



PROGRAMM JANUAR – JUNI 2026

A close-up photograph of a young woman with dark hair tied back, smiling broadly. She is wearing a light blue short-sleeved shirt and dark grey leggings. The background is blurred greenery.

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

DIE FREIZEITSPORTANLAGE IN HAMBURGS WESTEN

Telefon 040–890 60 10

www.vafev.de

HAMBURGER KOMPETENZ HAT EINEN NAMEN !



**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

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

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag: 8.00 - 16.00 Uhr

Freitag: 8.00 - 14.00 Uhr



Vorstand und Geschäftsleitung des Verein Aktive Freizeit e.V.

LIEBE MITGLIEDER, LIEBE GÄSTE,

wir wünschen euch ein gesundes und glückliches neues Jahr!

Nun scheint der Weg zum Glück manchmal den Umweg über Irrtümer zu nehmen. Denn oft sind wir mit einer Vielzahl von Optionen konfrontiert – sei es im Beruf, in der Freizeit oder in der Wahl der sportlichen Betätigung. Diese Vielfalt kann überwältigend sein. Wäre es da nicht schön, wenn unser Leben einfacher wäre? Wir nicht immer neue Entscheidungen treffen müssten? Und das in jeder Lebensphase?

Genau hier setzt der VAF an. Viele unserer Angebote sind darauf ausgelegt, euch in verschiedenen Lebensphasen und -situationen zu unterstützen. Ihr seid beruflich stark eingespannt, und wollt trotzdem ein komplettes Workout absolvieren? Anstatt isolierte Übungen für verschiedene Muskelgruppen durchzuführen, sparen Sportler durch die Kombination mehrerer Muskelgruppen Zeit im Studio. Unser Special *The Big 5 Basics* zeigt, wie's geht.

Junge Eltern hingegen sehnen sich nach Ruhe und Entspannung. Beim *Eltern-Kind-Yoga* werdet ihr euch bewusst Zeit füreinander nehmen, euch gemeinsam bewegen, lachen, zur Ruhe kommen und ganz im gegenwärtigen Moment sein.

Teenager sind oft aktiv in Sportarten, die mit einem hohen Risiko für Verletzungen verbunden sind. Functional Training kann helfen, Verletzungen vorzubeugen. Darüber hinaus wirkt sich regelmäßige körperliche Aktivität auch positiv auf das Selbstbewusstsein aus. Unser *Functional Training für Teens* ist eine hervorragende Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und gleichzeitig Spaß zu haben.

Wie Sport dabei hilft, die Wechseljahre als positive Lebensphase anzunehmen, erfahren Frauen in unserem Workshop *Krafttraining in den Wechseljahren*. Hier lernen die Teilnehmerinnen, wie sie nicht nur Muskeln aufbauen, sondern auch ihr Energielevel steigern und ihr psychisches Wohlbefinden verbessern können.

Lasst uns also gemeinsam daran arbeiten, das Leben einfacher und bewegter zu gestalten. Wir freuen uns auf eure Teilnahme und darauf, euch in allen Lebensphasen zu begleiten.

