



Den Sommer aktiv genießen!

Ob sportliche Erfolge, das ersehnte Traumgewicht oder dauerhafte Leistungsfähigkeit - Studiomitglieder haben mehr vom Sommer!

>> Sommeraktion im Studio für gesunde Fitness

01. Juli bis 31. August 2019

Mit diesem Studio-Special kommt die Sommerfrische: Vom 1. Juli bis zum 31. August 2019 können Sie für einen Monat Mitglied werden. Zu besonders günstigen Konditionen:

- Preis € 48,- inkl. Schwimmen und Sauna
- Preis € 59,- inkl. Gym-Abo mit 60 Kursen

Eine telefonische Anmeldung mit Terminvereinbarung ist unbedingt erforderlich: Tel.: 040 890 60 150

>> Sommerspaß und Sommerfest im Studio

Vom 01.07. - 02.08.2019 findet im Studio für gesunde Fitness jede Woche eine sportliche Aktion statt.

1. Woche: Geschicklichkeit auf der Slackline
2. Woche: Zielgenauigkeit beim Basketball
3. Woche: Golf in Miniformat
4. Woche: Koordinationsspiele
5. Woche: Geschwindigkeitsspiele an der Reaktionswand

Bei der Teilnahme an mind. 3 der Aktionen können Verzehrgutscheine für das Sommerfest am 02.08.2019 erarbeitet werden. Außerdem gilt es Rekorde aufzustellen und Preise zu ergattern.

Dem Gewinner des über den ganzen Zeitraum laufenden Schätzspiels winken zwei Freikarten des VTF für das Feuerwerk der Turnkunst 2020 zur OPUS-Tournee. Freuen Sie sich auf die Siegerehrung mit Preisverlosung, leckere Speisen und Getränke sowie fetzige Live-Musik mit der St. Michel's Jazzband unter der Leitung von Dr. Holger Rosenau, der dem VAF schon seit Jahren verbunden ist.

>> Für unsere Studiomitglieder: Wanderung durch die Fischbeker Heide

Geführt von unserem Mitglied Matthias Kroll

Die Fischbeker Heide ist zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert, doch spektakulär wird sie während der Heideblüte. Studiomitglieder können sich jetzt schon zur sportlichen Wanderung anmelden. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Stimmungsvolle Landschaft in der Heide



>> Jetzt wird es heiß!

Hyrox ist ein Wettbewerb für jeden und ein tolles Teamevent

8 x 1 km Laufen und dazwischen Workouts. Hyrox kombiniert funktionelles Krafttraining, intensives Intervalltraining mit klassischem Ausdauersport. Der Kurs bereitet auf die Competition am 23.11.2019 in den Messehallen vor. Die Startgebühr ist nicht inbegriffen.

Kursleitung: Christian Höhns Preis: € 60,- Für Studiomitglieder kostenfrei.
Zeiten: Mo. 20.00 - 21.30 Uhr Termine: 08.07., 05./26.08., 23.09., 14.10., 04.11.19

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: Lüneburger Heide GmbH, Hiltrud Schöl, VAF
Flyer & Meer: www.contrast-m.de - Jens Lindmayer





>> VAF aktuell „Juli/August 2019“



Schon vor Kursbeginn ausgeschlafen und putzmunter: Die ersten Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Body Workouts am Mittwochmorgen mit Tanja Bartsch (Mitte).

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

„Im nächsten Sommer machen wir das mal.“ Jeder kennt das geflügelte Wort der verpassten Gelegenheiten. Und dann ist der Sommer da - und schon wieder rum. Deshalb tun wir gut daran, die Pläne in die Tat umzusetzen. Wir vom VAF haben da einiges zu bieten: Wie wäre es mit einer tollen Sommeraktion im Studio für gesunde Fitness mit anschließendem Sommerfest bei fetziger Musik? Oder ei-

ner sportlichen Wanderung durch die Heide? Oder einer Vielzahl von Sportkursen, die sie in den Sommerwochen zum Sonderpreis buchen können? Denn eins bestätigt sich immer wieder: Wer fit ist, hat mehr von der schönsten Jahreszeit!

Herzlichst
Ihr VAF Team

Ticket zur Fitness: Vom 24.06. bis 07.08.2019 über 50 Gym-Abo-Kurse inkl. Indoor-Cycling am Dienstag sowie Walking + Laufen am Mittwoch und Samstag für nur Euro 35,-.



>> Zwei, die Abwechslung lieben

Die eine war früher als Kunstturnerin im Leistungssport unterwegs, die andere ist noch aktive Basketballspielerin. Beide sind große Fans des Gym-Abos.



