



>> VAF aktuell „September/Oktober 2019“



Keine Angst vorm Mittagstief. Stattdessen werden schwungvoll die Poolnudeln bewegt:
Wassergymnastik am Dienstag um 14.15 Uhr.

>> Liebe Leserin, lieber Leser,

Starke Farben wie Neon-Töne wirken sehr belebend, genauso wie ein starker Espresso. Sagt die Farbpsychologie. Lag es also an dem Neon-Orange der Poolnudeln, dass die Wassergymnastik-Gruppe so fröhlich war und bereitwillig für ein Foto posierte? Oder daran, dass Aktivbad-Mitglieder dienstags und donnerstags gratis an der Wassergymnastik teilnehmen können?

Gratis sind übrigens für alle Mitglieder auch wie-

der die neuen Herbst-Specials. Und allen VAF Besuchern bieten wir in der Europäischen Woche des Sports zusätzliche kostenlose Aktivitäten an. Bringen Sie also gern Ihre Freunde und Bekannte mit.

Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Herzlichst
Ihr VAF Team

Angebot: Wer im Oktober einen Probemonat im Schwimmbad bucht, zahlt nur € 25,--. Letzter Starttermin: 31.10.2019.



>> Gute Kondition beim Schwimmen?

Auf jeden Fall! Als VAF Mitglied geht Ihnen nicht so schnell die Puste aus.

Unser 25-m-Schwimmbecken mit Sprunganlage bietet täglichen Badespaß bei ständig 28 Grad Wassertemperatur. Aktivbad-Mitglieder können so oft und so lange schwimmen, wie sie wollen.



- Familien sparen besonders viel Geld! Werden zwei Erwachsene Mitglied, zahlen sie weniger als bei zwei Einzelmitgliedschaften, und alle Kinder bis 16 Jahren sind kostenlos dabei.
- Freunde und Bekannte können gerne einmal mitkommen. Die Zehner-Gästekarten machen es möglich.
- Der Saunabesuch ist für unsere Aktivbad-Mitglieder günstiger.
- Dienstag um 14.15 Uhr und Donnerstag um 17.30 Uhr findet eine kostenlose Wassergymnastik statt.
- Wenn Sie darüber hinaus Lust haben, unser vielfältiges Sportkursangebot zu nutzen, sparen Sie als Aktivbad-Mitglied 10 % der Kursgebühr und bei Kursen im Wasser sogar 20 %. Ausgenommen sind hiervon die VAF Specials und Workshops.

Gute Gründe, ins Wasser zu springen:
Schwimmen ist der Top-Sport für den ganzen Körper.

Unsere Specials im Herbst

>> KAPOW®

KAPOW® kombiniert Toning Elemente und Functional Moves mit sehr einfacher Dance Aerobic.

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.

Leitung: Nina Schulte
Zeit: Sa. 12.30 - 13.30 Uhr

Termin: 14.09.2019
Preis: Für Mitglieder kostenfrei, für Gäste € 10,--

>> Hyrox

Ein Wettbewerb für Jedermann, an dem 2018 das erste Mal ein zehnköpfiges VAF Team teilgenommen hat.

Hyrox verbindet Ausdauer- mit Kraft- und Konditionsübungen. Das Special bietet eine gute Möglichkeit noch in die Vorbereitung für die Competition am 23.11.2019 einzusteigen.

Leitung: Christian Höhns
Zeit: Mo. 20.00 - 21.30 Uhr

Termin: 14.10.2019
Preis: Für Mitglieder kostenfrei, für Gäste € 10,--



Europa in Bewegung

Die Europäische Woche des Sports soll Menschen in Europa für ein aktiveres Leben begeistern. 48 europäische Länder nehmen an der Kampagne teil. Auch der VAF beteiligt sich mit einem zusätzlichen, kostenlosen Programm an der Aktion.



>> Fitness- und Saunanacht

Freitag, 27.09.2019



Im Studio für gesunde Fitness (20.00 - 24.00 Uhr):

- Kleine Kurseinheiten: Functional Training, High Intensity Training (HIT), Fitnessboxen, Rumpfttraining
- Verschiedene Kraftausdauer-Contests.
Zu gewinnen gibt es einen kostenfreien Studio-Monat.
- Angebot: Bei Abschluss einer Mitgliedschaft an diesem Tag: eine Gutschrift über € 100,- .

In Sauna und Schwimmbad (21.00 - 24.00 Uhr):

- Gesunde Entspannung bieten Saunagänge mit exquisiten Aufgüssen und anschließendem Besuch des Schwimmbades.

