



>> VAF aktuell „September/Oktober 2018“



Trainer aus Leidenschaft: Daniela Buettner und Dirk Hildebrandt betreuen seit Gründung des Studios für gesunde Fitness unsere Mitglieder.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Studio für gesunde Fitness feiert einen besonderen Geburtstag. Vor 25 Jahren, am 1. September 1993, hob der VAF eines der ersten vereinseigenen Fitnessstudios in Deutschland aus der Taufe. Mit Riesenerfolg: Nach der nunmehr vierten Ausbauphase präsentiert sich allein die Trainingsfläche mit geräumigen 600 Quadratmetern.

VAF Trainer Dirk Hildebrandt war von Beginn an dabei. Seither profitieren unsere Mitglieder von seinem Wissen und seinen Erfahrungen. „Eine Herzensangelegenheit“, versichert der studierte

Ernährungswissenschaftler. „Für mich persönlich ist Fitnesstraining ein fester Bestandteil meines wöchentlichen Sportplans, als perfektes Basistraining für andere Sportarten, wie zum Beispiel Triathlon.“ Gemeinsam mit unseren Mitgliedern wollen wir das Jubiläum feiern.

Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Angebot Schwimmen: Wer im Oktober einen Probemonat im Schwimmbad bucht, zahlt nur € 25,--. Letzter Starttermin: 31.10.2018.



» 25 Jahre Fitness, Gesundheit und Wohlfühlen

Das Studio für gesunde Fitness feiert Geburtstag. VAF Geschäftsführer Jürgen Schöl über ein erfolgreiches Konzept und neue Entwicklungen.

Wie entstand die Idee, ein vereinseigenes Studio zu gründen?

Der Trend zu individuellem Fitnesssport zeichnete sich damals schon ab. Wir sahen darin eine langfristige Perspektive. Und der Erfolg gibt uns recht.



VAF Geschäftsführer Jürgen Schöl

Was muss ein Fitnessstudio heute leisten ?

Es muss den verschiedenen Anforderungen gerecht werden. Bei uns stand nie allein der Muskelaufbau durch Krafttraining im Vordergrund, sondern ein ganzheitlich gesundheitsorientiertes Konzept.

Dazu passt auch die aktuelle Entwicklung, immer mehr funktionelle Übungen in den Trainingsplan einzubauen. Ziel ist nicht nur die Steigerung der Kraft, sondern auch die Verbesserung des Zusammenspiels der einzelnen Muskeln, Sehnen und Gelenke. Denn nur wenn dies perfekt erfolgt, kann auch die vorhandene Kraft optimal eingesetzt werden. Auch für diesen Bereich bieten wir ein vielfältiges Equipment.

Was zeichnet den VAF besonders aus?

Allein im Studio für gesunde Fitness trainieren heute ca. 1900 Mitglieder. Und das Erfreuliche: Von 16 bis 85 Jahre ist jedes Alter vertreten. Jeder trainiert mit einem anderen Ziel. Eine große soziale Gemeinschaft bestens betreut durch fachlich qualifizierte Trainer, in einem besonderen Ambiente. Unter der Leitung von Agnes Berger und Jessica Röper präsentiert sich das Studio als topmoderner Dienstleister.

Kommt denn jede Altersgruppe auf ihre Kosten?

Der Besucher des VAF ist anspruchsvoller geworden. Gerade bei der Generation 50plus geht die Palette heute viel weiter als Angebote, die sich mit Rücken- oder Gelenkproblemen befassen. Trainingssysteme sowie individuell ausgearbeitete Trainingspläne erhalten nicht nur die Freude an der Bewegung, sondern unterstützen auch intelligent bei bereits vorhandenen Einschränkungen.

Und die jüngeren Mitglieder?

Junge Leute planen heutzutage viel spontaner und nicht langfristig. Darauf reagierte der Verein mit erweiterten Öffnungszeiten und mit den speziell auf die jüngere Generation zugeschnittenen Tarifen für Schüler, Studenten, Azubis. Besondere Events wie Bootcamps oder die Vorbereitung auf die Hyrox Challenge ergänzen das normale Studiotraining. Jung, frech, anspruchsvoll!



25 Jahre Studio für gesunde Fitness - Sonntag, 21. Oktober 2018

>> Aktiv-Tag der offenen Tür

Für alle Interessierten von von 10.00 bis 15.00 Uhr

Gern zeigen wir Ihnen und Ihren Freunden die gesamte Freizeitanlage.