Mit sportlichen Grüßen

Euer VAF-Team

INHALT



Begrüßung	3	Workshops	22
		Krafttraining in den Wechseljahren	22
Inhalt	4	Kinder-Eltern-Yoga	22
		Selbstverteidigung für Mädchen	22
Kinderbetreuung	5	Fersensporn selbst lindern	23
		Bootylicious Yoga	23
Sportnews aktuell	5		
		Triathlon	24
Sauna	6		
		Aqua-Specials	25
Schwimmbad	7	Aqua-Fitness	25
		H2O – Bauch-Beine-Rücken-Po	25
Studio für gesunde Fitness	8		
		Wasserspaß für Erwachsene	26
Gym-Abo	10	Schwimmen lernen für Erwachsene	26
		Kraul Technik 1	26
Fit im Alter	12	Kraul Technik 2	26
		Kraul Technik 3	27
Specials	14	Präventives Rückenschwimmen	27
Qigong	14	Sicheres Schwimmen für Erw.	27
Modern Dance	14		
Hip Hop – Feel the Beat	14		
Nordic Walking	15	Bewegungskindertagesstätte	28
Hormonyoga Flow	15		
Big 5 Basic	15	VAF-KinderSportSchule	29
VAF Outdoor	16		
VAF-Laufclub	16	Fit Kids & Teen Power	30
Laufen für Einsteiger	16	Functional Training für Teens	31
5 - 10 km Laufkurs	16	Ju-Jutsu Kids	31
Walking- + Nordic Walking-Treff	16	Kindertanz und Ballett	32
Gesundheit & Wellness	17	Spizentanz	33
Faszien-Power	17	HipHop – Jazz Dance	33
Faszien-Relax	17	Tri Kids	34
Qigong	17	Schwimm Kids & Teens	34
Fitness	18		
Ballett für Erwachsene – Einsteiger	18	VAF-Schwimmschule	35
Ballett für Erwachsene – Mittelstufe	18	Wassergewöhnung mit Eltern	36
Fitness- und Konditionstraining	18	Wassergewöhnung ohne Eltern	36
Fitness-Kickboxen für Frauen	19	Kindergeburtstage	36
Fitness-Kickboxen	19	Seepferdchen	37
Mama Fit - Baby mit	19	Trainingskurs Freischwimmer	38
Good Morning-Cycling	20	Sportabzeichen	38
Indoor Cycling	20	Freischwimmer	39
Skigymnastik	20	Silber-/Gold-Schwimmkurs	40
Pilates	20	Integrative Schwimmgruppe	40
Pilates + Faszien	21		
Zumba®	21	Informationen	41
		Kursinformationen	41
		Impressum	41
		Preise und Beiträge	42
		Öffnungszeiten	43
		So finden sie uns	44

KOSTENFREIE KINDERBETREUUNG

LIEBE ELTERN,

Damit du jederzeit aktiv bleiben kannst und dein Kind bei uns gut aufgehoben ist, bieten wir dir 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

Beachte bitte, dass die Kinderbetreuung in den Hamburger Schulferien nur am Vormittag besetzt ist.

SPORTNEWS

Unser komplettes Sportangebot findest du auf www.vafev.de. Unter „Aktuelles“ halten wir dich über alle Neuerungen auf dem Laufenden. Wenn du regelmäßig Infos und unseren Newsletter erhalten möchtest, teile uns einfach deine E-Mail-Adresse mit – benachrichtige uns, wenn sich deine Kontaktdaten geändert haben sollten.

SAUNA



SAUNA

Wellness für Körper und Seele

Erlebe, wie gut Entspannung tun kann! Was hilft besser gegen Stress und Muskelverspannungen als Wärme, Ruhe und eine harmonische Umgebung? Investiere in dein Wohlbefinden und entdecke unsere helle, freundliche Saunalandschaft – mit finnischer Sauna (90 °C), Sanarium® (60 °C), Dampfbad (45 °C), Infrarot-Wärmekabinen und einem großzügigen Ruheraum mit Saunagarten.

SCHWIMMBAD

SCHWIMMBAD

Schwimmen so oft du willst

Unser 25-Meter-Becken mit Sprunganlage bietet dir täglichen Badespaß bei angenehmen 27°C Wassertemperatur. Mit der Schwimmab-Mitgliedschaft kannst du kommen, so oft und so lange wie du willst – und profitierst zusätzlich von vielen Vorteilen:

- Familien sparen extra: Wenn beide Eltern Mitglied sind, schwimmen alle Kinder unter 16 Jahren kostenlos mit.
- Freunde mitbringen: Mit der praktischen 10er-Gästekarte kein Problem.
- Sauna-Vorteil: Mitglieder zahlen weniger für den Saunabesuch.
- Kostenlose Wassergymnastik: Dienstags um 14:15 Uhr und donnerstags um 17:30 Uhr.
- Kurse günstiger: 10 % Rabatt auf alle Sportkurse, 20 % auf Wasserkurse (ausgenommen VAF-Specials und Workshops)



STUDIO FÜR GESUNDE FITNESS

STUDIO FÜR GESUNDE FITNESS

Gesundheit und Lebensqualität

Auf 600 m², verteilt auf drei Ebenen, findest du bei uns alles, was du brauchst: Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und dein Wohlbefinden – für jede Altersklasse und in entspannter, familiärer Atmosphäre.

Unser Team

Egal, was du erreichen willst: Unser qualifiziertes Trainerteam begleitet dich individuell und professionell auf deinem Weg – mit genau den Übungen, die zu dir passen.

