



## >> VAF aktuell „Januar/ Februar 2020“



Bietet professionelle Anleitung: VAF Trainerin Anja Wieneke zeigt in ihrem Special, wie gute Vorsätze dauerhaft umgesetzt werden. Top oder Flop? Oft entscheiden Details über den Erfolg.

### >> Liebe Leserin, lieber Leser,

wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches neues Jahr. Mögen Sie alle Ihre Pläne erfolgreich in die Tat umsetzen! „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“, heißt es im Volksmund. Vergessen Sie deshalb alle nicht eingehaltenen Vorsätze, die hinter Ihnen liegen, und starten Sie noch einmal neu durch. Kein Zeitpunkt scheint dafür besser geeignet als der Jahresanfang. Deshalb beschäftigen wir uns in

dieser Ausgabe auch mit dem erfolgreichen Erreichen der gesetzten Ziele. Und nicht nur das: Mit unseren Angeboten und Specials unterstützen wir Sie auf dem Weg dorthin. Lesen Sie mehr dazu auf der nächsten Seite.

Herzlichst  
Ihr VAF Team

**Das fängt ja gut an: Im Januar VAF Mitglied werden im Aktivbad, im Gym-Abo oder im Studio für gesunde Fitness und den ersten Monat beitragsfrei trainieren.**



## » Ziele setzen, Ziele erreichen

Wie schaffen wir es, unser Verhalten zu ändern? Anja Wieneke, Coach und VAF Trainerin über den richtigen Umgang mit guten Vorsätzen.



Coach und VAF Trainerin Anja Wieneke

### Wie kann ein Coach beim Erreichen eines Ziels helfen?

Zunächst einmal geht es nicht darum, was perfekt ist, sondern, wie das eigene Ziel aussieht. Jeder Einzelne kann nur seinen persönlichen Weg finden. Der Coach stellt Fragen, aber er gibt keine Handlungsanweisungen.

### Um welche Fragen geht es dabei?

Grundsätzlich dreht sich alles immer wieder um diese vier Fragen:

1. Was will ich wirklich? - das Ziel.
2. Was treibt mich an? - die Motivation.
3. Was hält mich ab? - die Hürden.
4. Wie schaffe ich es trotzdem? - die Lösung.

Das ist die Basisformel für eine gelingende Verhaltensänderung. Welches Verhalten sich wie ändern soll, ist sehr individuell. Für unsere Mitglieder hier im Studio geht es z. B. oft darum, gesünder zu essen, das Training in den Alltag zu integrieren oder ein persönliches Wunschgewicht zu erreichen.

### Fehlt es nicht oft an der nötigen Disziplin?

Um Erfolg zu haben, ist Disziplin bzw. Willenskraft nur eine Strategie von mehreren. Vereinfacht gesagt funktioniert sie wie ein Muskel. Morgens noch frisch, abends oft erschöpft. Tägliche Pflichten, Termine und Entscheidungen strapazieren unsere Willenskraft. Daher ist es schlau, sich nicht nur auf die eigene Disziplin zu verlassen, wenn man ein Ziel vor Augen hat, sondern auch auf andere Strategien zu setzen.

### Was ist dabei wichtig?

Da gibt es einige Ansätze: Das Ziel in kleine, überschaubare Schritte zu zerlegen, hält z.B. die Motivation hoch. Für viele Menschen ist es hilfreich, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und sich dadurch Unterstützung zu holen. Auch professionelle Hilfe durch einen Coach oder Trainer bringt Klarheit.

### Wie unterstützt der VAF seine Mitglieder, ihre Ziele zu erreichen?

Das gesamte, vielfältige VAF Angebot trägt dazu bei, ein Sportprogramm langfristig durchzuhalten. Auch die Specials sind eine tolle Möglichkeit für unsere Mitglieder. Im Studio unterstützen wir VAF Trainer nach einer umfangreichen Analyse mit einem individuellen Trainingsplan, der bei Bedarf angepasst wird. Wir sind im regelmäßigen Austausch mit unseren Mitgliedern und stehen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.





## Unsere Specials

### >> So gelingen gute Vorsätze

Am Ende dieses Specials wissen Sie, wie es geht. Umsetzen und dranbleiben!

**Kursleitung: Anja Wieneke**

Termin: 19.01.2020

Zeit: So. 10.30 - 14.00 Uhr

### >> Die Kraft des Atems

In diesem Special werden verschiedene Atemtechniken vorgestellt, mit dem Ziel, Stress abzubauen, Emotionen auszubalancieren, das eigene Energielevel zu steigern, das Immunsystem zu stärken und bestimmte körperliche Herausforderungen anzugehen.

