

# VAF

Verein Aktive Freizeit e.V.

## PROGRAMM JANUAR - JUNI 2025



Studio für gesunde Fitness  
Sport- & Gesundheitskurse  
Schwimmbad & Sauna  
Schwimmschule  
Bewegungskita  
KinderSportSchule

DIE FREIZEITSPORTANLAGE IN HAMBURGS WESTEN

Telefon 040-890 60 10

[www.vafev.de](http://www.vafev.de)

# HAMBURGER KOMPETENZ HAT EINEN NAMEN !

## **Weiß Bauausführung**

Maurer- und Umbauarbeiten, Altbau-  
und Betonsanierung, Reparaturen

**Weiß Bauausführung GmbH**

Ellerbeker Weg 157 - 159

25462 Rellingen

Telefon: 04101 - 84 98 30

E-Mail: [info@weiss-bauausfuehrung.de](mailto:info@weiss-bauausfuehrung.de)

## **Herm. Jacobsen** seit 1903

Sanitäre Anlagen, Bauklempnerei,  
Bedachung, Zentralheizungsbau

**Herm. Jacobsen GmbH**

Beim Schlump 55 c

20144 Hamburg

Telefon: 040 - 45 40 01

Telefax: 040 - 41 75 12

E-Mail: [service@herm-jacobsen.de](mailto:service@herm-jacobsen.de)

**Öffnungszeiten:**

Montag - Donnerstag: 8.00 - 16.00 Uhr

Freitag: 8.00 - 14.00 Uhr



## **GUTEN TAG**

### **LIEBE MITGLIEDER, LIEBE GÄSTE,**

ein frohes neues Jahr! Möge 2025 für Sie voller Energie, Gesundheit und sportlicher Erfolge sein. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen und Ihren Kindern auch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches Sportprogramm präsentieren zu dürfen.

Für die gesunde Entwicklung unserer Kinder ist Bewegung von entscheidender Bedeutung. Deshalb setzen wir uns mit Leidenschaft dafür ein, Ihnen eine sichere und inspirierende Umgebung zu bieten, in der sie spielerisch ihre Fähigkeiten entdecken und ausbauen können.

Ob beim ersten Sprung ins Nass oder beim Turnen, Triathlon oder Tanzen – Sport fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch Teamgeist, Fairness und soziale Kompetenzen. Denn Sport ist mehr als nur Bewegung. Deshalb erweitern wir unser Angebot ständig. Neu für Kinder sind in diesem Programm Yoga und Selbstverteidigung.

Ein ganz besonderer Dank gilt unseren Trainerinnen und Trainern: Ihr Engagement geht weit über das Üben von Techniken hinaus – sie schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens und der Gemeinschaft, in der sich jedes Kind wohlfühlen und entfalten kann.

Dieses Prinzip verfolgen wir auch in unserer Integrativen Bewegungskindertagesstätte: Unsere Erzieherinnen bringen nicht nur umfangreiche Expertise mit, sondern sind auch Vorbilder, die mit Enthusiasmus den Spaß an der Bewegung vermitteln.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch und euren Kindern unvergessliche Momente im Sport zu erleben. Lasst uns zusammen die Begeisterung für Bewegung teilen!

Mit sportlichen Grüßen

Euer VAF Team

# INHALT



<b>Guten Tag</b>	<b>3</b>	Kinderyoga	25
<b>Inhalt</b>	<b>4</b>	Selbstverteidigung für Frauen	25
		Nordic Walking-Seminar	25
<b>Kinderbetreuung</b>	<b>5</b>	<b>Gesundheit &amp; Wellness</b>	<b>26</b>
<b>Sportnews aktuell</b>	<b>5</b>	Faszio® Relax	26
		Flexi® Tone und Faszio®	26
		Good Morning Yoga	26
<b>Sauna</b>	<b>6</b>	Hatha Yoga	27
		Qigong	27
		Tai Chi	27
<b>Schwimmbad</b>	<b>7</b>		
<b>Studio für gesunde Fitness</b>	<b>8</b>	<b>Triathlon</b>	<b>28</b>
<b>Gym-Abo</b>	<b>10</b>	<b>Aqua-Specials</b>	<b>29</b>
		Aqua-Fitness	29
<b>Fit im Alter</b>	<b>12</b>	H2O – Bauch-Beine-Rücken-Po	29
<b>Specials</b>	<b>14</b>	<b>Wasserspaß für Erwachsene</b>	<b>30</b>
Pilates meets Functional Training	14	Schwimmen lernen für Erwachsene	30
Frühlings-Qigong	14	Kraul Technik 1 + 2	30
HIIT Body Workout	14	Kraul Technik 3	31
4STREATZ®	15	Präventives Rückenschwimmen	31
Fitness-Kickboxen	15	Sicheres Schwimmen für Erw.	31
Yin Yoga und Yoga Nidra	15		
<b>VAF Outdoor</b>	<b>16</b>	<b>Bewegungskindertagesstätte</b>	<b>32</b>
VAF-Laufclub	16	<b>VAF-KinderSportSchule</b>	<b>33</b>
Laufen für Einsteiger	16		
5 - 10 km Laufkurs	17	<b>Fit Kids &amp; Teen Power</b>	<b>34</b>
Walking- + Nordic Walking-Treff	17	Ju-Jutsu Kids	35
<b>Impressum</b>	<b>17</b>	Kindertanz und Ballett	36
		Spitzentanz	37
<b>Fitness</b>	<b>18</b>	HipHop – Jazz Dance	37
Ballett für Erwachsene	18	<b>Kindergeburtstage</b>	<b>37</b>
Bauch-Beine-Rücken-Po	18	Tri Kids	38
Body Workout	18	Schwimm Kids & Teens	38
Fitness- und Konditionstraining	19		
Functional Training	19	<b>VAF-Schwimmschule</b>	<b>39</b>
Good Morning-Cycling	20	Wassergewöhnung mit Eltern	40
Indoor-Cycling	20	Wassergewöhnung ohne Eltern	40
Langhanteltraining	21	Seepferdchen	41
Mama Fit - Baby mit	21	Trainingskurs Freischwimmer	42
Pilates	21	Sportabzeichen	42
Pilates + Faszien	22	Freischwimmer	43
Rückenfitness	22	Silber-/Gold-Schwimmkurs	44
Yolates	22	Integrative Schwimmgruppe	44
Zumba®	22		
<b>Workshops</b>	<b>24</b>	<b>Informationen</b>	<b>45</b>
Einstieg in das Krafttraining f. Frauen	24	Kursinformationen	45
Skigymnastik	24	Preise und Beiträge	46
Selbstverteidigung für Kinder	24	Öffnungszeiten	47
		<b>So finden sie uns</b>	<b>48</b>

## KOSTENFREIE KINDERBETREUUNG

### LIEBE ELTERN,

damit Sie jederzeit bei uns aktiv sein können und sich auch Ihre Kinder bei uns wohl fühlen, bieten wir Ihnen eine kostenfreie Kinderbetreuung zu folgenden Zeiten:

#### Öffnungszeiten

Montag	08.30 - 11.30
Mittwoch	09.00 - 12.00
	15.00 - 18.30
Donnerstag	15.00 - 18.00
Freitag	14.00 - 18.00

**Beachten Sie bitte, dass die Kinderbetreuung in den Hamburger Schulferien nur am Vormittag besetzt ist.**

#### SPORTNEWS AKTUELL

Unser vollständiges Sportangebot finden Sie auch auf unserer Homepage [www.vafev.de](http://www.vafev.de). Hier finden Sie unter „Aktuelles“ die neuesten Informationen und Veränderungen im Sportangebot. Wenn Sie regelmäßig Informationen sowie unseren Newsletter erhalten möchten, geben Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse bekannt und benachrichtigen Sie uns, wenn sich Ihre Kontaktdaten geändert haben sollten.

## SAUNA

### SAUNA

#### Entspannung für Anspruchsvolle

Entspannen Sie richtig! Gibt es einen geeigneteren Ausgleich bei Stress und Muskelverspannungen als Wärme und Ruhe in harmonischer Umgebung? Pflegen Sie Ihre Gesundheit, entdecken Sie unsere helle und freundliche Saunaanlage mit finnischer Sauna (90°), Sanarium® (60°), Dampfbad (45°) und Infrarot-Wärmekabinen sowie großzügigem Ruhe-raum mit Saunagarten.

## SCHWIMMBAD

### SCHWIMMBAD

Unser 25-m-Schwimmbecken mit Sprunganlage bietet täglichen Bade-spaß bei ständig 27 Grad Wassertemperatur. Am besten werden Sie Schwimmbad-Mitglied. Dann können Sie schwimmen, so oft und so lange Sie wollen. Diese Mitgliedschaft bietet Ihnen aber noch mehr Vorteile:

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

# STUDIO FÜR GESUNDE FITNESS

## STUDIO FÜR GESUNDE FITNESS

### **Gesundheit und Lebensqualität**

Im Studio für gesunde Fitness finden Sie ein vielfältiges Angebot, um Ihre Ausdauer, Körperkraft, Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Auf 600 m<sup>2</sup> Trainingsfläche, großzügig verteilt auf drei Ebenen, erleben Sie eine angenehme und familiäre Atmosphäre für jede Altersklasse.

### **Das Team**

Ein engagiertes und sportwissenschaftlich qualifiziertes Trainerteam begleitet Sie beim Erreichen Ihrer ganz persönlichen Trainingsziele. Ausgebildete Trainer mit unterschiedlichen spezifischen Schwerpunkten betreuen Sie zu jeder Zeit im Studio.

### **Der Einstieg**

Ihr Einstieg ist ein Probetraining mit einem ausführlichen Beratungsgespräch. Hier wählen wir mit Ihnen die Übungen auf Basis Ihrer sportlichen Vorerfahrungen, Ihrer Ziele und Erwartungen und Ihres Gesundheitszustandes aus. Anschließend erstellen wir Ihren ganz persönlichen Trainingsplan. Zusätzlich besteht die Möglichkeit einer Ernährungsanalyse.