Dein Einstieg

Mit einem 90-minütigen Probetraining und einem ausführlichen Beratungsgespräch erstellen wir gemeinsam deinen perfekten Trainingsplan – abgestimmt auf dein Fitnesslevel, deine persönlichen Ziele und deinen Gesundheitszustand. Optional bieten wir eine Ernährungsanalyse an.

Dein Training

Wir begleiten dich mit Know-how und regelmäßiger Trainingsplananpassung. Dabei achten wir auf sichere und effektive Übungsausführung – auch während des eigenständigen Trainings.

Unser Angebot

Mehr als 80 Geräte, Sling-Trainer, Freihantel- und Functional-Bereich, Ergometer, Laufbänder und mehr warten auf dich. Kostenfreie Gruppenangebote wie Fußgymnastik, Rumpf- und Beckenbodentraining oder Functional Training ergänzen dein Workout.

Entspannung inklusive

Schwimmbad und Sauna sind für dich als Studiomitglied inklusive. Vormittagskarten-Inhaber können diese Bereiche zusätzlich buchen.

Ermäßigungen

Als Studiomitglied bekommst du 10 % Rabatt auf Sport- und Gesundheitskurse, 20 % auf Wasserkurse und Cycling (ausgenommen Specials und Workshops). Für Triathlon- und Gym-Abos wird ein Zusatzbeitrag von 16,- Euro erhoben. Mit der Studio-Partnerkarte schwimmen Kinder unter 16 Jahren kostenfrei.



GYM-ABO



GYM-ABO

Dein Training. Deine Wahl.

Wähle an sieben Tagen pro Woche deine Lieblingskurse aus unserem vielfältigen Gym-Abo-Angebot – Ganzjährig, flexibel, genau nach deinem Rhythmus. Mit dem VAF Gym-Abo bist du für nur 35,- Euro im Monat mit dabei (Laufzeit: mindestens 1 Jahr).

Young-Gym

Wenn du unter 18 Jahre alt bist, kostet der monatliche Beitrag 19,- Euro, bis zum vollendeten 25. Lebensjahr 27,- Euro.

Studio + Gym-Abo

Du bist bereits Studiomitglied? Dann kannst du das Gym-Abo für monatlich nur 16,- Euro dazu buchen.

Indoor-Cycling

Als Gym-Abo-Mitglied erhältst du 20 % Ermäßigung auf alle Cycling-Kurse.

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 / Petra Kuc
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 / Nina Rintamäki, Jenny Rosenberg
Di.	09.00	Body Workout / Nina Rintamäki, Jenny Rosenberg
Di.	09.00	Zumba® / Morelis Cambero *
Di.	09.00	Yolates / Susanne Rönz
Di.	11.30	Faszien-Power / Henrike Vöting * NEU!
Di.	12.30	Faszien-Relax / Henrike Vöting * NEU!
Di.	17.30	Rückenfitness / N.N.
Di.	18.30	Pilates / 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	Body Workout / Britta Blydt-Hansen
Do.	10.00	Indoor-Cycling / Britta Blydt-Hansen
Do.	10.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Sabine Sandmann * NEU!
Do.	18.00	Zumba® / Elena Gerke * NEU!
Do.	18.00	Body Workout / Susanne Severin
Do.	19.00	Langhanteltraining / Susanne Severin
Do.	19.00	Yolates / Marion Müller-Klausch
Do.	19.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Astrid Bretz
Do.	20.00	Fitnesstraining / Gesine Steffen
Fr.	07.30	Pilates / Maxi Zimmermann *
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
Sa.	10.00	Indoor-Cycling / Katharina Brehmeier
Sa.	10.00	Aqua-Fitness / Susanne Severin
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
Sa.	09.15	Good Morning Yoga / Claudia Sandvoss
Sa.	10.30	Rücken pur 30' / Felina Knabe * NEU!
Sa.	11.00	Rückenfitness / Felina Knabe
Sa.	12.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Felina Knabe
Sa.	17.00	Zumba® / Gabriela Kieth

FIT IM ALTER



FIT IM ALTER

Beweglich und kraftvoll – ein Leben lang

Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und das beste Mittel gegen das Altern. Mit der „Fit im Alter“-Mitgliedschaft kannst du zweimal pro Woche gezielt deine Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer stärken. Das vielfältige und gesellige Bewegungsprogramm 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 deinem 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.

