlichem Zeitaufwand trainiert wird, bereiten sich einige Mitglieder auf unterschiedliche Laufevents vor.“

So wie Laufclub-Mitglied Dirk Staben: „Allein könnte ich mich nicht so motivieren. Im Club macht es einfach mehr Spaß. Ich erhalte hier wichtige Tipps zur Verbesserung. Jetzt trainiere ich sogar für meinen nächsten Marathon.“



Bietet Anfängern und fortgeschrittenen Läufern professionelle Anleitung: Trainer René Hentzien.

### **Kursleitung: René Hentzien**

Termin: Samstag 10.00 bis 11.30 Uhr

Kosten: € 18,- Mitgliedschaft (monatl. Abbuchung), € 13,- für VAF Mitglieder

Der Einstieg ist jederzeit möglich.



## Noch mehr Outdoor

### >> 5 - 10 km Laufkurs

#### Sie haben bereits den Lauflernkurs besucht?

Oder Sie schaffen 5 km am Stück und möchten weiterkommen? Dann sind Sie hier genau richtig. Kondition, Laufstil und Lauftempo werden verbessert.

#### Kursleitung: Talina Balzer, René Hentzein

Kursdauer: 06.04. - 01.06.2017

Zeiten: Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt VAF-Foyer

Kosten: € 60,- Kursgebühr

Trainerin Talina Balzer



### >> Lauflernkurs

#### Für absolute Anfänger/innen und Sportmuffel, die sich noch nie so richtig zum Laufen aufraffen konnten oder wieder aufgegeben haben.

Wir wollen ganz entspannt Freude am Laufen entwickeln. Auch werden verschiedene Themenschwerpunkte wie Atmung, Laufstil, Stretching, Herzfrequenz usw. behandelt.

#### Kursleitung: Gabi Wolf

Zeiten: Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr

Kursdauer: 06.04. - 01.06.2017

Kosten: € 60,- Kursgebühr

### >> Nordic-Walking-Seminar

#### Nordic Walking ist eine dynamische und gelenkschonende Ausdauersportart, die im Einsteiger-Seminar vorgestellt wird.

Nach einem kurzen theoretischen Einstieg geht es zur praktischen Anwendung in den nahegelegenen Volkspark. Die Trainerin gibt wertvolle Tipps für ein effektives Training und nimmt sich Ihrer Fragen an. Stöcke werden gestellt.

#### Kursleitung: Sandra Wolf

Termin: 09.04.2017 von 12.00 - 15.00 Uhr

Kosten: € 30,-

### >> Walking + Nordic-Walking-Treff

#### Wer einen Anfängerkurs besucht hat und jetzt in einer netten Gruppe walken oder nordic-walken möchte ist hier genau richtig.

Zehnerkarte kaufen und ohne weitere Anmeldung einfach vorbeikommen.

#### Kursleitung: Andrea Vollstedt, Sandra Wolf

Kursdauer: offenes Angebot

Termine: Mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

Kosten: € 5,- Einzeleintritt, Zehnerkarte € 43,-

Für Studiomitglieder kostenfrei.



## Unser Service für Sie!

Diese Specials sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen. Anmeldungen nimmt die VAF Rezeption entgegen und garantiert Ihnen einen sicheren Platz.

### >> Bewegter Rücken und Faszientraining

#### Geschmeidige Rückenstunde „im Flow“.

Harmonische Bewegungsabfolgen im Stand gehen ineinander über. Sie regen den Stoffwechsel an, verbessern die Leistung des Bindegewebes, sichern eine optimale Versorgung der Gelenke und erhöhen die Beweglichkeit. Im Anschluss runden Faszien-Stretch und -Roll Out das Special optimal ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Trainerin Sara Lyn Chana

#### Kursleitung: Christiana von Oertzen

Kosten: € 10,- Mitglieder: kostenfrei

Zeit: So. 15.00 - 16.00 Uhr

Termin: 26.03.2017

### >> Yolates

#### Das Beste aus Yoga und Pilates!

Yolates besteht aus Kraft- und Dehnungsübungen, Atem- sowie Balanceübungen, die in ruhigen fließenden Bewegungen den gesamten Körper beanspruchen.

#### Kursleitung: Sara Lyn Chana

Zeit: So. 15.00 - 16.30

Termin: 23.04.2017

Kosten: € 10,-

Mitglieder: kostenfrei

### >> Saunanacht

#### Freitag, 24.03.2017, von 21.00 - 24.00 Uhr

Unsere Saunanacht ist ein entspannter Übergang vom Winter in die schönste Jahreszeit.

Gäste: € 6,- Mitglieder: kostenfrei

### >> Frühschwimmerfrühstück

#### Mittwoch, 26.04.2017, von 6.30 - 9.00 Uhr.

Einmal im Jahr streicht der VAF Vorstand für Sie die Brötchen. Das hat schon Tradition! Auf alle Frühsportler wartet im Foyer der Freizeitsportanlagen ein leckeres Frühstück mit frisch gebrühtem Kaffee und Tee.



#### 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  
 Grafik und Druck: www.lindmayer.net