- Betreutes Probetraining im Studio für gesunde Fitness ab 16 Jahren.
- Im Schwimmbad: Wasserspielstunde für Eltern und Kind ab 2 Jahre, Aqua-Fitness.
- Sportkurse: Rückenfitness, Bauch-Beine-Rücken-Po, uvm.
- Glücksrad und Fotoausstellung im Foyer.

Eintrittsangebot Studio: Die ersten vier Monate jeweils € 25,- Ermäßigung auf den Beitrag
 Eintrittsangebot Schwimmbad- oder Gym-Abo-Mitgliedschaft: 1. Monat frei



Jubiläums-Vorfreude bei VAF Geschäftsführer Jürgen Schöl und den Studioleitungen Agnes Berger (li.) und Jessica Röper.

>> Jubiläumsfeier

Für unsere Mitglieder und geladene Gäste von 16.00 bis 19.00 Uhr

Gute Worte, fröhliche Programmpunkte und die Ehrung der Mitglieder, die 25 Jahre dabei sind. Freuen Sie sich auf:

- Sektempfang mit Musik und Fingerfood
- Partnerakrobatik mit Milena und Jan
- Vorführung Hip Hop VAF
- Kleines Dankeschön-Präsent für alle Gäste
- Tombola mit Losen für je 4 x 25 Cent. Hauptgewinn: 25 Wochen kostenfreie Mitgliedschaft im Studio. Der Erlös geht an die KinderSport-Schule (KiSS) des VAF.



Last, but not least...

Neuentdeckte Klassiker zeigen immer wieder, was in ihnen steckt.

>> Konditionstraining

Mehr Muskeln, weniger Fettpölsterchen?

Dafür gibt's kaum ein besseres Mittel als das gute alte Konditionstraining. Das Programm kombiniert Ausdauer- und Kraftübungen, erhöht so den Energieverbrauch und stärkt das Leistungsvermögen.

Kursleitung: Esteban Carvallo

Kursdauer: 23.10. - 18.12.2018

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

Zeiten: Di. 08.00 - 09.00 Uhr

Preis: € 54,-

>> Effektive Selbstverteidigung

Dieser Kurs vermittelt die Grundprinzipien und technischen Abläufe einer effektiven und angemessenen Selbstverteidigung.

Sie bekommen in lockerer Atmosphäre einen Einblick, was funktioniert und was nicht - rein pragmatisch und ohne Kampfkunststile. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Jakob Ungerer, Dirk Wetter

Kursdauer: 18.09. - 18.12.2018

Zeiten: Di. 19.30 - 21.00 Uhr

Preis: € 120,- (nicht in den Schulferien)

>> Rücken-Yoga

Für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Der gesamte Rumpf wird gedehnt und gekräftigt.

Das stützt die Wirbelsäule und wirkt vorbeugend gegen schlechte Körperhaltung durch eine schwache, verkürzte Muskulatur.

Zeiten: Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

Kursleitung: Sara Lyn Chana

Kursdauer: 22.10. - 17.12.2018

Preis: € 54,-

>> Pilates: Bestechend einfach, extrem wirkungsvoll

Immer mehr Männer entdecken Pilates für sich.



Statt ausschließlich einem Krafttraining mit Hanteln und anderen Gewichten nachzugehen, setzen sie auf das effektive Ganzkörpertraining. Pilates mobilisiert und stabilisiert optimal alle Bereiche des Körpers. Das Training fördert die Gesundheit, Beweglichkeit und Balance. Verletzungen werden vermieden, die Haltung verbessert und Mann entwickelt eine ganz natürliche Ausstrahlung.

Pilates im VAF:

Mo. 11.00 - 12.00 Uhr, Mo. 18.00 - 19.00 Uhr, Di. 18.30 - 19.30 Uhr,
Mi. 09.00 - 10.00 Uhr, Mi. 19.30 - 20.30 Uhr, Do. 19.30 - 20.30 Uhr
und Fr. 09.00 - 10.00 Uhr.

Weitere Infos unter www.vafev.de.

Trainerin Maxi Bielfeldt hat diese Herren bereits überzeugt: Kaum eine Sportart ist so gesund und abwechslungsreich wie Pilates.

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: Hiltrud Schöl
flyer & mehr: www.contrast-m.de