### **Der Weg**

Auf dem Weg, Ihre ganz individuellen Trainingsziele zu erreichen, stehen wir Ihnen mit unserem ganzen Knowhow zur Seite. Eine regelmäßige Anpassung Ihres Trainingsplanes ist für uns selbstverständlich. Während des eigenständigen Trainings legen wir großen Wert auf die kontinuierliche Betreuung und sichere Übungsausführung.

### **Das Angebot**

Für ein erfolgreiches Training bieten wir Ihnen über 80 Trainingsgeräte, Slingtrainer, einen top ausgestatteten Freihantel- und Functionalbereich, Fahrrad-, Ruder- und Oberkörperergometer, Laufbänder, Cross-, AMT- und Arctrainer. Ergänzend können Sie an kostenfreien Gruppenangeboten wie Fußgymnastik, Rumpf-, Beckenboden-, Beweglichkeits- und Functional Training teilnehmen.

### **Entspannung**

Schwimmbad- und Saunanutzung sind für Studiomitglieder inklusive. Inhaber der Vormittagskarte können diese Bereiche zusätzlich buchen.

### **Ermäßigung**

Studiomitglieder erhalten 10% auf Sport- und Gesundheitskurse, 20% auf Wasserkurse und Spinning, ausgenommen VAF Specials und Workshops. Für Triathlon und das Gym-Abo wird ein Zusatzbeitrag von 16,- Euro erhoben. Inhaber der Studio-Partnerkarte erhalten für alle Kinder bis 16 Jahre eine kostenfreie Schwimmbad-Mitgliedschaft.



Beratung und  
Terminvereinbarung  
für ein kostenfreies  
Probetraining unter  
040-890 60 150

# GYM-ABO



## GYM-ABO

Gestalten Sie Ihr eigenes Sportprogramm. Wählen Sie an sieben Tagen in der Woche Ihre Lieblingskurse aus dem vielseitigen Gym-Abo-Angebot. Die Kurse finden durchgehend das ganze Jahr statt. Mit dem VAF Gym-Abo werden Sie für monatlich 35,- Euro Mitglied auf Zeit für mindestens ein Jahr.

### Young-Gym

Das Gym-Abo für junge Leute. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr kostet der monatliche Beitrag 19,- Euro, bis zum vollendeten 25. Lebensjahr 27,- Euro.

### Studio plus Gym-Abo

Wenn Sie bereits im „Studio für gesunde Fitness“ sind oder als Neueinsteiger dazukommen, können Sie die Mitgliedschaft Gym-Abo für monatlich nur 16,- Euro zusätzlich buchen.

### Indoor-Cycling

Mitglieder des VAF Gym-Abos erhalten auf alle Cycling-Kurse 20% Ermäßigung.

Mo.	09.00	Body Workout / Susanne Severin
Mo.	09.00	Rückenfitness / Daniela Buettner
Mo.	10.00	Mama fit – Baby mit / Daniela Buettner
Mo.	11.00	Pilates / Daniela Buettner
Mo.	17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po / Cennet Aktaş
Mo.	18.00	Pilates / Janna Vernunft
Mo.	18.00	Rücken-Yoga / Susanne Rönz
Mo.	18.30	Langhanteltraining / Cennet Aktaş
Mo.	19.00	Yin Yoga / Susanne Rönz
Mo.	19.30	Functional Training / Dima Kyslyi
Di.	08.00	Konditionstraining / Morelis Cambero *
Di.	08.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Feline Knabe
Di.	09.00	Body Workout / Feline Knabe
Di.	09.00	Zumba® / Morelis Cambero *
Di.	09.00	Yolates / Susanne Rönz
Di.	17.30	Rückenfitness / Maxi Zimmermann * <b>NEU!</b>
Di.	18.30	Pilates Basic / Janna Vernunft
Di.	19.30	Zumba® / Gabriela Kieth
Di.	19.30	Body Workout / Bärbel Marquardt
Mi.	09.00	Pilates / Maxi Zimmermann *
Mi.	09.00	Body Workout / Tanja Bartsch
Mi.	10.30	Rückenfitness / Maxi Zimmermann
Mi.	17.30	Body Workout / Julia Plock
Mi.	18.30	Zumba® / Mario Cuneo
Mi.	18.30	Functional Training / Alisa Atsel
Mi.	19.30	Pilates + Faszien / Agnes Kadner
Mi.	19.30	Bauch-Beine-Rücken-Po / Alisa Atsel
Do.	09.00	Flexi® Tone und Faszio® / Henrike Vötig
Do.	09.00	Body Workout / Britta Blydt-Hansen
Do.	10.00	Faszio® Relax / Henrike Vötig
Do.	10.00	Indoor-Cycling / Britta Blydt-Hansen
Do.	18.00	Zumba® / Amena Nour * <b>NEU!</b>
Do.	18.00	Body Workout / Susanne Severin
Do.	19.00	Langhanteltraining / Susanne Severin * <b>NEU!</b>
Do.	19.00	Yolates / Marion Müller-Klausch
Do.	19.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Astrid Bretz
Do.	20.00	Fitnessstraining / Gesine Steffen
Fr.	07.30	Pilates / Maxi Zimmermann * * <b>NEU!</b>
Fr.	08.00	Good Morning Yoga / Kathrin Augustin
Fr.	09.00	Rückenfitness / Daniela Buettner
Fr.	17.30	Hatha Yoga / Astrid Bretz
Fr.	18.30	Zumba® / Annemarie Blömers
Fr.	20.00	Aqua-Fitness / Rosi Siebenborn
Sa.	09.00	Body Workout / Katharina Brehmeier * <b>NEU!</b>
Sa.	10.00	Indoor-Cycling / Katharina Brehmeier * <b>NEU!</b>
Sa.	10.00	Aqua-Fitness / Basima Durbas
Sa.	10.00	Bauch pur 30' / Dima Kyslyi
Sa.	10.30	Athletic Workout / Dima Kyslyi
Sa.	11.30	Langhanteltraining / Jenny Wiens
Sa.	12.30	Mobility + Stretch / Jenny Wiens
So.	09.30	Good Morning Yoga / Claudia Sandvoss
So.	11.00	Rückenfitness / Feline Knabe
So.	12.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Feline Knabe
So.	17.00	Zumba® / Gabriela Kieth



### FIT IM ALTER

Bleiben Sie fit bis ins hohe Alter. Bewegung ist das beste Mittel gegen das Altern. Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Muskelkraft wie auch viele Organfunktionen werden gestärkt. Mit der „Fit im Alter-Mitgliedschaft“ können Sie zweimal in der Woche etwas für Gesundheit und Fitness tun. Das vielfältige und gesellige Bewegungsangebot ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

Ausprobieren ist kostenfrei. Wer einen intensiveren Einblick bekommen möchte, kann einmalig einen Probemonat für 36,- Euro buchen und dann Mitglied auf Zeit (mindestens ein Jahr) werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 32,- Euro monatlich und wird jeweils zum Monatsbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Die Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen.

#### **Gymnastik und Aquatraining**

Mit gezieltem Ganzkörpertraining können Kraft und Beweglichkeit optimal erhalten und gestärkt werden. Schwimmen oder Wassergymnastik runden das Programm ab.

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Leitung</b>
Di.	10.00 - 11.30	Agnes Berger
Mi.	10.00 - 11.30	Eike Förster
Do.	10.00 - 11.30	Nicola Menne
Fr.	10.00 - 11.30	Daniela Buettner

#### **Fahrrad- und Aquatraining**

Dieses Gelenk schonende Training findet auf dem Standfahrrad statt. Eine konsequente Pulskontrolle garantiert optimale Herz-Kreislauf-Beastung. Flotte Musik und das Radeln in der Gruppe motivieren und machen Spaß. Schwimmen oder Wassergymnastik ist von 11.00 bis 11.30 Uhr möglich.

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Leitung</b>
Do.	10.00 - 11.30	Britta Blydt-Hansen



## SPECIALS

### PILATES MEETS FUNCTIONAL TRAINING

Dein Neujahrskick mit doppelter Power: Pilates und Functional – klingt erstmal ungewöhnlich? Intensive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wechseln sich mit ruhigeren Pilates Einheiten ab. Ein perfektes Ganzkörperworkout mit gleich zwei Trainerinnen, die dich motivieren und dir ein einzigartiges Trainingserlebnis versprechen!

**Kursleitung:** Maxi Zimmermann, Susanne Severin  
**Zeit:** 14.30 - 16.00  
**Termin:** Sa. 11.01.25      **Preis:** 10,-

### FRÜHLINGS-QIGONG

Das sanfte Qigong ist der jeweiligen Jahreszeit angepasst und hat eine kräftigende und entspannende Wirkung auf Körper und Geist. Die Bewegungen sind sanft-spiralförmig und gelenkschonend. Der Winter ist die Zeit der Verhüllung und der Besinnung. Eine Zeit der Urkraft und der inneren Einkehr.

**Kursleitung:** Peter Holthausen  
**Zeit:** 15.00 - 17.00  
**Termin:** Sa. 08.02.25      **Preis:** 10,-

### HIIT BODY WORKOUT

Bei diesem hoch intensiven Workout wechseln sich sehr kurze aber anstrengende Belastungsphasen mit Erholungsphasen ab. Deine Ausdauer wird verbessert und du erhältst ein effektives Training für den ganzen Körper!

**Kursleitung:** Aleksander Vidic  
**Zeit:** 15.00 - 16.00  
**Termin:** Sa. 29.03.25      **Preis:** 10,-

## SPECIALS

Die Specials sind für unsere Mitglieder kostenfrei. Gäste sind herzlich willkommen. Anmeldung über die VAF-Rezeption.

## SPECIALS

### 4STREATZ®

4STREATZ® ist ein intensives Tanz-Fitness-Workout, das sich mit dynamischen Moves deinem Können anpasst. Durch verschiedene Musikstile ist für jeden Geschmack etwas dabei, jede Menge Spaß ist vorprogrammiert!

