



>> Sommerfest für Kinder

Samstag, den 8. Juli, von 14.00 bis 17.00 Uhr



Packt die Badesachen ein und bringt eure ganze Familie zum Sommerfest mit! Das Schwimmbad verwandelt sich in eine abenteuerliche Spiellandschaft, in den Sporthallen präsentieren sich die VAF Kids und Teens mit Ballett- und Kindertanzaufführungen, auf dem Außengelände sorgen eine Vielzahl von Spielgeräten für Spaß. Die Integrative Bewegungskindertagesstätte lädt die kleinen Gäste und ihre Eltern zum Spielen und zu einem Kuchenbuffet ein. Also, Termin notieren und einen schönen Nachmittag beim VAF erleben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Aufführungen der Tanzgruppen sind wieder das sportliche Highlight unseres Sommerfestes.

>> Jede Woche eine andere Sommerattraktion!

Auch in diesem Jahr werden unsere Studiomitglieder für ihr Durchhaltevermögen und ihre Disziplin mit besonderen Aktionen belohnt.

So können auch diejenigen, die sonst immer indoor trainieren, sommerliches Flair genießen.

Minigolf:	12.07.2023 (Mittwoch)	10.00 - 12.00 Uhr	Nansenstraße
Rundgang:	20.07.2023 (Donnerstag)	10.00 - 14.00 Uhr	Botanischer Garten
Wikingerschach:	24.07.2023 (Montag)	18.00 - 20.00 Uhr	VAF
Meditation:	01.08.2023 (Dienstag)	08.00 - 09.00 Uhr	Dachterrasse
Discgolf:	10.08.2023 (Donnerstag)	17.00 - 19.00 Uhr	Volkspark

Anmeldung im Studio, die Teilnahme ist für alle Studiomitglieder kostenfrei.

Außerdem finden in den Sommerferien unsere Studiosommerspiele statt, bei denen durch aktive Teilnahme an verschiedenen Stationen tolle Preise gewonnen werden können. Mehr Infos dazu direkt im Studio.

>> Umrüstung der Schwimmbad-Beleuchtung auf LED

Auch der VAF spart seit Jahren Energie und damit Kosten. Als eine weitere Maßnahme wird aktuell unsere Schwimmbad-Beleuchtung auf LED umgerüstet. Diese Arbeiten sind aufwändig und verlangen daher die Sperrung der Schwimmhalle.

In der Zeit von Samstag, 29. Juli 2023, bis Sonntag, 6. August 2023, bleiben die Schwimmhalle und der Saunabereich geschlossen.

Für Ihr Verständnis bedanken wir uns!

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: Hiltrud Schöl, VAF, depositphotos.com
 Grafik & Druck: Werbeagentur www.contrast-m.de



>> VAF aktuell „Juli/August 2023“



>> Liebe Leserin, lieber Leser,

wir feiern den Sommer! Gründe dafür gibt es genug. Denn wir haben wieder viele Neuigkeiten für Sie! Unser neues Halbjahresprogramm mit einer großen Auswahl an dynamischen und sanften Fitnesskursen liegt an der Rezeption bereit oder kann bequem von unserer Website heruntergeladen werden. Neue Geräte, die wir auf der FIBO testeten, sind eingetroffen und stehen Ihnen im Studio für gesunde Fitness zur Verfügung.

Spannende Camps für Kinder und Jugendliche machen Lust darauf, neue Sportarten kennenzulernen. Und unser Kursleitungsteam hat Verstärkung bekommen.

Wer die Ferien in Hamburg verbringt, kann sich also freuen. Sollten Sie dennoch verreisen wollen, dann wünschen wir Ihnen und Ihren Familien ereignisreiche, erholsame Urlaubstage!

Herzlichst
Ihr VAF Team

Tanzen oder Athletic Workout? Am besten beides! Unsere neuen Kursleitungen heizen Sie jedenfalls gut ein. Die 22-jährige Ashley studiert an der UMCH und hat sich dem Zumba® verschrieben. Dima hat seine Ausbildung zum Sporttrainer in der Ukraine absolviert und ist erfahrener Allrounder mit dem Schwerpunkt Krafttraining.

Mit diesem Angebot sind Sie auf der Sonnenseite! Wer vom 15. Juli bis zum 31. August 2023 einen Probemonat im Gym-Abo bucht, zahlt nur 30,- Euro.



Sport, Spiel, Spannung – und enorm viel Action!

Finde aus unserer Auswahl an Sportcamps das, welches am besten zu dir passt!
Wir wünschen allen Kids & Teens sonnige und aktive Sommerferien!

>> VAF Sportcamps

In den Sommerferien bietet unsere KinderSportSchule (KiSS) verschiedene Sportcamps für Kinder an, von denen es in einem Camp noch freie Plätze gibt.