Tag	Zeit	Leitung
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-Belastung. Flotte Musik und das Radeln in der Gruppe motivieren und machen Spaß. Schwimmen oder Wassergymnastik ist von 11.00 bis 11.30 Uhr möglich.

Tag	Zeit	Leitung
Do.	10.00 - 10.45	Britta Blydt-Hansen



SPECIALS

QIGONG

Qigong lässt deine Lebensenergie wieder frei fließen. Mit sanften Bewegungen, Atmung und Achtsamkeit stärkst du Körper und Geist. Erlebe, wie sich Blockaden lösen und Ruhe sowie Wohlbefinden einkehren.

Kursleitung: Ursula Freese

Zeit: 13.00 - 14.30

Termin: So. 11.01.26 Preis: 10,-

MODERN DANCE

Der moderne Tanz entstand Anfang des 20. Jahrhunderts als Gegenbewegung zum klassischen Ballett. Im Fokus stehen freie, individuelle Bewegungen, mit denen Gefühle und Ideen ausgedrückt werden. Nach einem kurzen Warm-up entwickeln wir gemeinsam Schritte und gestalten daraus eine Choreografie. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursleitung: Arlette Kocher

Zeit: 10.30 - 12.00

Termin: So. 08.02.26 Preis: 10,-

HIP HOP – FEEL THE BEAT

Tauche ein in die Welt des Hip-Hop! Bei unserem Special lernst du die Basics – coole Moves, Groove und Rhythmusgefühl. Egal ob Anfänger oder schon ein bisschen Erfahrung: Lass dich vom Beat mitreißen und entdecke deinen eigenen Hip-Hop-Style!

Kursleitung: Daniela Buettner

Zeit: 11.00 - 12.30

Termin: So. 29.03.26 Preis: 10,-

SPECIALS

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

SPECIALS

NORDIC WALKING

Aktiv in der Natur, stark im Körper, fit im Alltag: Nordic Walking trainiert Herz, Kreislauf und Muskeln – schonend, effektiv und voller Energie. Das Special kombiniert Praxis und Theorie und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kursleitung: Gabi Wolf

Zeit: 11.00 - 13.00

Termin: So. 26.04.26 Preis: 10,-

APRIL

PILATES + FASZIEN

Entdecke die wohlende Kombination aus Pilates und Faszientraining! Stärke deinen gesamten Körper, gewinne an Elastizität und unterstütze dein Bindegewebe – für mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit im Alltag.

Kursleitung: Agnes Kadner

Zeit: 14:00 - 15:00

Termin: Sa. 30.05.26 Preis: 10,-

MAI

BIG 5 BASIC

Bei diesem intensiven Training dreht sich alles um die fünf Grundübungen: Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben, Bankziehen und Schulterdrücken. Vor allem werden wir mit Lang- und Kurzhanteln arbeiten. Der Fokus liegt auf der Haltung und der richtigen Ausführung. Ein perfektes Ganzkörpertraining!

Kursleitung: Susanne Severin

Zeit: 14.00 - 15.30

Termin: Sa. 13.06.26 Preis: 10,-

JUNI



VAF-OUTDOOR

VAF-LAUFCLUB

Der VAF-Laufclub bietet ein professionelles Lauftraining. Mit individuellen Tipps zum Laufstil und Einheiten für Kraft, Ausdauer, Koordination und Tempo. Voraussetzung: 5 km zügig laufen. Für VAF-Mitglieder 14,- Euro monatlich. (*1. November bis 31. März, **1. April bis 31. Oktober)

Kursleitung: **Petra Heesch**

Zeiten: Sa. 10.00 - 11.30 * Preis: 19,- mtl.
Zeiten: Di. 18.00 - 19.30 ** mit Abbuchung

LAUFEN FÜR EINSTEIGER

Locker und mit Freude ins Laufen starten – mit gezielten Tipps zur Lauftechnik und ohne Druck.

Kursleitung: **Gabi Wolf**

Zeiten: Do. 18.00 - 19.30
Kursdauer: 19.03. - 07.05.26 Preis: 56,-

5 - 10 KM LAUFKURS

Du kannst 5 km am Stück laufen und willst mehr? Dann bist du hier richtig: Wir verbessern gemeinsam Kondition, Laufstil und Tempo – in Kooperation mit dem VAF-Laumclub.