**Kursleitung:** Jenny Wiens  
**Zeit:** 13.30 - 14.30  
**Termin:** Sa. 05.04.25      **Preis:** 10,-

### FITNESS-KICKBOXEN

Bei diesem Special erhältst du erste Einblicke in das Fitness-Kickboxen und wirst langsam an verschiedene Schlag- und Tritttechniken herangeführt. Zudem kannst du dich bei den intensiven Fitness Einheiten so richtig auspowern!

**Kursleitung:** Eugen Reinfeld  
**Zeit:** 13.00 - 14.30  
**Termin:** So. 25.05.25      **Preis:** 10,-

### YIN YOGA UND YOGA NIDRA

In dieser Yogaeinheit lernst du gleich zwei sanfte und ruhige Yogastile kennen. Yin Yoga wird hauptsächlich im Sitzen und Liegen geübt und spricht durch das längere Halten der Positionen das Fasziengewebe an. Beim Yoga Nidra gibt es nichts zu tun, als auf dem Rücken liegend Tiefenentspannung zu erfahren. Bitte nach Möglichkeit ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

**Kursleitung:** Basima Durbas  
**Zeit:** 11.00 - 12.30  
**Termin:** Sa. 28.06.25      **Preis:** 10,-



## VAF-OUTDOOR

### VAF-LAUFCLUB

Der VAF-Laufclub bietet einen regelmäßigen Austausch und ein professionelles Training in der Gruppe an. Die Trainerin Petra Heesch nimmt sich ausführlich Zeit, um auf die persönlichen Ziele einzugehen. Dabei gibt es Tipps und Tricks zur Optimierung des individuellen Laufstils. Auch stehen Einheiten zu Kraft-, Ausdauer-, Koordination und Tempotraining auf dem Trainingsplan. Voraussetzung: 5km zügiges Laufen.

Der VAF Laufclub findet vom 1. April bis zum 31. Oktober am Dienstag von 18.00 - 19.30 Uhr und vom 1. November bis 31. März am Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr statt. VAF-Mitglieder zahlen nur 14,- Euro monatlich.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Petra Heesch</b>	
Zeiten:	Sa. 10.00 - 11.30	Preis: 19,- mtl.
Zeiten:	Di. 18.00 - 19.30	mit Abbuchung

### LAUFEN FÜR EINSTEIGER

Dieser Kurs ist für Laufanfänger konzipiert. Wir möchten ganz entspannt Freude am Laufen vermitteln und für den Ausdauersport begeistern. Mit verschiedenen Themenschwerpunkten wird behutsam an eine effiziente Lauftechnik herangeführt.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Gabi Wolf</b>	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	03.04. - 26.06.25	Preis: 77,- (nicht am 01.05. u. 29.05.25)

## VAF-OUTDOOR

### 5 - 10 KM LAUFKURS

Wenn Sie den Lauflernkurs besucht haben oder bereits 5 km am Stück laufen können und noch ein wenig weiter kommen möchten, sind Sie hier genau richtig. Kondition, Laufstil und Lauftempo werden verbessert. Der Kurs wird in Kooperation mit dem VAF-Laufclub durchgeführt.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Petra Heesch</b>	
Zeiten:	Sa. 10.00 - 11.30	
Kursdauer:	04.01. - 29.03.25	Preis: 91,-
Zeiten:	Di. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	01.04. - 24.06.25	Preis: 91,-

### WALKING- + NORDIC WALKING-TREFF

Wer einen Anfängerkurs besucht hat und jetzt in einer netten Gruppe walken oder nordic-walken möchte ist hier genau richtig. Für Studio-mitglieder kostenfrei. Der Walking-Treff startet am 1. April und endet am 31. Oktober. Treffpunkt: Volkspark, Parkplatz am Dahliengarten

<b>Kursleitung:</b>	<b>Andrea Vollstedt</b>
Zeiten:	Mi. 18.00 - 19.30
Kursdauer:	offenes Angebot
	Einzeleintritt 7,- / Zehnerkarte 58,-

### IMPRESSUM

Herausgeber:	Verein Aktive Freizeit e.V.
Auflage:	4.000 Exemplare
Fotos:	iStockphoto, shutterstock, Hi-Khan Truong, Philipp Reiss, Hiltrud Schöl, Vasilios Zavrakis, VAF e.V.
Herstellung:	Druck und Design, Thomas Göing
E-Mail	info@druckunddesign-hamburg.de



## FITNESS

### BALLET FÜR ERWACHSENE

In diesem Kurs werden die Grundlagen aufgefrischt sowie mit den klassischen Arm- und Beinpositionen gearbeitet, um später Schritt und Sprungkombinationen aufzubauen und Choreographien zu erarbeiten. Der Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen (Fußpositionen) und gerne auch Wiedereinsteiger konzipiert. Für noch mehr Tanzvergnügen findet der Kurs ab sofort 1,5 Stunden statt.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Arlette Kocher</b>	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 21.00	
Kursdauer:	08.01. - 26.03.25	Preis: 120,-
Kursdauer:	02.04. - 25.06.25	Preis: 130,-

### BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

Der Klassiker unter den Fitnesskursen. Alle sogenannten Problemzonen werden hier in Angriff genommen. Effektive Übungen zur Kräftigung und Straffung trainieren Ihre Muskulatur zielgerichtet für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel, einen starken Rücken.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Astrid Bretz</b>	
Zeiten:	Do. 19.00 - 20.00	
Kursdauer:	02.01. - 27.03.25	Preis: 91,-
Kursdauer:	03.04. - 26.06.25	Preis: 77,- (nicht am 01.05. u. 29.05.25)

### BODY WORKOUT

Hier können Sie Dampf ablassen. Eine intensive Ausdauer- und Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Zur Intensitätssteigerung können Tubes, Hanteln und Steps zum Einsatz kommen oder es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Bärbel Marquardt</b>	
Zeiten:	Di. 20.30 - 21.30	
Kursdauer:	07.01. - 25.03.25	Preis: 84,-
Kursdauer:	01.04. - 24.06.25	Preis: 91,-

## FITNESS

### FITNESS- UND KONDITIONSTRAINING

Ein ganzheitliches und intensives Programm. Trainiert werden gleichermaßen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Morelis Cambero</b>	
Zeiten:	Di. 08.00 - 09.00	
Kursdauer:	07.01. - 25.03.25	Preis: 84,-
Kursdauer:	01.04. - 24.06.25	Preis: 91,-
Ort:	KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46	

<b>Kursleitung:</b>	<b>Gesine Steffen</b>	
Zeiten:	Do. 20.00 - 21.00	
Kursdauer:	02.01. - 27.03.25	Preis: 91,-
Kursdauer:	03.04. - 26.06.25	Preis: 77,- (nicht am 01.05. u. 29.05.25)

### FUNCTIONAL TRAINING

Bei diesem athletischen Training können sich alle gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern. Der dynamische Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit teilweise schnellen Bewegungsabläufen und Intervallbelastungen, hat Suchtpotential! Für Studiomitglieder kostenfrei.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Alisa Atsel</b>	
Zeiten:	Mi. 18.30 - 19.30	
Kursdauer:	08.01. - 26.03.25	Preis: 84,-
Kursdauer:	02.04. - 25.06.25	Preis: 91,-



## FITNESS

### GOOD MORNING-CYCLING

Mit diesem Training startest du mit voller Power und guter Laune in den Tag! Der Kurs ist auch in der „Fit im Alter-Mitgliedschaft“ enthalten.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Britta Blydt-Hansen</b>	
<b>Zeiten:</b>	Do. 10.00 - 10.45	
<b>Kursdauer:</b>	02.01. - 27.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	03.04. - 26.06.25	Preis: 77,-
	(nicht am 01.05. u. 29.05.25)	

### INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling verbindet Gruppendynamik und individuelles Training. Denn jeder Teilnehmer kann die Intensität des Trainings durch Widerstandsregelung und Geschwindigkeit selbst bestimmen. Dadurch ist Indoor-Cycling das ideale Training für alle Fitnesslevels und für verschiedene Zielgruppen. Außerdem bringen die Kurse jede Menge Spaß und Motivation.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Carola Meyns, Sandra Wolf</b>	
<b>Zeiten:</b>	Di. 19.00 - 20.00	
<b>Kursdauer:</b>	07.01. - 25.03.25	Preis: 84,-
<b>Kursdauer:</b>	01.04. - 24.06.25	Preis: 91,-

<b>Kursleitung:</b>	<b>Rike Schöttelndreyer</b>	
<b>Zeiten:</b>	Mi. 19.30 - 20.30	
<b>Kursdauer:</b>	08.01. - 05.03.25	Preis: 63,-
<b>Kursdauer:</b>	02.04. - 25.06.25	Preis: 84,-
	(nicht am 28.05.25)	

## FITNESS

### LANGHANTELTRAINING

Die Langhantelstangen ermöglichen ein hocheffektives Ganzkörper-Workout. Mit flexiblen Gewichtsübungen und motivierender Musik werden gezielt alle Hauptmuskelgruppen trainiert.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Susanne Severin</b>	
<b>Zeiten:</b>	Do. 19.00 - 20.00	
<b>Kursdauer:</b>	02.01. - 27.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	03.04. - 26.06.25	Preis: 77,-
	(nicht am 01.05. u. 29.05.25)	

### MAMA FIT – BABY MIT

Der Wiedereinstieg für Mütter in den Sport! Beim Cardio- und Bauch-Beine-Rücken-Po-Training ist das Kind immer dabei.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Daniela Buettner</b>
<b>Zeiten:</b>	Mo. 10.00 - 11.00
<b>Kursdauer:</b>	offenes Angebot
<b>Einzeleintritt</b>	8,- / Zehnerkarte 67,-

### PILATES

Sanftes Körpertraining aus Yoga, Stretching, Atemtherapie und mentaler Konzentration. Das Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Daniela Buettner</b>	
<b>Zeiten:</b>	Mo. 11.00 - 12.00	
<b>Kursdauer:</b>	06.01. - 31.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	07.04. - 30.06.25	Preis: 77,-
	(nicht am 21.04. u. 09.06.25)	