Hier lernen Jungen und Mädchen verschiedene Sportarten kennen. Jeder Tag steht unter einem anderen Motto, sodass die Woche super spannend wird. Bitte Sportkleidung für drinnen und draußen und einen kleinen Imbiss mitbringen.



Camp (10 - 14 Jahre)

Datum: 07.08. - 10.08.2023

Zeiten: jeweils 10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Stiefmütterchenweg 42-46, 22607 Hamburg

Preis: VAF Mitglied € 70,-, Extern € 100,-,
mit dem Hamburger Ferienpass € 80,-.

Anmeldung: Bitte meldet euch direkt auf unserer Website www.vafev.de für das Camp an.
Fragen beantwortet gern KiSS-Leiter Nicklas Schürmann unter kiss@vafev.de.

>> VAF Tanzcamp - Ballett & Modern Dance

Der VAF lädt alle Kids ab 8 Jahre zum Ballett & Modern Dance Camp ein.

An drei aufeinanderfolgenden Tagen werden die Grundlagen der Sportart vermittelt, am Ende wird das Erlernte zu einer Choreografie zusammengeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte etwas zu trinken und einen kleinen Snack für die Pause mitbringen!



Studio-Sommeraktion bis 31.07.2023

1 Monat trainieren für 55,- Euro inkl. Schwimmen & Sauna

Kursleitung: Fabienne Menzel

Datum: Mo. 14.08. - Mi. 16.08.2023

Ort: Bertrand-Russell-Str. 4, Gym 3

Zeiten: jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

Preis: VAF Mitglied € 40,-, Extern € 60,-, mit HH Ferienpass € 50,-.

Anmeldungen bitte direkt an der Rezeption.

Bei Fragen kontaktiert uns gerne unter Tel. 890 60 10.

Studio-Sommeraktion: Erst Schwitzen, dann ins erfrischende Nass springen: Neueinsteiger trainieren einen Monat lang für nur 55,- Euro. Das Angebot beinhaltet auch Schwimmen & Sauna. Für zusätzlich 11,- Euro kann das Gym-Abo mit 60 Sport- und Gesundheitskursen dazugebucht werden! Ab sofort bis zum 31. Juli 2023 buchbar!

Bertrand-Russell-Straße 4 · 22761 Hamburg
Telefon 040-8906010 · www.vafev.de

VAF
Verein Aktive Freizeit e.V.



>> Neu im Studio für gesunde Fitness

Der AMT® ist ein Cardiogerät, das über eine anpassungsfähige Schrittlänge und eine verstellbare Schritthöhe verfügt.

So können Trainierende unabhängig von ihrer Körpergröße und dem Fitnessniveau ein sehr abwechslungsreiches und völlig individuelles Training genießen. Studioleitung Jessica Röper ist begeistert: „Die weite, flache Schrittlänge simuliert einen gelenkschonenden Laufschrift, die unterschiedlichen Programme ermöglichen aber auch Bergauf-Laufen, Treppensteigen, Joggen oder sogar kraftvolle Ausfallschritte. Der Trainingswiderstand kann dabei ganz individuell angepasst werden. Einführungen gibt gern unser Trainerteam.“



>> „Ganz schön schweißtreibend!“ Wie halte ich mein Training bei 30 Grad durch?

So schön der Sommer ist – schwülwarme Tage gefährden gute Vorsätze und Trainingspläne! Beachbar und kühles Bier locken – nur zu sportlicher Fitness kann man sich kaum aufraffen. „Puh, ist das heiß“, stöhnen die sonst so Unermüdlichen.

Tagelanges Hitzefrei vom Sport zeigt schnell Wirkung. Ein trainierter Freizeitsportler merkt schon nach einer Woche einen Leistungsrückgang. Passen Sie daher Ihr Training lieber den Temperaturen an:

- Schalten Sie einen Gang zurück. Herz und Kreislauf sind mit der Temperaturregulierung gut beschäftigt. Der Trainingspuls sollte jetzt nicht höher liegen als bei kühleren Temperaturen.
- Jetzt braucht der Körper noch mehr Flüssigkeit. Trinken Sie reichlich! Der VAF unterstützt Sie dabei mit dem Wasserspender.
- Tragen Sie atmungsaktive, leichte Sportkleidung. Dünne Sportsocken und gut sitzende Schuhe verhindern Schweiß-Stau.
- Frühaufsteher sind im Vorteil. Morgens herrscht die kühlsste und frischeste Luft. Wer nicht mit den Hühnern aufstehen möchte, sollte bis zum späteren Abend mit dem Training warten.

Die Öffnungszeiten des Fitnessstudios ermöglichen es, zu kühleren Tageszeiten zu trainieren. Wer jetzt dennoch die Geräte scheut, taucht einfach ins frische Nass ein. Im Studio-Mitgliedsbeitrag ist der Besuch des VAF Schwimmbades enthalten. So zeigt der Sommer sich nicht nur von der schönsten, sondern auch von seiner abwechslungsreichen Seite!