



>> VAF aktuell „März/April 2019“



Unsere Triathleten beim wöchentlichen Indoor Cycling. Im Winter findet das Radtraining im Spinning-Raum statt. Doch bald geht es wieder nach draußen.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

Schwimmen, Laufen, Radfahren – das kann eigentlich jeder. Aber gleich Triathlon? „Vor dieser Sportart haben dann doch viele Respekt“, wundert sich Kathrin Friesecke.

Die begeisterte Triathletin kann sich keinen schöneren, abwechslungsreicheren Sport vorstellen. Bereits seit neun Jahren gehört sie nicht nur zum VAF Triathletenteam, sondern betreut gemeinsam mit Stefan Littig und Hinrich Doege die VAF Trikids. Und das Schöne am Triathlon: Man kann ganz preiswert ein-

steigen. Badezeug, ein einfaches Fahrrad und Laufschuhe - mehr braucht es nicht für den Anfang.

Wer jetzt immer noch nicht überzeugt ist, kann die drei Disziplinen im VAF selbstverständlich auch einzeln ausüben. Schwimmbad, Laufschule und die vielseitigen Spinning-Angebote machen's möglich. Worauf also warten?

Herzlichst
Ihr VAF Team

Angebot Schwimmen: Wer im März einen Probemonat im Schwimmbad bucht, zahlt nur Euro 25,--. Letzter Starttermin: 31.03.2019.



>> VAF Triathlon

Seit 2005 ist der VAF Stützpunkt des Triathlonverbandes.

Die ideale Lage zwischen den Laufrevieren Volkspark und Elbe und das vereinseigene 25-m-Hallenbad bieten hervorragende Trainingsbedingungen. Gemeinsames Outdoor-Radtraining von Mai bis August und ein triathlonspezifisches Spinning-



Beim Spinning drückt Trainer Hinrich Doege aufs Tempo.

Programme in den Herbst- und Wintermonaten runden das Komplettpaket ab. Anfänger lernen bei erfahrenen Trainern das ABC der Sportart vom Kraulschwimmen bis zum Wechseltraining, und auch ambitionierte Athleten finden das optimale Trainingsumfeld für die Vorbereitung auf ihre Wettkämpfe.



Begeisterte Triathletin: Kathrin Friebecke

Trainingszeiten:

Laufen mit Trainer
Di. 19.15 - 20.45 Uhr

Schwimmen mit Trainer
Di. 21.00 - 22.00 Uhr

Bahnenschwimmen
Fr. 21.00 - 22.00 Uhr

Bahnenschwimmen
Do. 21.00 - 22.00 Uhr

Indoor-Cycling
(Sept. bis April)
oder Radfahrertreffen
(Mai bis Aug.)
Do. 19.00 - 21.00 Uhr

Mitgliedsbeitrag € 33,- mtl. / Studiomitglieder € 15,- mtl.

Kontakt: Dennis von Gogh, Tel.: 0151-21 28 91 49 / E-Mail info@vafev.de.

Oder Sie schauen einfach bei einem betreuten Training vorbei und absolvieren eine Probestunde.

>> VAF Trikids



Auch bei Jungen und Mädchen erfreut sich dieser Sport wachsender Beliebtheit. Der Triathlon-Nachwuchs, die Trikids, treffen sich mittwochs und samstags. Infos dazu unter www.vafev.de

Jahrelang waren sie erfolgreiche VAF Trikids. Jetzt wechselten sie zu den VAF Triathleten: Die drei Abiturienten Anton, Franka und Felix (v.li.) sind sich einig: Ein toller Sport in einer tollen Truppe!



Wir laufen und walken wieder...

Laufschuhe schnüren und mitmachen!

>> Walking + Nordic Walking-Treff

Wer einen Anfängerkurs besucht hat und sich jetzt einer netten Gruppe anschließen möchte, ist hier genau richtig. Zehnerkarte kaufen und ohne weitere Anmeldung einfach vorbeikommen. Für Studiomitglieder kostenfrei.

Kursleitung: Andrea Vollstedt, Sandra Wolf

Zeiten: Mi. 18.00 - 19.30 Uhr

Kursdauer: offenes Angebot,
vom 01.04. - 31.10.2019

Einzeltritt € 5,- / Zehnerkarte € 43,-

>> Nordic-Walking-Seminar

Eine dynamische und gelenkschonende Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus unterstützt wird. Die Trainerin nimmt sich Ihrer Fragen an und gibt wertvolle Tipps für ein effektives Training. Stöcke werden gestellt.