## FITNESS

### PILATES + FASZIEN

Das Körpertraining aus Pilates und Faszientraining stärkt den gesamten Körper. Es wird an Elastizität gewonnen, die Skelettmuskulatur gekräftigt und das Bindegewebe unterstützt.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Agnes Kadner</b>	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	08.01. - 26.03.25	Preis: 84,-
Kursdauer:	02.04. - 25.06.25	Preis: 91,-

### RÜCKENFITNESS

Mit gezielten Übungen wird der Rücken mobilisiert und die Rumpfmuskulatur gekräftigt. Die Haltung wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Maxi Zimmermann</b>	
Zeiten:	Mi. 10.30 - 11.30	
Kursdauer:	08.01. - 26.03.25	Preis: 84,-
Kursdauer:	02.04. - 25.06.25	Preis: 91,-

### YOLATES

Das Beste aus Yoga und Pilates! Yolates besteht aus Kraft- und Dehnungsübungen, Atem- sowie Balanceübungen, die in ruhigen fließenden Bewegungen den gesamten Körper beanspruchen.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Susanne Rönz</b>	
Zeiten:	Di. 09.00 - 10.00	
Kursdauer:	07.01. - 25.03.25	Preis: 84,-
Kursdauer:	01.04. - 24.06.25	Preis: 91,-

### ZUMBA®

Ein Tanz-Workout mit Spaßfaktor. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und Samba werden mit Aerobic-Elementen kombiniert, sodass jeder gleich mitgrooven möchte.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Amena Nour</b>	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.00	
Kursdauer:	02.01. - 27.03.25	Preis: 91,-
Kursdauer:	03.04. - 26.06.25	Preis: 77,- (nicht am 01.05. u. 29.05.25)



Erleben Sie unsere große Auswahl an klassischen Antipasti, Salaten, Suppen, Pizzen, Pasta bis hin zu Burgern und Desserts.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Suchen Sie eine stilvolle Location für Ihre Feier (z.B. Geburtstag, Konfirmation, Hochzeit, Weihnachtsfeier...)? Wir haben die perfekten Räumlichkeiten. Sprechen Sie uns gerne an!



Restaurant ROLATINO | Bertrand-Russell-Str. 4 | 22761 Hamburg  
Telefon: +49 (0) 40 - 756 918 26 | E-Mail: info@rolatino.de



## WORKSHOPS

### EINSTIEG IN DAS KRAFTTRAINING FÜR FRAUEN

Du möchtest in das Krafttraining einsteigen und das Training mit der Langhantel kennenlernen? In einer Kleingruppe zeigt Trainerin Jenny dir die wichtigsten Grundlagen, verrät Tipps und Tricks und verleiht dir das nötige Wissen dein Training zu intensivieren.

NEU!

**Kursleitung:** Jenny Zavrakis  
**Zeit:** 10.00 - 12.00  
**Termin:** Sa. 18.01.25 **Preis:** 20,-

### SKIGYMNASTIK

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 steigt.

**Kursleitung:** Petra Heesch  
**Zeiten:** Sa. 14.30 - 15.30  
**Kursdauer:** 18.01. - 01.03.25 **Preis:** 49,-

### SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER (8-13 J.)

In diesem dreistündigen Kompakttermin erlernen Kinder zwischen 8 und 13 Jahren wie sie sich selbst verteidigen und bedrohliche Situationen erkennen können. Verschiedene Selbstverteidigungstechniken werden erlernt und das Selbstbewusstsein gestärkt.

NEU!

**Kursleitung:** Sergej Balbuzki  
**Zeit:** 09.00 - 12.00  
**Termin:** So. 09.02.25 **Preis:** 30,-

## WORKSHOPS

### KINDERYOGA (8-12 J.)

Für alle Kinder zwischen 8 und 12 Jahren bieten wir eine Einführung in das Yoga an. Die Kids werden spielerisch an kinderfreundliche Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen herangeführt. Im Mittelpunkt der Stunde stehen Spaß, Selbsterfahrung und Bewegung! Die Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Motorik werden verbessert!

**Kursleitung:** Maxi Zimmermann  
**Zeit:** 10.00 - 11.30  
**Termin:** Sa. 15.02.25 **Preis:** 15,-

NEU!

### SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN – SELBSTBESTIMMT

Frauen ab 14 Jahren lernen sich selbst zu verteidigen und bedrohliche Situationen selbst bestimmt zu meistern. Es werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken erlernt und das Selbstbewusstsein gestärkt.

**Kursleitung:** Sergej Balbuzki  
**Zeit:** 09.00 - 12.00  
**Termin:** So. 16.02.25 **Preis:** 40,-

NEU!

### NORDIC WALKING-SEMINAR

Die Ausdauersportart Nordic Walking ist dynamisch und gelenkschonend. In diesem Seminar erlernst du alle theoretischen und praktischen Grundlagen, die du fürs Nordic Walking benötigst. Bitte Sportkleidung und Outdoorschuhe mitbringen.

**Kursleitung:** Gabi Wolf  
**Zeit:** 11.00 - 13.00  
**Termin:** So. 23.03.25 **Preis:** 30,-

## WORKSHOPS

Die Workshops sind für Mitglieder und Gäste ohne bestimmte Vorkenntnisse konzipiert. Anmeldung über die VAF-Rezeption.



## GESUNDHEIT & WELLNESS

### FASZIO® RELAX

Faszien sind hochelastische Bestandteile des Bindegewebes, die Muskeln, Organe und Knochen umhüllen. Dieses Training optimiert die Bindegewebsstruktur, strafft den Körper und verbessert die Beweglichkeit. Der Fokus der Stunde liegt auf Lösetechniken, Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Henrike Vötig</b>	
<b>Zeiten:</b>	Do. 10.00 - 11.00	
<b>Kursdauer:</b>	02.01. - 27.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	03.04. - 26.06.25	Preis: 77,- (nicht am 01.05. u. 29.05.25)

### FLEXI® TONE UND FASZIO®

Bringen Sie Ihren Körper in Schwingung! Eine Tone-Stunde, in der das Flexi-Bar® (Schwungstab) zum Kräftigen der Tiefenmuskulatur eingesetzt wird. Zudem werden die Bauchmuskulatur und der Beckenboden erreicht.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Henrike Vötig</b>	
<b>Zeiten:</b>	Do. 09.00 - 10.00	
<b>Kursdauer:</b>	02.01. - 27.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	03.04. - 26.06.25	Preis: 77,- (nicht am 01.05. u. 29.05.25)

### GOOD MORNING YOGA

Wir fließen achtsam und dynamisch durch die Haltungen. Kraftvolle Asanas stärken den Körper, die Flexibilität wird verbessert und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Kathrin Augustin</b>	
<b>Zeiten:</b>	Fr. 08.00 - 09.00	
<b>Kursdauer:</b>	03.01. - 28.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	04.04. - 27.06.25	Preis: 84,- (nicht am 18.04.25)

## GESUNDHEIT & WELLNESS

### HATHA YOGA

Hatha Yoga vereint Atem, Körper und Meditation. Es ist für jeden Fitness- und Altersgrad geeignet, da die Asanas (Übungen) variiert werden können. Das Training verbessert Flexibilität, Kraft und Achtsamkeit sich selbst gegenüber und wirkt langfristig entspannend.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Astrid Bretz</b>	
<b>Zeiten:</b>	Fr. 17.30 - 18.30	
<b>Kursdauer:</b>	03.01. - 28.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	04.04. - 27.06.25	Preis: 84,- (nicht am 18.04.25)

### QIGONG

Mit Qigong wird die Lebensenergie, das Qi, wieder zum Fließen gebracht. Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen beleben und stärken den Körper. Blockaden können sich lösen und bringen Ruhe und Zufriedenheit.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Anne Timm</b>	
<b>Zeiten:</b>	Mo. 19.00 - 20.00	
<b>Kursdauer:</b>	06.01. - 31.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	07.04. - 30.06.25	Preis: 77,- (nicht am 21.04. u. 09.06.25)

### TAI CHI

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ganzheitliche Entspannung und Meditation in Bewegung vereint. Die Gedanken kommen durch die langsamen, fließenden Bewegungen zur Ruhe, die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und der Körper gewinnt an Spannkraft und Geschmeidigkeit. Jeder kann es lernen, es gibt keine altersbedingten Einschränkungen.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Anne Timm</b>	
<b>Zeiten:</b>	Mo. 20.00 - 21.00	
<b>Kursdauer:</b>	06.01. - 31.03.25	Preis: 91,-
<b>Kursdauer:</b>	07.04. - 30.06.25	Preis: 77,- (nicht am 21.04. u. 09.06.25)



## TRIATHLON

Ein Club – alle Möglichkeiten: Die ideale Lage zwischen den Laufrevieren Volkspark und Elbe sowie das vereinseigene 25m-Hallenbad bieten für Triathleten hervorragende Trainingsbedingungen. Gemeinsames Outdoor-Radtraining von Mai bis August und ein Triathlon-spezifisches Spinning-Programm in den Herbst- und Wintermonaten runden unser Komplettpaket ab. Nicht umsonst sind wir seit Oktober 2005 Stützpunkt des Hamburger Triathlonverbandes. Anfänger lernen bei unseren erfahrenen Trainern das ABC der Sportart vom Kraulschwimmen bis zum Wechseltraining, und auch ambitionierten Athleten bieten wir das optimale Trainingsumfeld für die Vorbereitung auf ihre Wettkämpfe.

### Trainingszeiten

<b>Laufen:</b>	Di. 19.15 - 20.45	mit Trainer
<b>Schwimmen:</b>	Di. 21.00 - 22.00	mit Trainer
	Do. 21.00 - 22.00	Bahnziehen
	Fr. 21.00 - 22.00	Bahnziehen
<b>Indoor-Cycling:</b>	Do. 19.00 - 21.00	mit Trainer
	September bis April	
<b>Radfahrtreff:</b>	Do. 19.00 - 21.00	in Eigenverantwortung
	Mai bis August	mit Betreuung

### Mitgliedsbeitrag

35,- mtl., Studiomitglieder zahlen nur einen Zusatzbeitrag von 16,- mtl. und wenn es noch ein Nachschlag für den Fitness-Hunger sein soll: Mitglieder unserer Triathlon-Abteilung können unser Fitnessstudio und das umfangreiche Kursangebot zu günstigen Sonderkonditionen nutzen!