**Kursleitung: Amrit Kaur Nagel**

Termin: 15.02.2020

Zeit: Sa. 14.30 - 16.30 Uhr

**Die Specials sind für VAF Mitglieder kostenfrei. Preis für Gäste: € 10,--**

## Yoga im VAF

### >> Hatha + Yin Yoga

**Auf der Grundlage des Hatha Yoga verbinden sich fließende Vinyasa-Anteile und Yin-Sequenzen bei guter Musik.**

Yin und Yang bilden den Ausgangspunkt, sie stehen für polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte und Prinzipien.

**Kursleitung: Liv Kulke**

Kursdauer: 14.01. - 31.03.2020 (nicht in den Schulferien)

Zeiten: Di. 19.30 - 20.45 Uhr

Preis: € 80,--

### >> Kundalini Yoga

**Kundalini Yoga besteht aus einer Kombination von Körperübungen, geistiger Konzentration, Atemtechniken, Entspannung und Meditation.**

Der Körper wird gekräftigt, unser Nervensystem gestärkt, Verspannungen gelöst und die Selbstheilungskräfte angeregt.

**Kursleitung: Amrit Kaur Nagel**

Kursdauer: 08.01. - 25.03.2020 (nicht in den Schulferien)

Zeiten: Mi. 20.30 - 22.00 Uhr

Preis € 100,--

Immer mehr Menschen entdecken Yoga erst im reifen Alter. Der Vormittagskurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Bitte eine Decke und eine Flasche Wasser mitbringen.

**Kursleitung: Amrit Kaur Nagel**

Zeiten: Mi. 10.15 - 11.45 Uhr

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

Preis € 100,--

Kursdauer: 08.01. - 25.03.2020 (nicht in den Schulferien)

### >> Yin Yoga

Dieses Angebot richtet sich an Gym-Abonnenten, die Yoga für sich ausprobieren wollen.

**Kursleitung: Susanne Rönz**

Termin: fortlaufend

Zeiten: Mo. 19.00 - 20.00 Uhr



## >> „Studihtag der offenen Tür“

**Sonntag, 09. Februar 2020, von 12.00 - 17.00 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 weisen Sie an den Geräten ein.

- Betreutes Probetraining im Studio für gesunde Fitness ab 16 Jahren. Stündlich unterschiedliche Kurse: Bauch-Beine-Rücken-Po, Functional Training, Mobility, Rumpfraining.

**Sonderangebot zum Studihtag: Sie werden Mitglied im Studio für gesunde Fitness und sparen das Einstiegepaket in Höhe von bis zu € 65,--.**

## >> 13. VAF Swim & Run

**Wettkampf der Triathleten in zwei Disziplinen**

**Sonntag, 23.02.2020, 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.

### **Startgeld:**

€ 13,- bis einschl. Jg. 2001

€ 18,- ab Jg. 2000

### **Ausschreibung und Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt nur über das Anmeldeformular. Download: [www.vafev.de](http://www.vafev.de). Meldeschluß ist der 14. Februar 2020 oder bei Erreichen des Teilnehmerlimits. Nachmeldungen sind nur begrenzt und gegen eine Nachmeldegebühr von € 5,-- bis 9.00 Uhr am Wettkampftag möglich. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt per E-Mail (bitte unbedingt E-Mailadresse angeben!) nach Eingang des Anmeldeformulars und der Teilnahmegebühr.

## >> Skigymnastik

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



Um das volle Fahrvergnügen auf der Skipiste genießen zu können, sollten die Muskeln und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorbereitet werden. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit und der Spaß steigen.

**Kursleitung: Michaela Böge**

Zeiten: Sa. 14.30 - 15.30 Uhr

Kursdauer: 04.01. - 22.02.2020

Preis: € 48,--

Mehr Spaß auf der Piste dank guter Vorbereitung

### **Impressum:**

Herausgeber: Verein Aktive Freizeit e.V., Bertrand-Russell-Str. 4, 22761 Hamburg  
 Telefon (040) 890 60 10, E-mail [info@vafev.de](mailto:info@vafev.de),  
 Web: [www.vafev.de](http://www.vafev.de); [www.facebook.com/vafev](https://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@hiltrudschuel.de](mailto:info@hiltrudschuel.de)  
 Fotos: H. Schöl, [depositphotos.com](http://depositphotos.com)  
 Flyer & Meer: [www.contrast-m.de](http://www.contrast-m.de) - Jens Lindmayer

