



## >> VAF aktuell „November/Dezember 2016“



„Viel mehr Platz und trotzdem voll. Das nenne ich Erfolg!“ Dafri Hamid ist langjähriges VAF Mitglied. Aus gutem Grund.  
„Beim VAF wird mir alles geboten: Studio, Sauna und Schwimmbad. Perfekt.“

### >> Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Baulärm vergessen, der Baustaub abgewischt. Lassen Sie uns bitte noch einen Moment innehalten und genießen. Wir finden: Es ist richtig schön geworden, das erweiterte Studio für gesunde Fitness! Im Zuge der umfangreichen Umbaumaßnahmen haben wir es um 180 Quadratmeter vergrößert und um neue Geräte ergänzt. Doch schlussendlich zählt ja die Meinung unserer Mitglieder. Deshalb fragten wir sie nach ihren spontanen Eindrücken.

Was wäre aber die modernste Ausstattung ohne unsere versierten Trainer? Ihnen vertrauen wir auch, wenn es um die Frage geht, wie wir die anstehenden Feiern mit opulenten Mahlzeiten ohne Reue überstehen. Die aufschlussreichen Antworten lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Probemonat im Dezember im Studio für gesunde Fitness: Fitnessstraining, Schwimmen und Sauna für nur € 48,--, inkl. Gym-Abo € 59,--. Wer im Anschluss aktiv bleiben möchte, erhält das Einsteigerpaket gratis! Terminvereinbarung unter Telefon: 890 60 150. Letzter Starttermin für den Probemonat: 30.12.2016.**



## >> Mehr Licht, Luft und Raum

Jetzt konzentrieren sich im Studio für gesunde Fitness alle wieder auf ihre sportlichen Ziele. „Wie gefällt es Ihnen?“, fragten wir. Und freuten uns über die positive Antworten.



„Wunderbar, so viel Platz und viel mehr Licht!“ Anja und Michael Münster testen den neuen Jungle Gym. Sie trainieren hier mehrmals in der Woche. Mit viel Vergnügen, wie man sieht.



Gerda Gutjahr, ihr Ehemann Klaus und Michael Koch sind sich einig: „Ausgezeichnet! Viel heller und geräumiger.“

Nicole Steinke: „Super! Aber mir hat es vorher auch schon gut gefallen.“



Jenny Büst ist erst seit Anfang Oktober Mitglied. Von der Bauphase hat sie kaum etwas mitbekommen. „Den VAF kenne ich aber schon vom Schulschwimmen. Hier fühle ich mich immer gut aufgehoben.“

Kadir Katran (li.) trainiert bereits seit Mai im Studio: „Die Geräte sind gut angeordnet, hier kann man sich richtig ausbreiten. Der Umbau hat sich wirklich gelohnt.“



## >> Genuss ohne Reue

**Verlockende Düfte und vertraute Rituale. Weihnachtliches Schlemmen gehört unbedingt dazu. Aber bitte alles in Maßen und ohne schlechtes Gewissen!**



Ein Apfel ist natürlich immer fein. Deshalb liegen im Studio für gesunde Fitness das ganze Jahr über ein paar blankpolierte, knackige Exemplare dieser gesunden Früchte für Sie griffbereit. Aber wer so strahlt, gönnt sich bestimmt auch mal etwas weniger Gesundes! VAF Studio-Mitglied Doris Lange kann es sich leisten: Erst wird trainiert, dann eine kleine genussvolle Pause eingehalten.

„Alles essen, was gut schmeckt“, rät Trainer Nic Mühlenkamp. Zwischen Weihnachten und Neujahr nimmt man nicht zu, sondern in den übrigen Wochen.“ - „Hauptsache Schokolade. Die macht glücklich,“ Jan Schwenkenberg sieht es ähnlich. Studioreitung Agnes Berger da-

gegen mahnt: „Keine Naschis!“ Um dann einzulenkern: „Na gut, ein paar, schließlich macht die Dosis das Gift!“ Und Arielle Nähring meint: „Glühwein muss sein, aber man sollte sich auf ein Glas beschränken.“ Auch im Trainer-Team hat also jeder seine ganz persönlichen Tricks, ohne Reue durch Weihnachtsfeiern, Fondueessen und Adventskaffee zu manövrieren.

Wir haben aber folgende Tipps für Sie: Kombinieren Sie Genuss mit Bewegung. Bei unseren Weihnachts-specials tun Sie etwas für Körper und Seele in einer ganz gemütlichen Adventatmosphäre.

## >> Saunanacht in der Adventszeit

**Freitag, 09.12.2016, von 21.00 - 24.00 Uhr**

In der Sauna duftet es nach Orangen, Zimt und Sternanis. Weihnachtsaufgüsse, Schwimmen bei Musik und Kerzenschein, sorgen für einen entspannten Abend. Mit einer kleinen Weihnachtsverlosung. Einritt € 6,-. Für Mitglieder kostenfrei.

## >> Weihnachtsschwimmen

**Donnerstag, 15.12.2016, von 14.30 - 22.00 Uhr**

Nach dem Schwimmen zu weihnachtlichen Klängen laden wir unsere Mitglieder wieder zu Plätzchen und Punsch in das Foyer ein.



## >> Und was ist mit den Kindern?

Sie haben wir natürlich nicht vergessen. Für die Kleinen stehen unsere Türen immer offen. Und manchmal verbergen sich dahinter schöne Überraschungen.

## >> Kinderturnsonntag

Sonntag, den 13. 11. 2016 von 10.00 bis 13.00 Uhr



Turnen ist für Kinder mehr als nur Bewegung. Kleine Kinder sind ausdauernde Baumeister, Entdecker und stolz wie Oskar, wenn ihnen etwas gelingt. Die Begeisterung dafür zu erhalten, ist sicher eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben. Kaum ein Lebensbereich eignet sich dafür besser als Bewegungsorte, in denen sich Kinder nach Herzenslust ausprobieren können. Hier wimmelt es von Gelegenheiten, sich herausfordernden Situationen zu stellen. Und genau ein solcher »Ort« ist das Kinderturnen in unserem Verein.

Am Kinderturnsonntag lädt der VAF in eine vielseitige Bewegungswelt ein. Nutzen Sie diesen Termin, um unser Angebot für Kinder kennen zu lernen. Sprechen Sie mit unseren Trainern, denen die Entwicklung unserer Kinder besonders am Herzen liegt.

Eintritt kostenfrei. Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchen 42 - 46.

## >> Weihnachtsmärchen



**Freitag, den 16.12.2016, um 15.00 Uhr  
„Kasper und der Weihnachtsmann“**

Der Kasper macht nur Quatsch beim Weihnachtsbaum schmücken. Die Großmutter ist am Verzweifeln und schickt den Kasper zum Weihnachtsmann in den Wald, um ihm Plätzchen vorbei zu bringen. Doch was ist da passiert? Der Räuber war mit seinem Motorrad da. Alle eingepackten Geschenke sind weg.

**Aufgeführt und ausgedacht von Tara Luka, dem Hamburger Puppentheater „eineanderewelt“.**

### 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@hiltrudschoel.de

Fotos: Fotos: H. Schöl, Theater eineanderewelt, VTF, Kind S.4 © pete pahham / Fotolia  
Grafik und Druck: www.lindmayer.net