



>> KinderSportSchule (KiSS)

Endlich! Darauf haben viele Familien gewartet: Mit Beginn des neuen Schuljahres hat die KiSS ihren Sportbetrieb wieder aufgenommen. Kinder können bei uns wieder ihren Bewegungsdrang ausleben.



Leitet seit Mai dieses Jahres die KiSS: Nicklas Schürmann

Und Nicklas Schürmann, 31, freut sich auf lebhaftes Treiben in der Anlage. Er leitet in Elternzeitvertretung die KiSS des VAF. Der Sportwissenschaftler hat sich nicht nur im Rahmen seines Studiums, sondern auch ehrenamtlich für den Vereinssport engagiert. Dabei ist er in vielen Sportarten zu Hause. Ob Trendsportarten oder beliebte Klassiker wie Schwimmen, Volleyball und Fußball - Vielseitigkeit ist für ihn unabdingbar. Und das möchte er auch gern den von ihm betreuten Kindern weitergeben. Denn das Konzept der KiSS zielt darauf, ohne Leistungsdruck die Kinder altersgerecht an verschiedene Sportarten heranzuführen, um ihnen später eine für sie optimale Spezialisierung zu ermöglichen. Oder einfach die Lust an lebenslangem Sporttreiben zu fördern.

Alle Informationen zu den Gruppen (2 - 12 Jahre) finden Sie unter:

<https://vafev.de/sportangebote/kinder/kindersportschule>

Zurzeit sind die einzelnen Gruppentermine auf 10 Kinder begrenzt. Daher ist eine telefonische Voranmeldung notwendig unter 0176-20356650.

Unsere Specials

Die Specials sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen. Anmeldungen nimmt die VAF Rezeption entgegen und garantiert Ihnen einen sicheren Platz.

>> Pilates Level II

Das Pilates Special für Fortgeschrittene richtet sich an alle, die ihr Pilates Training intensivieren wollen. In diesem Level wird der Bewegungsradius der Übungen erhöht, das Tempo intensiviert und die Dynamik gesteigert.

Kursleitung: Maxi Bielfeldt

Termin: Sa. 19.09.2020

Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr

Preis: € 10,-

>> Mobility

Geschmeidigkeit ist Trumpf. Mobility wirkt gezielt gegen Muskelverkürzungen, Dysbalancen oder Einschränkungen im Bewegungsumfang. Mobilisieren der Faszien, Muskeln, Bänder und Gelenke schenkt eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit.

Kursleitung: Michaela Böge

Termin: Samstag, 24.10.2020

Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Preis: € 10,-

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@hiltrudschool.de
 Fotos: H. Schöl, privat, VAF
 Werbeagentur für Druck & Mail: www.contrast-m.de - Jens Lindmayer





>> VAF aktuell „September/Oktober 2020“

Ab 01.09.2020 ist die Sauna wieder geöffnet!
Infos unter www.vafev.de



Ein Studio ganz für sich allein? Das bleibt leider unserem Fotomodell vorbehalten. Trotzdem achten wir auch in Corona-Zeiten darauf, dass Sie mit genügend Abstand und den gegebenen Hygienemaßnahmen trainieren können.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

nach den Sommerferien fühlen wir uns energiegeladener und voller Tatendrang! Gut, dass sich nach der Corona-Zwangspause unser Sportbetrieb wieder eingespielt hat. Immer angepasst an die aktuellen Vorgaben. Wie das speziell im Studio für gesunde Fitness funktioniert, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Übrigens: Denjenigen, die nach der Corona-Pause noch nicht wieder richtig motiviert sind, geben unsere Trainer gern Tipps, wie ein erfolgreicher Wieder-

einstieg bestens gelingt. Sprechen Sie uns an! Außerdem stellen wir Ihnen Nicklas Schürmann vor, der in Elternzeitvertretung unsere KiSS leitet. Yoni Meergarten, die viele Kindergruppen betreute und für diese neue Sportprogramme entwickelte, hat sich jetzt den eigenen Kinderwunsch erfüllt. Wir gratulieren den jungen Eltern zu einem gesunden Jungen!

Herzlichst
Ihr VAF Team

Neueinstieg mit Gelinggarantie! Unser Herbstangebot überzeugt selbst Fitness-Verweigerer und Zauderer: Wer im September Mitglied wird, zahlt den ersten Beitrag erst im Oktober.



>> Mit Abstand am besten!