Vivien Hennings (li.) und Martina Molkenbuhr wissen also, wie ein gutes, ausgewogenes und abwechslungsreiches Sporttraining aussehen muss. Und deshalb haben sie sich für das Gym-Abo entschieden. Man trifft sich mittwochs beim Body Workout, freitags bei der Pilates. Und während Vivien montags zum Basketballtraining fährt, gönnt sich Martina gleich am Morgen ein effektives Rückentraining.

So unterschiedlich sonst ihre sportlichen Vorlieben sind, was das Gym-Abo betrifft, sind sie sich einig: Mehr Vielfalt, Abwechslung und Spaß geht nicht!

>> Was ist das Gym-Abo?

Wählen Sie unter 60 verschiedenen Angeboten Ihre Lieblingskurse aus.

Wechseln Sie, wann immer Sie wollen. Die Kurse finden durchgehend das ganze Jahr über statt. Von frühmorgens bis spätabends, an sieben Tagen die Woche. Mit dem VAF Gym-Abo werden Sie für monatliche

€ 33,- Mitglied auf Zeit für mindestens ein Jahr. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr kostet der monatliche Beitrag € 18,-, bis zum vollendeten 25. Lebensjahr € 25,-.

>> Neu auch im Gym-Abo: KAPOW®

KAPOW® steht für „Kardio Power Workout“, das Toning Elemente und Functional Moves mit sehr einfacher Dance Aerobic kombiniert.

Dabei liegt der Fokus ganz bei den Teilnehmern. Die Stunde basiert auf den Grundlagen der modernen und funktionellen Trainingslehre. Alle Bewegungen haben ihren Ursprung in einer natürlichen Bewegung, die das Workout so besonders und leicht nachvollziehbar macht.

Kursleitung: Nina Schulte
Kursdauer: 12.08. - 07.10.2019

Zeiten: Mo. 19.30 - 20.30 Uhr
Preis: € 54,-



Das neue Programm ist da!

Bleiben Sie auch in der zweiten Jahreshälfte gesund und bewegt!

>> Rückenfit

Unser Rücken wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert.

Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. In diesem Präventionskurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können gut zu Hause weitergeführt werden.

Kursleitung: Daniela Buettner

Zeiten: Mo. 15.00 - 16.00 Uhr Kursdauer: 12.08. - 30.09.2019 Preis: € 80,-

>> Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Dieser sechswöchige Präventionskurs findet in Kooperation mit der AOK statt, wird aber auch von anderen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ein gesundheitsorientiertes Training im Fitnessstudio anstreben. Sie lernen unterschiedlichste Trainingsformen kennen und erhalten attraktive Folgeangebote für ein nachhaltig angelegtes Gesundheitstraining.

Kursleitung: Daniela Buettner

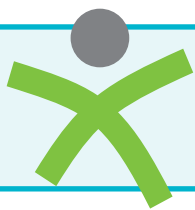
Zeiten: Do. 20.00 - 21.00 Uhr Kursdauer: 22.08. - 26.09.19 Preis: € 100,-

VAF
Verein Aktive Freizeit e.V.

PROGRAMM JULI - DEZEMBER 2019

Studio für gesunde Fitness
Sport- & Gesundheitskurse
Schwimmbad & Sauna
Schwimmschule
Bewegungskita
KinderSportSchule

DIE FREIZEITSPORTANLAGE IN HAMBURG WESTEN
Telefon 040-890 60 10



Präventionskurse

Eine Kostenerstattung der Krankenkasse ist möglich! Die gekennzeichneten Präventionskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und zertifiziert. Eine Bezuschussung oder Kostenübernahme von den Krankenkassen ist bei regelmäßiger Teilnahme möglich.

Specials

>> Mobility

Mobility wirkt gezielt gegen Muskelverkürzungen, Dysbalancen oder Einschränkungen im Bewegungsumfang.

Geschmeidigkeit ist Trumpf. Mobilisierung der Faszien, Muskeln, Bänder und Gelenke für eine spürbare Verbesserung der Beweglichkeit und damit des Wohlbefindens.

Kursleitung: Michaela Böge

Termin: Sonntag, 07.07.2019

Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr

Preis: € 10,- , für Mitglieder kostenfrei

>> Yoga für Einsteiger

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Körperhaltungen sowie Atem- und Meditations-techniken.

Es wird ein Grundverständnis für Yoga und eine gute Basis für alle offenen Klassen erlangt. Der Workshop richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit für ihre eigene Yogapraxis wünschen.

Kursleitung: Claudia Sandvoß

Termin: Samstag, 24.08.2019

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

Preis: € 10,-, für Mitglieder kostenfrei