



>> VAF aktuell „November/Dezember 2019“



>> Liebe Leserin, lieber Leser,

allein im Studio zu trainieren, ist zwar effektiv, aber manchem Sportbegeisterten fehlt der Kick des Wettkampfs. So wie unseren Studiomitgliedern im Bild links. Sie trainieren deshalb gemeinsam für die Hyrox Competition am 23. November 2019.

Das Wettkampf-Event, gestuft nach Geschlecht und Altersklassen, findet zum zweiten Mal in Hamburg statt und ist ein anspruchsvoller Mix aus funktionellem Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining und klassischem Ausdauersport. Jeder, der über eine sportliche Grundfitness verfügt und ein Laufpensum von zehn Kilometern schafft, kann mitmachen.

Mehr dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.

Herzlichst
Ihr VAF Team

Erschöpft aber glücklich nach 90-minütigem Power-Training: Diese Studiomitglieder gehen mit VAF Trainer Christian Höhns (2. Reihe, links) und Studioleitung Jessica Röper (oben re.) beim Hyrox als VAF Team an den Start. Einsteiger und Fortgeschrittene können zusammen ein Team bilden.

Geschenk-Special: 1 Monat Mitgliedschaft im Studio für gesunde Fitness inkl. Schwimmen und Sauna für nur € 48,--. Die Geschenkgutscheine sind im Dezember an der Rezeption erhältlich und können bis zum 31.03.2020 eingelöst werden.



»» Unsere Hyrox-Helden beim Training

Insgesamt müssen die Teilnehmer 8 x 1000 Meter laufen. Nach jedem Laufabschnitt kommt die so genannte „Roxzone“, in der nacheinander die acht Workout-Stationen absolviert werden. Es zählt nur die Zeit, die man für den gesamten Parcours benötigt.





>> Kinderturnsonntag

Sonntag, 10.11.2019, 10.00 - 13.00 Uhr



Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang.

Wer Kinder beim Klettern, Balancieren und Springen beobachtet, sieht, wie viel Spaß ihnen diese vielfältigen Bewegungen machen. Dabei suchen sie ständig neue Herausforderungen.

Lernen Sie und Ihr Kind das Kinderturnen im VAF kennen und besuchen Sie uns am 10. November. An diesem Tag haben alle Zwei- bis Vierjährigen die Möglichkeit, eine vielfältige Bewegungswelt zu erfahren. Während die kleinen Energiebündel turnen, klettern und springen, informieren sich die Eltern über das Programm des VAF und unserer KinderSportSchule (KiSS).

Suchen Sie das Gespräch mit den Trainern, denen das Wohl und die Entwicklung der Kinder besonders am Herzen liegen.

Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen und gleich mitmachen!

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46
Eintritt kostenfrei

>> Bring a Friend!

Auch in diesem Jahr heißt es „Gemeinsam trainieren - gemeinsam sparen“.

Sie sind bereits Mitglied im Studio für gesunde Fitness? Sie haben Ihren Freunden schon viel von uns erzählt und mit Ihrer Begeisterung Interesse für den VAF geweckt?

In der Zeit vom 04. bis zum 17. November 2019 (letzter Starttermin) haben unsere Studiomitglieder die Möglichkeit, ihre Freunde für 14 Tage zum kostenfreien Training in unser Studio für gesunde Fitness einzuladen. Wenn die Freunde im Anschluss Mitglied werden, zahlen sie kein Einsteigerpaket. Und Sie erhalten als Dankeschön von uns einen kostenfreien Trainingsmonat! Eine Terminvereinbarung für den ersten Starttag ist unter Telefon 890 60 150 erforderlich.

>> Unser Special im Dezember: Faszio®

Faszien sind hochelastische Bestandteile des Bindegewebes.

Das Konzept beinhaltet sieben Strategien, die den Körper geschmeidig und beweglich machen, kräftigen und stärken.

Kursleitung: Peter Holthausen

Termin: 14.12.2019

Zeit: Sa. 14.30 - 16.30 Uhr

Preis: € 10,-, für Mitglieder kostenfrei



Advent im VAF

Voller Vorfreude starten wir auch in diesem Jahr traditionell in die Adventszeit. Unsere großen und kleinen Gäste erleben eine vorweihnachtliche Atmosphäre. Mal stimmungsvoll, mal märchenhaft - aber immer gemütlich.



Mitreibende, spannende Momente im Theater

>> Weihnachtsmärchen: Die Dachbodenweihnacht

Freitag, 13.12.2019, 15.00 Uhr

Ein Stück über Empathie und Freundschaft

Zottelichen, der Hausschrat von Oma Putzig, hat mit Weihnachten nichts am Hut. Da landet Fritzi, ein Weihnachtsengel, ausgerechnet in Zottelichens Dachboden. Fritzi hat von Weihnachten die Nase voll. Aber was wird aus Kallis Wunschzettel? Ist das Weihnachtsfest für alle noch zu retten?

Das mobile **Theater Pulcinella** zeigt Theaterstücke für Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter. Freche Figuren in spannenden Geschichten bieten kunterbunte Unterhaltung. Die Schauspielerinnen beziehen ihr Publikum immer wieder aktiv in das Spiel mit ein. Die Kinder dürfen lachen, rufen, klatschen, singen und ihre Ideen einbringen.

Für Kinder ab 3 Jahren. Für alle kleinen Mitglieder kostenfrei

>> Weihnachtsschwimmen

Dienstag, 10.12.2019, 15.00 bis 20.00 Uhr

Und auch die Erwachsenen lassen sich gern in vorweihnachtliche Stimmung versetzen. Deshalb ist es beim VAF ein schöner Brauch, zusammen den Advent zu feiern. Mitte Dezember wird es in der geschmückten Anlage richtig gemütlich. Nach dem Schwimmen zu weihnachtlichen Klängen laden wir unsere Mitglieder wieder zu Plätzchen und Punsch in das Foyer ein.



Duftet weihnachtlich: Punsch und Plätzchen

>> Saunanacht in der Adventszeit

Freitag, 13.12.2019, 21.00 - 24.00 Uhr

Entspannung, Auszeit, Gesundheit. Aufgüsse mit duftenden Essenzen bringen uns in Weihnachtsstimmung und zaubern winterliche Vorfreude. Nach dem Saunagang genießen Sie die vorweihnachtliche Atmosphäre beim Schwimmen mit Musik und Kerzenschein. Und freuen Sie sich auf die traditionelle Weihnachtstombola.

Eintritt € 6,-/ Mitglieder kostenfrei

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: depositphotos.com 33211745, H. Schöl, Theater Pulcinella
flyer & mehr: www.contrast-m.de