Wir freuen uns, dass der Trainingsbetrieb seit Ende Mai auch wieder indoor läuft und es mit dem Sicherheits- und Hygienekonzept gut klappt. Unsere Mitglieder sind toll und verhalten sich und rücksichtsvoll untereinander.

Was ist zu beachten? Ein Mund-Nasen-Schutz ist beim Betreten der Anlage zu tragen, aber beim Training nicht erforderlich. Die Geräte werden von jedem Mitglied nach der Benutzung desinfiziert. Ein ausreichend großes Handtuch ist mitzubringen und vor allem der Abstand zu anderen Mitgliedern zu wahren.



Eine Anmeldung für das Training ist zurzeit nicht erforderlich, einfach vorbeikommen! Unser Trainerteam hilft bei der Orientierung. Auch Termine für die Anpassung des Trainingsplanes sind wieder möglich und gerade nach der Pause besonders sinnvoll.

Liliana Ribeiro Hünenberg ist happy: „Hier achtet jeder auf den anderen, alle desinfizieren sofort die Geräte nach der Benutzung und halten den nötigen Sicherheitsabstand ein.“ Die ehemalige Leistungssportlerin trainiert bereits seit 11 Jahren im VAF. Vermisst hatte sie während der Zwangspause nicht nur das Training, sondern auch die kleinen Gespräche am Rande.

>> Gruppenangebote im Studio

Jetzt starten auch wieder die regelmäßigen kostenfreien Gruppenangebote für Studiomitglieder. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit, das die Matte bedeckt, und tragen Sie sich in die Teilnehmerliste im Studio ein. Ort: Halle Gym 2

Montag	09.30 - 09.45 Uhr	Mobilisation
	11.00 - 11.15 Uhr	Fußgymnastik
Dienstag	10.30 - 10.45 Uhr	Beckenbodentraining
Mittwoch	08.30 - 08.45 Uhr	Rumpftraining
	09.00 - 09.30 Uhr	Frauen-Fitness
Donnerstag	10.30 - 10.45 Uhr	Beckenbodentraining
Freitag	09.00 - 09.15 Uhr	Beweglichkeitstraining

>> Hyrox-Training

Die ultimative Vorbereitung für den geplanten Wettkampf am 29.11.2020.

Eine Kombination aus funktionellem Krafttraining, intensivem Intervalltraining und Ausdauertraining.

Leitung: Christian Höhns

Zeiten: Mo. 07.09.2020 (dann alle drei Wochen) 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Halle Gym 2, Anmeldung im Studio



>> Rundgang durch den Volkspark Nord

Freitag, 11.09.2020, 10.00 - 12.00 Uhr

Nach der erfolgreichen und beliebten Tour durch den südlichen Teil des Volksparks werden nun die unentdeckten Wege und Ecken des nördlichen Volksparks mit Dahliengarten unter der Leitung unseres Mitglieds Matthias Kroll erwandert. Anmeldung im Studio. Kostenfrei für alle Studiomitglieder.

>> Fitnessnacht

Samstag, 26.09.2020, 18.00 - 22.00 Uhr

Im Rahmen der Europäischen Woche des Sports vom 23. - 30.09.2020 ist der VAF mit einer Fitnessnacht dabei. Kursangebote, kleine Challenges und ein Gewinnspiel locken zum Mitmachen.

>> Aktivtag

Sonntag, 27.09.2020, von 12.00 - 17.00 Uhr

Dieser Tag der offenen Tür ist eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen des VAF, insbesondere des Studios für gesunde Fitness. Kostenfreies Probetraining ab 16 Jahren, Beratungsgespräche, Körperfettanalyse und Atmosphäre schnuppern.

Angebot: Gutschrift von € 100,- bei Abschluss einer Mitgliedschaft an diesem Tag.



Wie alle anderen Mitglieder füllt auch Manfred Maaß vor Beginn des Trainings das Datenblatt mit seinen Personalien aus. Für ihn eine selbstverständliche Vorsichtsmaßnahme.



Jürgen Hönig fühlt sich beim Training im Studio ebenfalls sicher. „Ich habe im August wieder angefangen, jetzt trainiere ich dreimal pro Woche. Ängstlich bin ich nicht, aber ich halte mich strikt an die vorgegebenen Regeln. Und ich sehe, dass meine Mitstreiter es ebenfalls tun.“ Wir dürfen es sagen und tun es gern: Mit 81 Jahren fühlt sich Jürgen Hönig topfit. Er ist überzeugt: „Sport stärkt das Immunsystem.“