### Kontakt und Informationen

Für einen ersten Kontakt erreichen Sie **Kathrin Friesecke** unter Telefon 0173-796 17 45 oder per E-Mail [info@vafev.de](mailto:info@vafev.de). Oder schauen Sie einfach bei einem betreuten Training vorbei und absolvieren sofort eine Probestunde.

## TRI KIDS

Auch Kinder können beim Schwimmen, Laufen und Rad fahren jede Menge Spaß in der Gruppe haben. Näheres zum Triathlon für Kinder finden Sie auf der Seite 38.

## AQUA-SPECIALS

### AQUA-FITNESS

Dieses Fitnessprogramm findet im Flach- und Tiefwasser statt und kombiniert Herz-Kreislauf- und Krafttraining. Die Gelenke bleiben geschmeidig, ohne belastet zu werden, zahlreiche Muskelgruppen werden gekräftigt.

**Kursleitung:** Frank Krummer

**Zeiten:** Mo. 20.00 - 21.00

**Kursdauer:** offenes Angebot

**Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-**

**Kursleitung:** Astrid Bretz

**Zeiten:** Do. 20.00 - 21.00

**Kursdauer:** offenes Angebot

**Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-**

**Kursleitung:** Roswitha Siebenborn

**Zeiten:** Fr. 20.00 - 21.00

**Kursdauer:** offenes Angebot

**Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-**

### H2O – BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

Die Schwerpunkte des Körpertrainings liegen auf Bauch-, Bein-, Rücken- und Pomuskulatur. Die Muskeln werden durch den Wasserwiderstand gekräftigt, das Gewebe strafft sich.

**Kursleitung:** Roswitha Siebenborn

**Zeiten:** Mi. 10.00 - 11.00

**Kursdauer:** offenes Angebot

**Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-**



## WASSERSPASS

### SCHWIMMEN LERNEN

Es ist nie zu spät! In einer kleinen Gruppe bei intensiver Betreuung lernen Erwachsene sicher und angstfrei schwimmen.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Niclas Krukenberg</b>	
<b>Zeiten:</b>	Mo. u. Mi. 18.30 - 19.15	
<b>Kursdauer:</b>	06.01. - 05.03.25	Preis: 180,-
<b>Kursdauer:</b>	24.03. - 21.05.25 (nicht am 21.04.25)	Preis: 170,-
<b>Kursdauer:</b>	02.06. - 23.07.25 (nicht am 09.06.25)	Preis: 150,-

### KRAUL TECHNIK 1 + 2

Egal ob Sie das Kraulschwimmen erlernen, die Schwimmtechnik verfeinern oder die Ausdauer steigern möchten. Lernen Sie Kraulschwimmen nach dem Stand Ihres eigenen Könnens in einem individuellen Unterricht. Bei Interesse werden im Fortgeschrittenkurs auch Technikeinheiten in Rückenraul oder Schmetterling angeboten.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Niclas Krukenberg</b>	
<b>Anfänger Zeiten:</b>	Mo. 19.15 - 20.00	
<b>Kursdauer:</b>	06.01. - 03.03.25	Preis: 90,-
<b>Kursdauer:</b>	24.03. - 19.05.25 (nicht am 21.04.25)	Preis: 80,-
<b>Kursdauer:</b>	02.06. - 21.07.25 (nicht am 09.06.25)	Preis: 70,-
<b>Fortge. Zeiten:</b>	Mi. 19.15 - 20.00	
<b>Kursdauer:</b>	08.01. - 05.03.25	Preis: 90,-
<b>Kursdauer:</b>	26.03. - 21.05.25	Preis: 90,-
<b>Kursdauer:</b>	04.06. - 23.07.25	Preis: 80,-

## WASSERSPASS

### KRAUL TECHNIK 3

Kraul 3 ist für alle konzipiert, die bereits sehr gut kraulen können und nach mehr streben. In einer Stunde Trainingszeit wird nicht nur hervorragend die Ausdauer trainiert, sondern die Schwimmtechnik perfektioniert, um die eigene Leistung zu steigern.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Niclas Krukenberg</b>	
<b>Zeiten:</b>	Mo. 20.00 - 21.00	
<b>Kursdauer:</b>	06.01. - 03.03.25	Preis: 90,-
<b>Kursdauer:</b>	24.03. - 19.05.25 (nicht am 21.04.25)	Preis: 80,-
<b>Kursdauer:</b>	02.06. - 21.07.25 (nicht am 09.06.25)	Preis: 70,-

### PRÄVENTIVES RÜCKENSCHWIMMEN

Schwimmen gegen Rückenstress! Schwerpunkt dieses Angebots ist das Schwimmen in Rückenlage, verbunden mit unterschiedlichen Bewegungsvariationen, die Rückenbeschwerden entgegenwirken. Der Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die sicher schwimmen können.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Maya Schikora</b>	
<b>Zeiten:</b>	Di. 18.30 - 19.15	
<b>Kursdauer:</b>	07.01. - 04.03.25	Preis: 90,-
<b>Kursdauer:</b>	25.03. - 20.05.25	Preis: 90,-
<b>Kursdauer:</b>	03.06. - 22.07.25	Preis: 80,-

### SICHERES SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

Du hast bei uns den Kurs „Schwimmen lernen für Erwachsene“ oder dein Seepferdchen in einem anderen Schwimmbad absolviert und möchtest nun deine Schwimmskills festigen? Dann ist dieser Kurs passend für dich! Koordination von Atmung und Gesamtbewegung des Brustschwimmens werden verbessert. Das Rücken-, Kraulschwimmen und das Tieftauchen werden geübt. **Voraussetzung: Seepferdchen**

<b>Kursleitung:</b>	<b>Maya Schikora</b>	
<b>Zeiten:</b>	Di. 19.15 - 20.00	
<b>Kursdauer:</b>	07.01. - 04.03.25	Preis: 90,-
<b>Kursdauer:</b>	25.03. - 20.05.25	Preis: 90,-
<b>Kursdauer:</b>	03.06. - 22.07.25	Preis: 80,-



## BEWEGUNGSKINDERTAGESSTÄTTE

Die **integrative Bewegungskindertagesstätte mit Krippe** betreut Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren. Die Betreuung der Kinder erfolgt in festen Gruppen je nach Kita-Gutschein für 5 bis 12 Stunden am Tag. Ein flexibler Zukauf von Stunden ist möglich.

### Idee und Angebot

Kinder brauchen grundlegende Bewegungserfahrungen als Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung zu selbstbewussten Menschen. Wesentlich ist die Verknüpfung von Bewegung und anderen Bildungsbereichen. Sprache und Bewegung entfalten sich gleichzeitig in Abhängigkeit voneinander und beeinflussen sich gegenseitig. Unser ganzheitliches Konzept mit den Schwerpunkten Bewegungserziehung und Integration bietet dafür das optimale Profil.

Wir fördern daher erlebnisorientierte Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen wie Turnen, Schwimmen, Psychomotorik, Klettern, Schaukeln und Toben. Hierfür verfügen wir über moderne und gut ausgestattete Räume in der Kita und der Freizeitsportanlage.

Nach der Vereinbarung eines Termins informieren wir Sie ausführlich über unser Konzept, das Programm und Fördermöglichkeiten für Integrationskinder. Wir bereiten den Boden für einen gelungenen Start ins (Schul-)Leben.

Die unverbindliche Anmeldung der Kinder kann jederzeit erfolgen. Die Betreuung von Kindern aus Schleswig-Holstein ist möglich.

### Integrative Bewegungskindertagesstätte

des **Vereins Aktive Freizeit e.V.**

Leitung: **Britta Stark-Celik**

Bertrand-Russell-Straße 4  
22761 Hamburg  
Telefon: 040-890 29 84  
E-Mail: [kita@vafev.de](mailto:kita@vafev.de)



## VAF-KINDERSPORTSCHULE

In der VAF-KinderSportSchule erlernen Kinder sportartübergreifend vielfältige motorische Grundlagen, die nicht nur zu einem dauerhaften und lebenslangen Sporttreiben motivieren sollen, sondern auch die Basis für alle traditionellen und trendigen Sportarten sind. Die Kinder werden in kleinen, dem Alter entsprechenden Gruppen ein- bis zweimal wöchentlich an Bewegungen und Sportarten herangeführt, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen.

