



>> VAF aktuell „Januar/Februar 2019“



Mit südamerikanischem Temperament und deutscher Präzision bringt Trainerin Morelis Cambero ihre Teilnehmer gehörig ins Schwitzen.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

der Trend geht zur Reduktion. Gerade zum Jahresanfang heißt es für viele Menschen: weniger Essen, weniger Kalorien, weniger Spaß.

Wir aber meinen: Zu viel des Guten kann wundervoll sein! Natürlich nur dann, wenn es um unsere Sportangebote geht. Deshalb haben wir unser Gym-Abo von Jahr zu Jahr erweitert. Unter sage und schreibe 60 Kursen können unsere Gym-Abo-Mitglieder nun wählen. Egal, ob sie montags, dienstags oder sogar jeden Tag Sport machen möchten. Ob sie sich entspannen oder bei fetziger Musik richtig auspowern wollen.

Das ist Ihnen nicht genug? Dann bieten Ihnen das Studio für gesunde Fitness, das Schwimmbad und spezielle, einzeln buchbare Kurse, genügend Möglichkeiten, sich bei uns auszutoben.

Herzlichst
Ihr VAF-Team

Guter Einstieg: Im Januar und Februar Mitglied im Gym-Abo oder Studio werden und den ersten Beitrag im März zahlen.



» VAF Gym-Abo: Aus dem Vollen schöpfen

Wählen Sie unter 60 Angeboten! So viele, wie Sie möchten.
Zum Beispiel diese Newcomer am Montag, Dienstag und Samstag:

Bauch-Beine-Rücken-Po

Kursleitung: Maik Franke
Mo. 16.30 - 17.30 Uhr

Konditionstraining

Mehr Muskeln, weniger Fettpölsterchen? Dafür gibt's kaum ein besseres Mittel als das gute alte Konditionstraining. Das Programm kombiniert Ausdauer- und Kraftübungen und erhöht so den Energieverbrauch.
Kursleitung: Morelis Cambero
(auch als Kurs vom 08.01. - 26.03.2019 / Preis: 72,-)

Zumba®

Der Dauerbrenner unter den tänzerischen Angeboten. Heiße Musik und eine schnell zu erlernende Choreographie bringen Pep und Abwechslung.
Kursleitung: Morelis Cambero
(auch als Kurs vom 08.01. - 26.03.2019 / Preis: 72,-)

Bauch pur 30'

Kursleitung: Esteban Carvalho
Zeiten: Sa. 10.00 - 10.30 Uhr

Zumba®

Kursleitung: Esteban Carvalho
Zeiten: Sa. 10.30 - 11.30 Uhr

Athletic Workout

Kursleitung: Esteban Carvalho
Zeiten: Sa. 11.30 - 12.30 Uhr

Body Workout

Kursleitung: Petra Lemcke
Mo. 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46
Zeiten: Di. 08.00 - 09.00 Uhr

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46
Zeiten: Di. 09.00 - 10.00 Uhr

Wer bei ihm trainiert, dem wird auch im Winter warm. Esteban Carvalho heizt seinen Teilnehmern ganz schön ein.



So funktioniert das VAF Gym-Abo

Die Kurse finden durchgehend das ganze Jahr statt. Mit dem VAF Gym-Abo werden Sie für monatlich € 33,- Mitglied auf Zeit für mindestens ein Jahr.

Young-Gym

Das Gym-Abo für junge Leute. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr kostet der monatliche Beitrag € 18,-, bis zum vollendeten 25. Lebensjahr € 25,-.

Studio plus Gym-Abo

Als Mitglied im „Studio für gesunde Fitness“ können Sie die Mitgliedschaft Gym-Abo für monatlich nur € 15,- zusätzlich buchen.

Spinning

Mitglieder des VAF Gym-Abos erhalten auf alle Spinning-Kurse 20 % Rabatt.



>> Skigymnastik

Jetzt wird es höchste Zeit! Training auf dem Trockenen ist angesagt.



Wer kennt nicht das Gefühl, nach einer schnellen oder steilen Abfahrt am Lift anzukommen - völlig außer Atem und mit brennenden Oberschenkeln? Ein typischer Fall von fehlender Kraft und Kondition. Um das volle Fahrvergnügen auf der Skipiste genießen zu können, sollten die Muskeln und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorbereitet werden.

