



**>> VAF aktuell** „November/Dezember 2018“



Bewegung im Wasser stärkt die Muskulatur, entspannt und sorgt für gute Laune, wie man sieht.

**>> Liebe Leserin, lieber Leser,**

den Tag ausklingen lassen, im 28° Grad warmen Wasser dahingleiten. Das entspannt, verwöhnt nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Gemüt. Besonders an dunklen Herbst- und Winterabenden.

Mit dieser Wirkung hätten wir aber nicht gerechnet: Spritzig, fröhlich und völlig unprätentiös formierten sich die hier abgebildeten Teilnehmerinnen der Aqua-Fitness innerhalb kürzester Zeit zum Kreis. Ergriffen die Hanteln, strahlten um die Wette.

Voller Vorfreude auf eine mitreißende Aqua-Stunde bei Trainerin Gitti Moussavi. Nach zwei Minuten war das Foto im Kasten. Hut ab vor so viel Spontaneität!

Sie möchten sich von dieser Power anstecken lassen? Auf der nächsten Seite finden Sie einige unserer weiteren Aqua-Angebote.

Herzlichst  
Ihr VAF-Team

**Geschenk-Special: 1 Monat Mitgliedschaft im Studio für gesunde Fitness inkl. Schwimmen und Sauna für nur € 48,--. Die Geschenkgutscheine sind im Dezember an der Rezeption erhältlich und können bis zum 31.03.2019 eingelöst werden.**





## >> Aqua-Fitness

**Große Effizienz bei hohem Spaßfaktor. Das Fitnessprogramm im Schwimmbad findet sowohl im Flach- als auch im Tiefwasser statt und kombiniert Herz-Kreislauf- und Krafttraining.**



Dabei schont diese erfrischende Sportart die Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und beugt Haltungsschäden vor. Durch regelmäßiges Training wird die gesamte Muskulatur beansprucht, die Haut gestrafft und zugleich werden ordentlich Kalorien verbrannt.

Freuen sich auch zu fortgeschrittener Stunde auf ihre Gäste in der Schwimmhalle: Gitti Moussavi und Schwimmaufsicht Serhat Erol.



**Kursleitung: Gitti Moussavi**

Zeiten: Mo. 20.00 - 21.00 Uhr

**Kursleitung: Judit Broda**

Zeiten: Mi. 10.00 - 11.00 Uhr

**Kursleitung: Astrid Bretz**

Zeiten: Do. 20.00 - 21.00 Uhr

**Kursleitung: Roswitha Siebenborn**

Zeiten: Fr. 20.00 - 21.00 Uhr

Kursdauer: ganzjährig, offenes Angebot

Kosten: Einzeleintritt € 8,--  
Zehnerkarte € 70,--

Als Equipment für Wellness, Spaß und Sport unschlagbar: Gern setzt Gitti Moussavi die Poolnudeln bei ihrem abwechslungsreichen Training ein.



## >> Aqua-Fitness für Gym-Abonnenten

**Mehr als 50 Kurse an 7 Tagen in der Woche**

Unser vielseitiges Gym-Abo-Angebot beinhaltet auch zweimal Aqua-Fitness. Am Freitagabend und Samstagmorgen ein gelungener Einstieg ins Wochenende!

**Kursleitung: Rosi Siebenborn**

Zeiten: Fr. 20.00 - 21.00 Uhr

**Petra Lemcke**

Sa. 10.00 - 10.45 Uhr

Mit dem VAF Gym-Abo werden Sie für monatlich € 33,-- Mitglied auf Zeit für mindestens ein Jahr.



## >> Kinderturnsonntag

Sonntag, 11.11.2018, 10.00 - 13.00 Uhr

An diesem Tag haben alle Zwei- bis Fünfjährigen die Möglichkeit, eine vielfältige Bewegungswelt zu erfahren. Hier wimmelt es von Gelegenheiten, sich nach Herzenslust auszuprobieren.



Während die kleinen Energiebündel turnen, klettern und springen, können sich die Eltern über das Programm des VAF und seine KinderSportSchule (KiSS) informieren.