>> #BeActive Yoga Night

Samstag, 28.09.2019, 19.30 - 21.30 Uhr

Dieser Workshop führt in den „Achtstufigen Übungsweg des Yoga“ ein.

Wer nach diesem historischen Leitfaden den Yogaweg beschreitet, hat die Chance, zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Freude und innerer Freiheit zu finden. Hierfür werden praktische und bis heute noch lebensnahe Vorgehensweisen und der theoretische Hintergrund vermittelt.

Leitung: Claudia Sandvoß



>> Aktiv-Tag der offenen Tür

Sonntag, den 29.09.2019, von 12.00 bis 17.00 Uhr

Mitmachen und Sport erleben, wie er richtig Freude macht!

Studio für gesunde Fitness:

Betreutes Probetraining ab 16 Jahren und Körperfettanalyse

- 13.00 Uhr Rumpfttraining
- 14.00 Uhr Beweglichkeitstraining
- 15.00 Uhr Functional Training

Sport- und Gesundheitskurse:

- 12.00 - 13.00 Uhr Bauch-Beine-Po
- 16.00 - 17.00 Uhr Aqua Fitness

Schwimmbad:

- 13.00 - 15.00 Uhr Familienspaß
- 15.00 - 16.00 Uhr freies Schwimmen

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



Rein oder raus?

Was für eine Frage! Warum nicht beides? Denn die VAF Outdoor-Klassiker ergänzen prima andere Sportarten, die Sie bei uns ausüben können.

>> Nordic-Walking-Seminar

Eine dynamische und gelenkschonende Ausdauersportart, die Sie im Einsteiger-Workshop erlernen. Stöcke werden gestellt.

Leitung: Sandra Wolf

Termin: 08.09.2019

Zeit: So. 12.00 - 15.00 Uhr

Preis: € 30,--

>> Lauflernkurs

Für absolute Anfänger/innen. Ganz entspannt Freude am Laufen gewinnen und sich für den Ausdauersport begeistern. Mit verschiedenen Themenschwerpunkten werden Sie behutsam an eine effiziente Lauftechnik herangeführt.

Kursleitung: Gabi Wolf

Zeiten: Sa. 10.00 - 11.30 Uhr

Kursdauer 07.09. - 16.11.2019 (nicht am 05./12./19.10.2019)

Preis: € 60,--

>> 5 - 10 Km Laufkurs

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

Kursleitung: Petra Heesch

Zeiten: Sa. 10.00 - 11.30 Uhr

Kursdauer: 07.09. - 26.10.2019

Preis: € 60,--

>> VAF Laufclub

Laufoptimierung nach individuellen Zielen. Regelmäßiger Austausch und ein professionelles Training in der Gruppe.

Kursleitung: Petra Heesch

Zeiten: Sa. 10.00 - 11.30 Uhr

Preis: € 18,-- mtl. mit Abbuchung

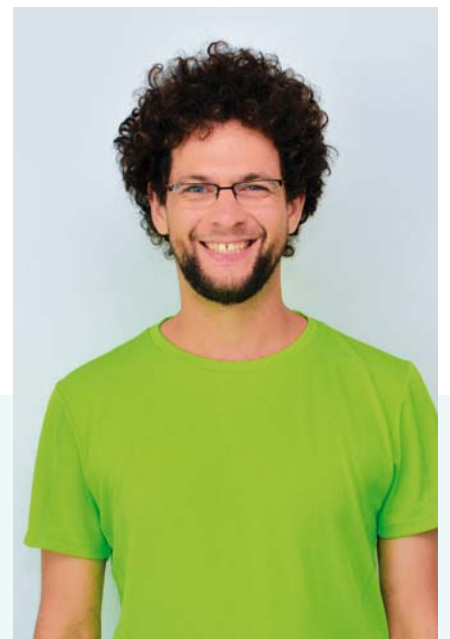
>> Warum ich Mitglied im VAF bin?

Er mag es hell, großzügig und abwechslungsreich. Deshalb entschied sich Michael Obermeyer im Oktober vergangenen Jahres für unser Studio.

„Mein Trainer Christian hat mich bei der Einführung so motiviert, dass ich jetzt regelmäßig zweimal pro Woche im VAF trainiere. Besonders gefällt mir die große Auswahl an Geräten. So wird es nie langweilig.“

Neben dem Krafttraining begeistert sich der 29-jährige Masterstudent der Physik für verschiedene Sportarten. Aktuell hat er den brasilianischen Forró-Tanz für sich entdeckt.

Studiomitglied Michael Obermeyer



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: Hiltrud Schöl, VAF, depositphotos.com
Flyer & Meer: www.contrast-m.de - Jens Lindmayer