<b>Mini-KiSS 1</b>	ab 2 Jahre:	Mi. 15.30 - 16.30	(mit Eltern)
	ab 2 Jahre:	Do. 15.30 - 16.30	(mit Eltern)
	ab 2 Jahre:	Fr. 15.30 - 16.30	(mit Eltern)
<b>Mini-KiSS 1b</b>	ab 2 Jahre:	Do. 17.30 - 18.30	(mit Eltern)
	<b>Mini-KiSS 2</b>	ab 4 Jahre:	Mi. 16.30 - 17.30 (ohne Eltern)
	ab 4 Jahre:	Do. 16.30 - 17.30	(ohne Eltern)
	ab 4 Jahre:	Fr. 16.30 - 17.30	(ohne Eltern)

**Ort:** KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

<b>KiSS 1</b>	ab 5 Jahre:	Mo.	15.30 - 16.30
<b>KiSS 1b</b>	ab 5 Jahre:	Di.	15.30 - 16.30
<b>KiSS 2</b>	ab 7 Jahre:	Mo.	16.30 - 17.30
<b>KiSS 2b</b>	ab 7 Jahre:	Di.	16.30 - 17.30
<b>KiSS 3</b>	ab 9 Jahre:	Mo.	17.30 - 18.30
<b>KiSS 3b</b>	ab 9 Jahre:	Di.	17.30 - 18.30
<b>KiSS 3+4</b>	ab 9 Jahre:	Do.	18.30 - 19.30
<b>KiSS 4</b>	ab 11 Jahre:	Mo.	18.30 - 19.30
<b>KiSS 4b</b>	ab 11 Jahre:	Di.	18.30 - 19.30

**Ort:** KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

**Beitrag:** 19,- mtl. Kurs 1-mal wöchentlich  
27,- mtl. Kurs 2-mal wöchentlich  
ab dem 2. Kind pro Familie reduziert sich der Beitrag

### KinderSportSchule des VAF e.V.

Leitung: **Eugen Reinfeld**

Stiefmütterchenweg 42 - 46  
22607 Hamburg  
Telefon: 0176-20356650  
E-Mail: [kiss@vafev.de](mailto:kiss@vafev.de)





## FIT KIDS & TEEN POWER

Mo.	15.15	Kindertanz & Ballett 1	4 - 5 Jahre
Mo.	16.00	Kindertanz & Ballett 2	6 - 8 Jahre
Mo.	17.00	Kindertanz & Ballett 3	9 - 12 Jahre
Mo.	16.30	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Mo.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Di.	15.45	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Di.	16.00	Ju-Jutsu Kids	ab 5 Jahre
Di.	16.30	HipHop - Jazz Dance	8 - 11 Jahre
Di.	17.00	Ju-Jutsu Kids	ab 12 Jahre
Di.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Di.	17.30	HipHop - Jazz Dance	ab 7 Jahre
Di.	17.00	Ju-Jutsu Kids	ab 7 Jahre
Di.	18.00	Ju-Jutsu Kids	ab 9 Jahre
Mi.	15.30	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Mi.	15.45	Kindertanz & Ballett 1	4 - 5 Jahre
Mi.	16.30	Kindertanz & Ballett 2	6 - 8 Jahre
Mi.	16.30	Schwimm Kids	ab 10 Jahre
Mi./Sa.	17.00/11.00	Tri Kids	ab 8 Jahre
Mi.	17.30	HipHop - Jazz Dance	9 - 12 Jahre
Mi.	17.30	Schwimm Teens	ab 12 Jahre
Mi.	18.30	HipHop - Jazz Dance	ab 13 Jahre
Mi./Sa.	18.00/11.00	Tri Kids	ab 12 Jahre
Do.	15.15	Kindertanz & Ballett 1 <b>NEU!</b>	5 - 6 Jahre
Do.	16.00	Kindertanz & Ballett 2	7 - 8 Jahre
Do.	16.00	Ju-Jutsu Kids	ab 5 Jahre
Do.	17.00	Ju-Jutsu Kids	ab 7 Jahre
Do.	17.00	Kindertanz & Ballett 3	ab 9 Jahre
Do.	18.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	17.00	Kindertanz & Ballett 1	6 - 8 Jahre
Fr.	18.00	Kindertanz & Ballett 2	9 - 12 Jahre
Fr.	19.00	Kindertanz & Ballett 3	ab 12 Jahre
Fr.	17.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	18.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Fr.	20.00	Spitzentanz	ab 12 Jahre
Sa.	13.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
Sa.	14.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
So.	17.00	Schwimm Kids	ab 7 Jahre
So.	18.00	Schwimm Teens	ab 12 Jahre

## FIT KIDS & TEEN POWER

### JU-JUTSU KIDS

Kinder messen gern ihre Kräfte. Ju-Jutsu nutzt dabei den sanften Weg und erzieht die Kinder zu Partnerschaftlichkeit und Fairness. Mit Übungskämpfen und Spielen werden Kondition, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht trainiert. Mit Wurf- und Bodentechniken als Partnerübung wird die Technik Schritt für Schritt erarbeitet. Dabei erlernen die Kinder nicht nur auf spielerische Weise die Grundlagen, sondern gleichermaßen soziale Kompetenz.

**Kursleitung:** Sergej Balbuzki, Alexander Littau

Gr. 1 Zeiten: Di. 16.00 - 17.00

Gr. 1 Zeiten: Do. 16.00 - 17.00

Anfänger ab 5 Jahre

Gr. 2 Zeiten: Di. 17.00 - 18.00

Gr. 2 Zeiten: Do. 17.00 - 18.00

Fortgeschrittene ab 7 Jahre

Gr. 3 Zeiten: Di. 18.00 - 19.00

Fortgeschrittene ab 9 Jahre

Preis: 19,- mtl.  
mit Abbuchung

### MITGLIEDSCHAFT FIT KIDS & TEEN POWER

Unser Kinder- und Jugendangebot zeichnet sich durch Kompetenz und Qualität aus. Alle Kurse werden von ausgebildeten Sport- und Tanzpädagogen angeleitet und finden fortlaufend statt, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen. Ausprobieren ist kostenfrei. Wer einen intensiveren Einblick bekommen möchte, kann einmalig einen Probemonat buchen und dann Mitglied auf Zeit (für mindestens ein Jahr) werden.



## FIT KIDS & TEEN POWER

### KINDERTANZ UND BALLETT

Schwerpunkt dieses entwicklungs- und altersgemäßen Angebots ist der klassische Tanz mit tänzerischer Körperbildung und Rhythmik, aber auch Improvisation und Phantasieren. Es werden erste Tanzschritte und kleine Tänze erlernt und die Basis zum Kinderballett gelegt.

Im Kinderballett wird mit Körperhaltung sowie den klassischen Arm- und Beinpositionen vertraut gemacht, um später Schritt- und Sprungkombinationen aufzubauen. Es wird klassische und moderne Musik verwendet.

	<b>Kursleitung:</b>	<b>Arlette Kocher</b>	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. 15.15 - 16.00	
	Alter:	4 - 5 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Mo. 16.00 - 17.00	
	Alter:	6 - 8 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Mo. 17.00 - 18.00	Preis: 19,- mtl. mit Abbuchung
	Alter:	9 - 12 Jahre	
	<b>Kursleitung:</b>	<b>Victoria Jordan</b>	
Gr. 1	Zeiten:	Mi. 15.45 - 16.30	
	Alter:	4 - 5 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Mi. 16.30 - 17.30	Preis: 19,- mtl. mit Abbuchung
	Alter:	6 - 8 Jahre	
<b>NEU!</b>	<b>Kursleitung:</b>	<b>Arlette Kocher</b>	
Gr. 1	Zeiten:	Do. 15.15 - 16.00	
	Alter:	5 - 6 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Do. 16.00 - 17.00	
	Alter:	7 - 8 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Do. 17.00 - 18.00	Preis: 19,- mtl. mit Abbuchung
	Alter:	ab 9 Jahre	
	<b>Kursleitung:</b>	<b>Fabienne Menzel</b>	
Gr. 1	Zeiten:	Fr. 17.00 - 18.00	
	Alter:	6 - 8 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Fr. 18.00 - 19.00	
	Alter:	9 - 12 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Fr. 19.00 - 20.00	Preis: 19,- mtl. mit Abbuchung
	Alter:	ab 12 Jahre	

## FIT KIDS & TEEN POWER

### SPITZENTANZ

Auf Grundlage des Balletts lernen die Schülerinnen und Schüler mit Spitzenschuhen auf der Spitze zu tanzen.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Fabienne Menzel</b>	
Zeiten:	Fr. 20.00 - 20.30	Preis: 19,- mtl. mit Abbuchung
Alter:	ab 12 Jahre	

### HIPHOP – JAZZ DANCE

Beim Jazz Dance und HipHop könnt ihr coole Basisschritte und Techniken lernen, die zu Choreografien kombiniert werden.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Cara Wernstedt</b>	
Zeiten:	Di. 16.30 - 17.30	
Alter:	8 - 11 Jahre	
Zeiten:	Di. 17.30 - 18.30	Preis: 19,- mtl. mit Abbuchung
Alter:	ab 12 Jahre	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Victoria Jordan</b>	
Zeiten:	Mi. 17.30 - 18.30	
Alter:	9 - 12 Jahre	
Zeiten:	Mi. 18.30 - 19.30	Preis: 19,- mtl. mit Abbuchung
Alter:	ab 13 Jahre	

### KINDERGEBURTSTAGE

Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag doch einmal beim VAF! Egal, ob Sie an Land oder im Wasser feiern wollen, wir haben das passende Angebot. Eine Stunde Animation in der Schwimmhalle kostet 50,- Euro zzgl. zum Eintrittspreis. Terminabsprachen bitte unter Telefon 890 60 10. Wenn Sie die Sporthalle unserer KinderSport-Schule mieten möchten, wenden Sie sich bitte unter Telefon 0176-20 35 66 50 an uns. Für beides ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.



## FIT KIDS & TEEN POWER

### TRI KIDS

Schwimmen, Laufen, Rad fahren und jede Menge Spaß in der Gruppe. Spielerisch und kindgerecht erlangen die Kinder sportliche Grundlagen. Beim Schülertriathlon kann das Erlernete gleich getestet werden. Voraussetzung: Freischwimmer oder 50 m sicher schwimmen.

**Kursleitung:** Kathrin Friesecke, Stefan Littig, Martha Dambrück

Anfänger	Zeiten:	Mi. 17.00 - 18.00	Alter: 8 - 12 Jahre
Fortge.	Zeiten:	Mi. 18.00 - 19.00	Alter: ab 12 Jahre
	Laufen:	Sa. 11.00 - 12.00	Preis: 27,- mtl.
	Schwimmen:	Sa. 12.00 - 13.00	mit Abbuchung
	Ort:	Halle Grundschule Barlsheide, Bornheide 2, Volkspark, VAF-Schwimmbad	

### SCHWIMM KIDS & TEENS

Ein Angebot für alle Kids, die gern regelmäßig schwimmen und im Wasser spielen möchten. Ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß wird das schwimmerische Repertoire erweitert und gefestigt. Natürlich können auch die Jugendschwimmabzeichen Silber und Gold erworben werden. Voraussetzung ist der Freischwimmer.