Geringere Verletzungsgefahr, viel mehr Spaß und Leistungsfähigkeit dank vorbereitender Skigymnastik.

Kursleitung: Michaela Böge **Zeiten:** Sa. 14.00 - 15.00 Uhr **Kursdauer:** 05.01. - 23.02.19 **Preis:** € 48,-

>> 12. VAF Swim & Run

Wettkampf der Triathleten in zwei Disziplinen
Sonntag, 24.02.2019 Start: 10.00 Uhr



Inzwischen gehört der VAF Swim & Run zur festen Institution für ambitionierte Triathleten. Wie in den vergangenen Jahren findet das Laufen im Volkspark auf befestigten Wegen statt. Der Schwimmwettkampf wird im Hallenbad des VAF ausgetragen.

Nach dem Schwimmen / Laufen gibt es Obst und Getränke.

Vielversprechend zeigten sich die jungen VAF Triathleten beim Wettkampf in St. Peter Or Ording.

Altersklasse	Jahrgang	Schwimmen	Laufen
Schüler D	2012 + 2013	50 m	200 m
Schüler C	2010 + 2011	100 m	400 m
Schüler B	2008 + 2009	200 m	1000 m
Schüler A	2006 + 2007	400 m	2.500 m
Jugend B	2004 + 2005	400 m	2.500 m
Jugend A	2002 + 2003	750 m	5.000 m
Junioren	2000 + 2001	750 m	5.000 m
Erwachsene	1999 und älter	750 m	5.000 m

Startgeld:

€ 10,- bis einschl. Jg. 2000

€ 15,- ab Jg. 1999

Anmeldung:

www.vafev.de/Aktuell



>> „Studiotag der offenen Tür“

Sonntag, 27.01.2019, von 10.00 - 15.00 Uhr

Seien Sie an diesem Tag unser Gast und testen Sie unsere Angebote. Gern zeigen wir Ihnen und Ihren Freunden das Studio für gesunde Fitness und führen Sie in die Geräte ein.

- Betreutes Probetraining im Studio für gesunde Fitness ab 16 Jahren.
- Stündlich unterschiedliche Kurse: Rückenfitness, Bauch-Beine-Po, Functional Training, Beweglichkeitstraining, Beckenbodengymnastik.

Sonderangebot zum Studiotag: Sie werden Mitglied im Studio für gesunde Fitness und erhalten eine Gutschrift von € 100,- auf Ihren Beitrag!

>> Hoch hinaus!

Schnupper-Bouldern im Flashh
Mittwoch, 20.02.2019 um 19.00 Uhr



Weil das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe gemeinsam noch mehr Spaß macht, hat der VAF für alle Stудиomitglieder ein Schnupper-Bouldern organisiert. Studioleitung Jessica Röper und Trainer Daniel Pjetke vom VAF Team werden dabei sein. Ein Trainer vom Flashh betreut die Gruppe für eine Stunde, danach kann weiter geklettert werden.

Preis: € 10,- für Stудиomitglieder
Kletterschuhe werden gestellt.

Überhänge, Sprünge oder Balanceübungen sorgen für Spannung und Spaß.

>> Wie gute Vorsätze gelingen!

Um unser Verhalten erfolgreich und nachhaltig zu verändern, braucht es gehirngerechte Strategien.

In diesem praxisorientierten Workshop werden Techniken zur Umsetzung der persönlichen Vorsätze und der zielführende Umgang mit möglichen Hürden erarbeitet. Die theoretische Basis dazu

liefern neurowissenschaftliche und verhaltenspsychologische Erkenntnisse, die durch Erfahrungen aus der Resilienz- und Persönlichkeitsentwicklung ergänzt werden. Am Ende des Workshops halten die Teilnehmer ihre ganz individuelle Strategie in Händen, um aus dem Teufelskreis aus „Vorsatz und Scheitern“ auszusteigen.

Kursleitung: Anja Wieneke

Zeiten: Dienstag 22.01., 05.02., 19.02.2019 jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr

Preis: VAF Mitglieder € 80,-, Nichtmitglieder € 100,- Ort: VAF Seminarraum

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: Esteban Carvallo, depositphotos.com, flashh, H. Schöl, VAF
flyer & mehr: www.contrast-m.de