Kursleitung: **Petra Heesch**

Zeiten: Sa. 10.00 - 11.30
Kursdauer: 10.01. - 28.03.26 Preis: 84,-

Zeiten: Di. 18.00 - 19.30

Kursdauer: 07.04. - 30.06.26 Preis: 91,-

WALKING- + NORDIC WALKING-TREFF

Wer einen Anfängerkurs besucht hat und jetzt in einer Gruppe (1. April bis 31. Oktober) (nordic)-walken möchte ist hier genau richtig. Für Studio-mitglieder kostenfrei. Treffpunkt: Volkspark, Parkplatz am Dahliengarten.

Kursleitung: **Andrea Vollstedt**

Zeiten: Mi. 18.00 - 19.30
Kursdauer: offenes Angebot
Einzelleintritt 7,- / Zehnerkarte 58,-

GESUNDHEIT & WELLNESS

FASZIEN-POWER

Dieses intensive und abwechslungsreiche Training vereint Faszien- und Muskeltraining! Kräftige und straffe deinen Körper und werde dabei beweglicher. Faszien-Power ist ein sehr vielseitiges Training, bei dem immer wieder neue Geräte und Übungen mit einbezogen werden.

Kursleitung: **Henrike Vötig**

Zeit: Di. 11.30 - 12.30
Kursdauer: 06.01. - 31.03.26 Preis: 91,-
Kursdauer: 07.04. - 30.06.26 Preis: 91,-

FASZIEN-RELAX

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

Kursleitung: **Henrike Vötig**

Zeit: Di. 12.30 - 13.30
Kursdauer: 06.01. - 31.03.26 Preis: 91,-
Kursdauer: 07.04. - 30.06.26 Preis: 91,-

QIGONG

Qigong ist eine ganzheitliche Praxis, die die Lebensenergie – das Qi – wieder ins Gleichgewicht bringt. Durch fließende Bewegungen, bewusste Atmung und meditative Konzentration wird der Körper gestärkt und der Geist beruhigt. Energieblockaden können sich lösen und ein Zustand innerer Ruhe und Zufriedenheit entsteht.

Kursleitung: **Ursula Freese**

Zeit: Mo. 09.00 - 10.00
Kursdauer: 12.01. - 23.02.26 Preis: 42,-
(nicht am 26.01.26)
Kursdauer: Mo. 16.03. - 04.05.26 Preis: 49,-
(nicht am 06.04.26)
Kursdauer: 18.05. - 29.06.26 Preis: 42,-
(nicht am 25.05.26)



FITNESS

BALLETT FÜR ERWACHSENE – EINSTEIGER

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die Welt des Ballett. Wir üben die grundlegenden Arm- und Beinpositionen und kombinieren sie Schritt für Schritt zu einfachen Bewegungsabläufen und Choreos. Perfekt für alle, die neu starten oder nach einer langen Pause wieder einsteigen möchten.

Kursleitung: Arlette Kocher

Zeit:	Di. 18.30 - 19.30	Preis: 56,-
Kursdauer:	06.01. - 24.02.26	
Kursdauer:	17.03. - 05.05.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	19.05. - 07.07.26	Preis: 56,-

BALLETT FÜR ERWACHSENE – MITTELSTUFE

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 guten Vorkenntnissen und gerne auch Wiedereinsteiger konzipiert. Gute Vorkenntnisse sind notwendig.

Kursleitung: Arlette Kocher

Zeiten:	Mi. 19.30 - 21.00	Preis: 80,-
Kursdauer:	07.01. - 25.02.26	
Kursdauer:	18.03. - 06.05.26	Preis: 80,-

FITNESS- UND KONDITIONSTRAINING

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

Kursleitung: Morelis Cambero

Zeiten:	Di. 08.00 - 09.00	Preis: 91,-
Kursdauer:	06.01. - 31.03.26	
Kursdauer:	07.04. - 30.06.26	Preis: 91,-

Kursleitung: Gesine Steffen

Zeiten:	Do. 20.00 - 21.00	Preis: 84,-
Kursdauer:	08.01. - 26.03.26	
Kursdauer:	02.04. - 02.07.26	Preis: 91,-

FITNESS

FITNESS-KICKBOXEN FÜR FRAUEN

Fitness-Kickboxen kombiniert Elemente aus klassischem Kickboxen mit intensiven Fitnessübungen. Durch Kicks, Punches und dynamische Kombinationen trainierst du Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit – und das alles mit jeder Menge Spaß! Perfekt, um den Kopf freizubekommen und an deine Grenzen zu gehen.