**Kursleitung:** Silke Heidhoff, Gabi Lindner, Niclas Krukenberg, Roswitha Siebenborn, Neeltje Willamowski

Zeiten:	Mo. 16.30 - 17.30	
Zeiten:	Di. 15.45 - 16.45	
Zeiten:	Mi. 15.30 - 16.30	
Zeiten:	Mi. 16.30 - 17.30	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.00	
Zeiten:	Fr. 17.00 - 18.00	
Zeiten:	Fr. 18.00 - 19.00	
Zeiten:	Sa. 13.00 - 14.00	
Zeiten:	Sa. 14.00 - 15.00	Preis: 19,- mtl.
Zeiten:	So. 17.00 - 18.00	mit Abbuchung

#### Schwimm Teens

Zeiten:	Mo. 17.30 - 18.30	ab 12 Jahre
Zeiten:	Di. 17.30 - 18.30	
Zeiten:	Mi. 17.30 - 18.30	
Zeiten:	So. 18.00 - 19.00	

## VAF-SCHWIMMSCHULE

Schwimmen und Schwimmen lernen müssen Spaß machen! Dies ist eine wichtige Voraussetzung bei der Konzeption unseres entwicklungs- und altersgemäßen Schwimmunterrichts. Kleine Gruppen und ausgebildete Schwimmpädagogen garantieren intensive Zuwendung.

In der Schwimmschule kommen keine Schwimmflügel, -gürtel, -brillen oder Neoprenanzüge zum Einsatz. Wir arbeiten ausschließlich mit Bewegungshilfen wie Schwimmbretter, Pool-Nudeln o.ä.. Unsere Schwimmkurse bauen systematisch aufeinander auf und führen über verschiedene Lernangebote zum sicheren Schwimmen.

Ein entscheidender Kurs für Kinder und Eltern ist der Seepferdchenkurs. Hier wird die Schwimmleistung des Kindes zum ersten Mal durch ein Abzeichen dokumentiert. In unserer Konzeption ist es daher wichtig, dass die Kinder zum Beginn dieses Kurses wassergewöhnt sind, d.h. sie müssen vom Beckenrand ins flache Wasser springen, sich vom Beckenrand abstoßen können und wie ein „Baumstamm“ auf dem Wasser gleiten und ins Wasser ausatmen können. Sollten die Kinder dies zu Kursbeginn nicht erfüllen, ist mit mehreren Kursen bis zum Erwerb des Seepferdchens zu rechnen.

**Bitte beachten Sie, dass in den Hamburger Schulferien kein Unterricht stattfindet.**





## VAF-SCHWIMMSCHULE

### WASSERGEWÖHNUNG MIT ELTERN

Beim Kleinkinderschwimmen entdecken die Kinder gemeinsam mit einem Elternteil spielerisch das Element Wasser. Durch das Heranführen an die Grundfertigkeiten Tauchen, Ausatmen, Springen und Gleiten werden die ersten Vorbereitungen für das Schwimmen lernen gelegt. Alter: ab 3 Jahre.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
<b>Zeiten:</b>	Fr. 14.00 - 14.45	
<b>Kursdauer:</b>	10.01. - 07.03.25	Preis: 80,- (nicht am 31.01.25)
<b>Kursdauer:</b>	28.03. - 23.05.25	Preis: 70,- (nicht am 18.04. u. 02.05.25)
<b>Kursdauer:</b>	06.06. - 18.07.25	Preis: 70,-

### WASSERGEWÖHNUNG OHNE ELTERN

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die keine oder wenig Wassere Erfahrung haben. Die Kinder lernen, sich im flachen Wasser zu bewegen, zu orientieren, sich wohl zu fühlen. Spielerisch wird das Tauchen, Springen vom Beckenrand, Ausatmen ins Wasser, Schweben und Gleiten geübt. Somit werden die ersten Bausteine zum Schwimmen lernen gelegt. Alter: ab 4 Jahre, Mindestgröße 110 cm.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
<b>Zeiten:</b>	Mo. u. Do. 14.00 - 14.30	
<b>Kursdauer:</b>	06.01. - 06.03.25	Preis: 144,-
<b>Kursdauer:</b>	24.03. - 22.05.25	Preis: 128,- (nicht am 21.04. u. 01.05.25)
<b>Kursdauer:</b>	02.06. - 30.06.25	Preis: 64,- (nicht am 09.06.25)

## VAF-SCHWIMMSCHULE

### SEEPFERDCHEN

Ihr Kind ist wassergewöhnt, springt vom Beckenrand in stehendes Wasser, taucht, schwebt und gleitet auf dem Wasser und das alles ohne Hilfsmittel (z.B. keine Brillen oder Neoprenanzüge). Kinder die zu Kursbeginn diese Voraussetzungen nicht erfüllen, werden in einer Gruppe zusammengefasst und gezielt auf den Seepferdchen Kurs vorbereitet. Wir werden vier Kurse hintereinander durchführen. Die Einteilung in homogene Gruppen erfolgt bei einem Testtermin, zu dem sie schriftlich eingeladen werden.

Im Seepferdchen Kurs wird Erlerntes aus der Wassergewöhnung gefestigt und darauf aufgebaut. Gleiten in Bauch- und Rückenlage wird geübt. Das Brustschwimmen wird gelehrt.

Alle Kinder die ins tiefe Wasser springen, anschließend 25m schwimmen, einen Ring aus brusttiefem Wasser heraufholen, werden mit dem Seepferdchen belohnt. Alter: ab 5 Jahre, Mindestgröße 110 cm.

**Voraussetzung: Tauchen, Springen, Gleiten.**

**Hinweis: Neoprenanzüge werden nicht empfohlen!**

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
<b>Zeiten:</b>	Mo. u. Do. 14.30 - 16.30	
<b>Test:</b>	Mo. 06.01.25	
<b>Kursdauer:</b>	09.01. - 06.03.25	Preis: 136,-
<b>Test:</b>	Mo. 24.03.25	
<b>Kursdauer:</b>	27.03. - 22.05.25	Preis: 120,- (nicht am 21.04. u. 01.05.25)

### Intensivkurse in den Ferien (ab 6 Jahre)

<b>Frühjahr:</b>	10.03. - 21.03.25	
<b>Gr. 1</b>	<b>Zeiten:</b>	Mo. bis Fr. 11.15 - 12.00 Preis: 120,-
<b>Gr. 2</b>	<b>Zeiten:</b>	Mo. bis Fr. 12.00 - 12.45 Preis: 120,-
<b>Gr. 3</b>	<b>Zeiten:</b>	Mo. bis Fr. 10.30 - 11.15 Preis: 120,-



## VAF-SCHWIMMSCHULE

### TRAININGSKURS FREISCHWIMMER

Dieser Kurs ist für Kinder, die 50m noch nicht durchschwimmen können. Koordination von Atmung und Gesamtbewegung des Brustschwimmens werden verbessert. Das Rückenschwimmen wird geübt. Es werden verschiedene Sprünge von Beckenrand und 1m-Brett probiert. Spielerisch wird das Tieftauchen geübt. **Voraussetzung: Seepferdchen**

**Kursleitung:** Roswitha Siebenborn

Zeiten: Di. 15.00 - 15.45

Kursdauer: 07.01. - 04.03.25 Preis: 90,-

Kursdauer: 25.03. - 20.05.25 Preis: 90,-

Kursdauer: 03.06. - 22.07.25 Preis: 80,-

**Kursleitung:** Silke Heidhoff

Zeiten: Fr. 14.45 - 15.30

Kursdauer: 10.01. - 07.03.25 Preis: 80,-  
(nicht am 31.01.25)

Kursdauer: 28.03. - 23.05.25 Preis: 70,-  
(nicht am 18.04. u. 02.05.25)

Kursdauer: 06.06. - 18.07.25 Preis: 70,-

### SPORTABZEICHEN

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Für die Prüfungen im Schwimmen bieten wir folgende Abnahmetermine an. Es wird kein Silber- oder Goldabzeichen abgenommen. Um eine telefonische Anmeldung unter 890 60 10 wird gebeten.

Zeiten: So. 12.00 - 13.00

Termine: 12.01., 02.02., 02.03., 06.04., 04.05., 01.06.25

Kosten: Schwimm- und Studiomitglieder frei  
Einzeleintritt Kind 4,-  
Einzeleintritt Erw. 7,-

## VAF-SCHWIMMSCHULE

### FREISCHWIMMER

Das Brust- und Rückenschwimmen mit koordinierter Arm-Beinbewegung und Atmung wird über eine längere Strecke trainiert und Tieftauchen geübt. Es werden verschiedene Sprünge von Beckenrand und 1m-Brett probiert. Das Kursziel ist das Jugendschwimmabzeichen Bronze. **Voraussetzung: Seepferdchen, Brust- und Rückenschwimmen in Grobform.**

**Kursleitung:** Niclas Kruenberg

Zeiten: Mi. 14.00 - 14.45

Kursdauer: 08.01. - 05.03.25 Preis: 90,-

Kursdauer: 26.03. - 21.05.25 Preis: 90,-

Kursdauer: 04.06. - 23.07.25 Preis: 80,-

Zeiten: Mi. 14.45 - 15.30

Kursdauer: 08.01. - 05.03.25 Preis: 90,-

Kursdauer: 26.03. - 21.05.25 Preis: 90,-

Kursdauer: 04.06. - 23.07.25 Preis: 80,-

**Kursleitung:** Silke Heidhoff

Zeiten: Fr. 15.30 - 16.15

Kursdauer: 10.01. - 07.03.25 Preis: 80,-  
(nicht am 31.01.25)

Kursdauer: 28.03. - 23.05.25 Preis: 70,-  
(nicht am 18.04. u. 02.05.25)

Kursdauer: 06.06. - 18.07.25 Preis: 70,-

Zeiten: Fr. 16.15 - 17.00

Kursdauer: 10.01. - 07.03.25 Preis: 80,-  
(nicht am 31.01.25)

Kursdauer: 28.03. - 23.05.25 Preis: 70,-  
(nicht am 18.04. u. 02.05.25)