Kursleitung: Sandra Wolf

Zeiten: So. 12.00 - 15.00 Uhr

Kursdauer: 07.04.2019

Preis: € 30,-

>> VAF Laufclub

Der Laufclub bietet regelmäßigen Austausch und ein professionelles Training in der Gruppe. Dazu gehören Einheiten zu Kraft-, Ausdauer-, Koordination und Tempotraining ebenso wie Laufstilübungen. Voraussetzung: 5 km zügiges Laufen.

Kursleitung: Petra Heesch

Zeiten: Sa. 10.00 - 11.30 Uhr

Preis: € 18,- mtl. mit Abbuchung

VAF Mitglieder: € 13,- monatl.



Erholung pur: Laufen im nahe gelegenen Volkspark.

>> 5 - 10 Km Laufkurs

Für alle, die den Lauflernkurs besucht haben oder bereits 5 km am Stück laufen können. Kondition, Laufstil und Lauftempo werden verbessert.

Der Kurs wird in Kooperation mit dem VAF Laufclub durchgeführt.

Kursleitung: Petra Heesch

Zeiten: Sa. 10.00 - 11.30 Uhr

Kursdauer: 27.04. - 15.06.2019

Preis: € 60,-

>> Lauflernkurs

Für absolute Anfänger/innen. Mit verschiedenen Themenschwerpunkten werden Sie behutsam an eine effiziente Lauftechnik herangeführt. Wir wollen ganz entspannt Freude am Laufen vermitteln und für den Ausdauersport begeistern.

Kursleitung: Gabi Wolf

Zeiten: Do. 18.30 - 20.00 Uhr

Kursdauer: 25.04. - 20.06.2019

Preis: € 60,-



Unser Dankeschön an Sie!

An folgenden Veranstaltungen können Mitglieder kostenfrei teilnehmen:

>> Saunanacht im Frühling

Freitag, 29.03.2019, von 21.00 – 24.00 Uhr

Saunieren entschlackt und spendet neue Kraft. Nach dem Winter wird der Kreislauf wieder in Schwung gebracht. Blumige und fruchtige Frühlingsdüfte versetzen uns in angenehme Stimmung. Entdecken Sie unsere helle und vielseitige Saunaanlage:

- Finnische Sauna (90°)
- Sanarium® (60°)
- Dampfbad(45°)
- Infrarot-Wärmekabinen

Für Mitglieder kostenfrei, Gäste € 6,-



Großzügige Ruheräume runden das Ambiente ab.

Specials

>> Shakti Naam Yoga

Dieses Yoga sieht anders aus und fühlt sich anders an, als andere Formen von Yoga. Es wirkt erfrischend und beugt dem Alterungsprozess vor. Shakti Naam Yoga kombiniert die kreativen Klangschwingungen des Naam mit Atemtechniken, Bewegung, Stretching, Mantras, Mutras, Entspannung und Meditationen. Es wird überwiegend im Stehen durchgeführt und ist für jeden geeignet.

Kursleitung: Amrit Nagel

Termin: Sa. 23.03.2019 Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Preis: € 10,-, für Mitgl. kostenfrei

>> Frühlings-Qigong

Qigong der Jahreszeiten besteht aus wirkungsvollen Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Das sanfte Qigong hat eine kräftigende und entspannende Wirkung auf Körper und Geist. Die Bewegungen sind sanft-spiralförmig und gelenkschonend.

Der Winter ist die Zeit der Verhüllung. Eine Zeit der Urkraft und der inneren Einkehr. Diese Kraft nutzen wir, um uns auf die Zeit des Wachstums im Frühjahr vorzubereiten.

Kursleitung: Peter Holthausen

Termin: Sa. 13.04.2019 Zeit: 13.00 - 15.00 Uhr

Preis: € 10,-, für Mitgl. kostenfrei

>> Fröhschwimmer-Frühstück

Mittwoch, 17.04.2019, von 6.30 – 9.00 Uhr

Der frühe Vogel fängt den Wurm, unsere Fröhschwimmer verdienen sich eine stärkende Mahlzeit. Duftender Kaffee, knusprige Brötchen und frischer Orangensaft warten im Foyer der Anlage.

Tradition: Das jährliche Frühstück mit dem VAF Vorstand.



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: H. Schöl, Philipp Reiss
 Flyer & Meer: www.contrast-m.de - Jens Lindmayer