Kursleitung: Jennifer Grevenrath

Zeit:	Mo. 17.30 - 18.30	Preis: 80,-
Kursdauer:	13.04. - 15.06.26	(nicht am 11.05. und 25.05.26)
Ort:	KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46	

FITNESS-KICKBOXEN

Power, Technik, Fokus. Beim Fitness-Kickboxen kombinierst du Punches, Kicks und Functional-Training zu einer explosiven Einheit. Du verbrennst Kalorien, baust Muskeln auf und steigerst deine mentale Stärke. Ideal, wenn du abschalten und Vollgas geben willst.

Kursleitung: Jennifer Grevenrath

Zeit:	Mo. 18.30 - 19.30	Preis: 100,-
Kursdauer:	13.04. - 15.06.26	(nicht am 11.05. und 25.05.26)
Ort:	KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46	

MAMA FIT – BABY MIT

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

Kursleitung: Daniela Buettner

Zeiten:	Mo. 10.00 - 11.00	Preis: 8,-
Kursdauer:	offenes Angebot	
	Einzelneintritt 8,- / Zehnerkarte 67,-	



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.

Kursleitung: Britta Blydt-Hansen

Zeiten: Do. 10.00 - 10.45

Kursdauer: 08.01. - 26.03.26 Preis: 84,-

Kursdauer: 02.04. - 25.06.26 Preis: 84,-
(nicht am 14.05.26)

INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling bringt Gruppendynamik und dein persönliches Training perfekt zusammen. Du bestimmst selbst, wie intensiv du fährst – durch Widerstand und Tempo. So ist Cycling ideal für alle Fitnesslevels. Die Kurse machen richtig Spaß und sorgen für extra Motivation!

Kursleitung: Carola Meyns, Sandra Wolf

Zeiten: Di. 19.00 - 20.00

Kursdauer: 06.01. - 24.02.26 Preis: 56,-

Kursdauer: 17.03. - 05.05.26 Preis: 56,-

Kursdauer: 19.05. - 30.06.26 Preis: 49,-

Kursleitung: Rike Schöttelndreyer

Zeiten: Mi. 19.30 - 20.30

Kursdauer: 07.01. - 25.02.26 Preis: 56,-

Kursdauer: 18.03. - 06.05.26 Preis: 56,-

Kursdauer: 20.05. - 24.06.26 Preis: 42,-

PILATES

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

Kursleitung: Daniela Buettner

Zeiten: Mo. 11.00 - 12.00

Kursdauer: 05.01. - 30.03.26 Preis: 91,-

Kursdauer: 13.04. - 29.06.26 Preis: 77,-
(nicht am 25.05.26)

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.

Kursleitung: Agnes Kadner

Zeiten: Mi. 19.30 - 20.30

Kursdauer: 07.01. - 25.03.26 Preis: 84,-

Kursdauer: 01.04. - 24.06.26 Preis: 91,-

SKIGYMNASTIK

Damit du auf der Piste voll durchstarten kannst, sollten Muskeln und Gelenke gut vorbereitet sein! So sinkt das Verletzungsrisiko, während Kraft, Ausdauer und Spaß steigen. Mach dich fit für den Winter – dein Körper wird es dir danken!

Kursleitung: Petra Heesch

Zeit: Sa. 13.30 - 14.30

Kursdauer: 10.01. - 21.02.26 Preis: 42,-

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.

Kursleitung: Elena Gerke

Zeiten: Do. 18.00 - 19.00

Kursdauer: 08.01. - 26.03.26 Preis: 84,-

Kursdauer: 02.04. - 25.06.26 Preis: 84,-
(nicht am 14.05.26)

NEU!



WORKSHOPS

KRAFTTRAINING IN DEN WECHSELJAHREN

Fühl dich stark und voller Energie – auch in den Wechseljahren! In diesem Workshop lernst du, wie gezielter Kraftsport dabei hilft, Muskeln aufzubauen, den Stoffwechsel anzuregen und dein Energilevel spürbar zu steigern. Im Fokus stehen explosive und statische Kraftübungen. Auch wenn sich der Körper verändert, gibt es für jede Herausforderung eine Lösung – für mehr Ausgeglichenheit, Stärke und Lebensfreude.