Suchen Sie das Gespräch mit unseren Trainern, denen das Wohl und die Entwicklung der Kinder besonders am Herzen liegen. Nutzen Sie diesen Termin, um unser Angebot für Kinder kennen zu lernen.

Eintritt kostenfrei.

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 – 46.

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen und gleich mitmachen!

## >> Hyrox Competition - Unterstützer willkommen!

Der VAF geht am 3.11.2018 bei dieser Fitness-Challenge mit an den Start.

Erst 2017 feierte Hyrox in Hamburg eine erfolgreiche Weltpremiere. Schnell begeisterten sich ambitionierte Studiomitglieder und Trainer für den Wettkampf. Ein zehnköpfiges VAF Team will es nun wissen. Gefordert werden Kraft und Ausdauer in folgenden trendigen Disziplinen hintereinander:

1000 m Skierg, 2x25 m Sled Push, 2x25 m Sled Pull, 80m Burpee Jumps, 1000 m Rudern, 200 m Kettlebells-Tragen, 100 m Sandbag Ausfallschritte, 75 x Wall Balls. Dazwischen werden jeweils 1000 m gelaufen. Wir freuen uns auf viele anfeuernde VAF-Zuschauer! Die genauen Startzeiten werden im Studio bekanntgegeben.

Ort: Messehallen Hamburg, Eintritt: kostenfrei



Disziplin der Competition: Kettlebells-Tragen

## >> Der Umwelt zuliebe

Wir drucken den Newsletter von dieser Ausgabe an auf Recyclingpapier.

Vorteilhaft ist dabei neben der Schonung der Holz-Reserven der im Vergleich zur konventionellen Papierherstellung um zwei Drittel verringerte Energie- und Wasserverbrauch.







## Alle Jahre wieder schön: Advent beim VAF

Märchenhaft, stimmungsvoll, kuschelig: Traditionell stimmen wir Groß und Klein auf Weihnachten ein.

### >> Weihnachtsmärchen: Der kleine Tannenbaum

Freitag, 14.12.2018, 15.00 Uhr



Draußen im Wald steht ein kleiner Tannenbaum. Er hat einen guten Platz, viel Sonne, frische Luft und tolle Freunde. Doch der kleine Tannenbaum ist nicht zufrieden. Eine Geschichte von der Sehnsucht ganz woanders und überhaupt ganz jemand anderes zu sein.

Nach einem Märchen von Hans Christian Andersen.

Das mobile **Theater Pulcinella** zeigt Theaterstücke für Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter. Freche Figuren in spannenden Geschichten bieten kunterbunte Unterhaltung. Die Schauspielerinnen beziehen ihr Publikum immer wieder aktiv in das Spiel mit ein. Die Kinder dürfen lachen, rufen, klatschen, singen und ihre Ideen einbringen.

Spieldauer: 45 Minuten.

Für Kinder ab 3 Jahre.

Für alle kleinen Mitglieder kostenfrei.

Hier gibt es bestimmt ein Happy-End!

### >> Weihnachtsschwimmen

Dienstag, 11.12.18, 15.00 bis 20.00 Uhr

Und auch die Erwachsenen lassen sich gern in vorweihnachtliche Stimmung versetzen. Deshalb ist es beim VAF ein schöner Brauch, zusammen den Advent zu feiern. Mitte Dezember wird es in der geschmückten Anlage richtig gemütlich. Nach dem Schwimmen zu weihnachtlichen Klängen laden wir unsere Mitglieder wieder zu Plätzchen und Punsch in das Foyer ein.

### >> Saunanacht in der Adventszeit

Freitag, 14.12.2018, von 21.00 - 24.00 Uhr

Nichts bringt uns so sehr in Weihnachtsstimmung wie die typischen Düfte. Ätherische Öle zaubern winterliche Vorfriede. Und dann abtauchen ins süße Nichtstun: Genießen Sie nach den Saunagängen die vorweihnachtliche Atmosphäre beim Schwimmen mit Musik und Kerzenschein. Und freuen Sie sich auf die traditionelle Weihnachtstombola.

Eintritt € 6,--/ 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@hiltrudschoel.de  
 Fotos: Hiltrud Schöl, depositphotos.com / 127378170, Theater Pulcinella  
 flyer & mehr: www.contrast-m.de