Kursdauer: 06.06. - 18.07.25 Preis: 70,-

### Intensivkurse in den Ferien (ab 6 Jahre)

Frühjahr: 10.03. - 21.03.25

Gr. 1 Zeiten: Mo. bis Fr. 11.15 - 12.00 Preis: 120,-

Gr. 2 Zeiten: Mo. bis Fr. 12.00 - 12.45 Preis: 120,-



## KURSIONFORMATIONEN

### VAF-SCHWIMMSCHULE

#### SILBER-/GOLD-SCHWIMMKURS

Die Kinder und Jugendlichen sollen ihr schwimmerisches Repertoire erweitern. Neben dem Erlernen und Festigen der Grundschwimmarten steht die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Vordergrund. Ziel: Jugendschwimmabzeichen Silber/Gold.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Do. 16.45 - 17.30	
Kursdauer:	09.01. - 06.03.25	Preis: 90,-
Kursdauer:	27.03. - 22.05.25 (nicht am 01.05.25)	Preis: 80,-
Kursdauer:	05.06. - 17.07.25	Preis: 70,-

<b>Kursleitung:</b>	<b>Silke Heidhoff</b>	
Zeiten:	Sa. 15.00 - 15.45	
Kursdauer:	11.01. - 08.03.25	Preis: 90,-
Kursdauer:	29.03. - 24.05.25	Preis: 90,-
Kursdauer:	07.06. - 19.07.25	Preis: 70,-

#### INTEGRATIVE SCHWIMMGRUPPE

Körperlich und geistig behinderte Jugendliche und junge Erwachsene können zusammen mit Nichtbehinderten ihre Schwimmbewegungen festigen. Die Koordination von Atmung und Gesamtbewegung wird verbessert. Voraussetzung: Kontrolle über Darm- und Blasen-tätigkeit und selbständiges Aufrechterhalten im Wasser.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Gabi Lindner</b>	
Zeiten:	Di. 16.45 - 17.30	
Kursdauer:	07.01. - 04.03.25	Preis: 90,-
Kursdauer:	27.03. - 22.05.25 (nicht am 01.05.25)	Preis: 90,-
Kursdauer:	03.06. - 22.07.25	Preis: 80,-

#### ANMELDUNG

Für alle Kurse müssen Sie sich zu den angegebenen Kassenzeiten anmelden. Die Anmeldung ist nur mit Eingang der Kursgebühr gültig. Das Entgelt können Sie bar oder per EC-Karte an der Rezeption einzahlen. Für die Dauer des Kurses werden Sie Mitglied. Diese Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen. Bitte melden Sie sich nach Möglichkeit mindestens eine Woche vor Kursbeginn an.

#### ERMÄSSIGUNG

Späteinsteiger – Einstieg drei Wochen nach Kursstart oder später – erhalten eine Reduzierung der Kursgebühr. Keine Ermäßigung gibt es auf Workshops und offene Angebote wie die VAF-Specials.

#### KURSZEITEN

Beachten Sie bitte, dass in den Hamburger Schulferien kein bzw. nur ein eingeschränktes Kursprogramm stattfindet. Hamburger Schulferien: 31.01., 10.03 - 23.03., 02.05., 26.05. - 01.06.25

Die Angebote des „Gym-Abos“, „Fit im Alter“ und „Gesundheit braucht Bewegung“ werden unabhängig von den Ferien ganzjährig durchgeführt. Weitere spezielle Informationen zu den Ferienangeboten entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen, dem Internet unter [www.vafev.de](http://www.vafev.de) oder lassen Sie sich an der Rezeption beraten.

#### SPORTNEWS AKTUELL

Unser vollständiges Sportangebot finden Sie auch auf unserer Homepage [www.vafev.de](http://www.vafev.de). Hier finden Sie unter „Aktuelles“ die neuesten Informationen und Veränderungen im Sportangebot. Wenn Sie regelmäßig Informationen sowie unseren Newsletter erhalten möchten, geben Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse bekannt und benachrichtigen Sie uns, wenn sich Ihre Kontaktdaten geändert haben sollten.

## PREISE & BEITRÄGE IN EURO

Folgende Mitgliedschaften werden Ihnen vom Verein Aktive Freizeit e.V. angeboten. Die Mitgliedschaft beträgt jeweils mindestens ein Jahr.

<b>Studio für gesunde Fitness (Mitgl.*)</b>	<b>mtl.</b>	<b>Aufnahmegebühr**</b>
Erwachsene	69,-	69,-
Erwachsene + Gym-Abo	85,-	69,-
Partnerkarte	125,-	117,-
Partnerkarte + Gym-Abo	157,-	117,-
Studenten / Schüler	49,-	58,-
Studenten / Schüler + Gym-Abo	65,-	58,-
Vormittagskarte (Mo. - Fr. bis 14.00)	41,-	58,-

\*Die Mitgliedschaft im Fitness-Studio berechtigt zur Nutzung des Schwimmbades und der Sauna zu den jeweiligen Öffnungszeiten. Ausgenommen hiervon sind Inhaber der Vormittagskarte: Mo. - Fr. bis 14.00 Uhr.

\*\*Das Aufnahmegebühr ist einmalig mit dem 1. Beitrag zu zahlen.

<b>Schwimmbad (Mitgliedschaft)</b>	<b>mtl.</b>	<b>Gäste 10er-Karte*</b>
Erwachsene	42,-	51,-
Kinder bis 16 Jahre	19,-	26,-
Partner- oder Familienkarte	75,-	
Auszubildende / Studenten	27,-	
Schwerbehinderte 80 (GdB)	29,-	

\*Die Mitgliedschaft im Schwimmbad berechtigt zum Kauf von zwei Gäste-10er-Karten im Jahr. Gäste können nur in Begleitung eines Mitgliedes das Schwimmbad nachmittags und abends nutzen.

<b>Schwimmbad (ohne Mitgliedschaft)</b>	<b>Monatskarte</b>
Erwachsene	62,-
Kinder bis 16 Jahre	30,-
Partner- oder Familienkarte	118,-
Auszubildende / Studenten	43,-

<b>Sauna</b>	<b>Einzeleintritt</b>	<b>10er-Karte</b>
Mitglieder Schwimmbad	7,-	58,-
Erv. ohne Schwimmbad-Mitgliedschaft		120,-

<b>Gymnastik &amp; mehr (Mitgliedschaft*)</b>	<b>mtl.</b>	<b>Probemonat (1x)</b>
Young-Gym bis 18 Jahre	19,-	24,-
Young-Gym bis 25 Jahre	27,-	32,-
Gym-Abo	35,-	40,-
Fit im Alter	32,-	36,-
Triathlon	35,-	40,-
Fit Kids & Teen Power**	19,-	24,-
KinderSportSchule (KiSS)***	19,-/27,-	32,-

\*Inhalte und Zeiten können sich ändern. Die Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen. \*\*Ab dem zweiten Kind pro Familie reduziert sich der Beitrag auf 16,- Euro, \*\*\*in der KiSS auf 22,- Euro.

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Studio für gesunde Fitness

Montag - Freitag	07.00 - 22.00
Samstag, Sonntag	10.00 - 20.00

### Schwimmbad

Frühschwimmen:	Montag - Freitag	06.15 - 09.00
Nachmittag/Abend:	Montag - Freitag	14.00 - 20.00
Bahnschwimmen:	Montag - Freitag	21.00 - 22.00
Wochenende:	Samstag	13.00 - 20.00
	Sonntag	09.00 - 20.00

### Sauna

Gemischt:	Montag	14.00 - 22.00
	Dienstag	12.00 - 14.00
	Mittwoch	14.00 - 22.00
	Donnerstag	14.00 - 22.00
	Freitag	14.00 - 22.00
	Samstag	12.00 - 20.00
	Sonntag	09.00 - 20.00
Frauen:	Dienstag	14.00 - 22.00
	Samstag	10.00 - 12.00

### Kinderbetreuung

Zeiten:	Montag	08.30 - 11.30
	Mittwoch	09.00 - 12.00
		15.00 - 18.30
	Donnerstag	15.00 - 18.00
	Freitag	14.00 - 18.00

### Rezeption

Kassenzeiten:	Montag - Freitag	09.00 - 21.30
	Samstag, Sonntag	09.00 - 19.30

**An gesetzlichen Feiertagen bleibt die Freizeitsportanlage geschlossen. Ausnahmen entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen. Alle Angaben ohne Gewähr. Wir behalten uns Änderungen vor. Beratung und Terminvereinbarung für ein kostenfreies Probetraining im Studio für gesunde Fitness unter Telefon 890 60 150.**

## SO FINDEN SIE UNS

### VEREIN AKTIVE FREIZEIT E.V.

Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg  
Telefon 040-890 60 10, Fax 040-890 60 160  
E-Mail [info@vafev.de](mailto:info@vafev.de), Web [www.vafev.de](http://www.vafev.de)  
Besuchen Sie uns auch auf facebook®

### VAF-FREIZEITSPORTANLAGE

- Bus 1 + 284** Bhf. Othmarschen bis Bahrenfeld, Trabrennbahn  
**Bus 2** Bhf. Altona bis Luruper Chaussee, DESY  
Schenefeld bis Luruper Chaussee, DESY  
**XpressBus 3** Bhf. Holstenstraße bis Luruper Chaussee, DESY  
**Bus 3** Schenefelder Platz bis Luruper Chaussee, DESY

### VAF-KISS-SPORTHALLE, STIEFMÜTTERCHENWEG 42 - 46

- Bus 16** Bhf. Altona oder Schenefelder Platz bis Haltestelle Geranienweg  
**Bus 22** Bhf. Blankenese über Elbe-Einkaufszentrum bis Geranienweg  
oder Bhf. Stellingen bis Geranienweg  
**Bus 392** Bhf. Hochkamp über Elbe-Einkaufszentrum bis Geranienweg  
oder Bhf. Elbgaustraße bis Geranienweg  
**Bus 186** Bhf. Othmarschen bis Geranienweg