Kursleitung: Susanne Severin

Zeit: 14.00 - 15.00

Termin: Sa. 17.01.26 Preis: 15,-

KINDER-ELTERN-YOGA (AB 5 J.)

In diesem Workshop entdecken Kinder und Eltern spielerisch die Welt des Yoga. Mit Partnerübungen, Bewegung und kleinen Entspannungsritualen stärken wir Körper, Vertrauen und die Verbindung zueinander – mit viel Freude und ohne Druck. Einfach gemeinsam Zeit genießen! Der Preis gilt pro Familie.

Kursleitung: Maxi Zimmermann

Zeit: 10.00 - 11.30

Termin: Sa. 24.01.26 Preis: 20,-

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN (8-13 J.)

Stark, selbstbewusst und sicher durchs Leben – in diesem dreistündigen Workshop lernen Mädchen wie sie Gefahrensituationen früh erkennen und sich im Ernstfall selbst behaupten können. Mit Techniken, praktischen Übungen und jeder Menge Spaß stärken wir nicht nur die körperliche Fitness, sondern vor allem das Selbstvertrauen.



Kursleitung: Alexander Littau

Zeit: 10.00 - 13.00

Termin: So. 15.02.26 Preis: 40,-
Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

WORKSHOPS

FERSENSPORN SELBST LINDERN – AKTIV WERDEN STATT WARTEN!

Wir schauen kurz in die Anatomie, verstehen, wie ein Fersensporn entsteht, und üben praktische Tipps, die du direkt anwenden kannst. So kannst du deinen Fuß gezielt entlasten und Beschwerden reduzieren. Bitte mitbringen: Kinesio-Tape, Schere, Smartphone. Hinweis: Dieser Workshop ist kein Ersatz für den Arztbesuch, aber eine wertvolle Ergänzung.



Kursleitung: Levken Erdmann

Zeit: 10.00 - 11.30

Termin: Sa. 18.04.26 Preis: 20,-

BOOTYLICIOUS YOGA – STARKER GESÄSSEBEREICH, STARKE MITTE!

Bei Bootylicious Yoga dreht sich alles um die Aktivierung und Kräftigung der Gesäßmuskulatur. Durch gezielte Yoga-Übungen formst du nicht nur einen straffen Gesäßbereich, sondern stärkst gleichzeitig deine Körpermitte, verbessertest Haltung und Stabilität. Jede Bewegung ist darauf ausgerichtet, die Muskeln zu aktivieren, zu dehnen und geschmeidig zu halten – für einen starken, definierten Gesäßbereich und ein rundum gutes Körpergefühl.



Kursleitung: Claudia Sandvoss

Zeit: 14.00 - 16.30

Termin: So. 07.06.26 Preis: 20,-

WORKSHOPS

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



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

Laufen:	Di.	19.15 - 20.45	mit Trainer
Schwimmen:	Di.	21.00 - 22.00	mit Trainer
	Do.	21.00 - 22.00	Bahnenziehen
	Fr.	21.00 - 22.00	Bahnenziehen
Indoor-Cycling:	Do.	19.00 - 21.00	mit Trainer
		September bis April	
Radfahrtreff:	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 erreichst du **Kathrin Friescke** unter Telefon 0173-796 17 45 oder per E-Mail info@vafev.de. Oder schaue einfach bei einem betreuten Training vorbei und absolviere 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 findest du auf der Seite 34.

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 gekräfftigt.

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 gekräfftigt, 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.

Kursleitung: Niclas Krukenberg

Zeiten: Mo. u. Mi. 18.30 - 19.15

Kursdauer: 05.01. - 25.02.26 Preis: 160,-

Kursdauer: 16.03. - 06.05.26 Preis: 150,-
(nicht am 06.04.26)

Kursdauer: 18.05. - 06.07.26 Preis: 150,-
(nicht am 06.04.26)

KRAUL TECHNIK 1

Egal ob Du das Kraulschwimmen erlernen, die Schwimmtechnik verfeinern oder die Ausdauer steigern möchtest. Lerne Kraulschwimmen nach dem Stand deines eigenen Könnens in einem individuellen Unterricht. Bei Interesse werden im Fortgeschrittenenkurs auch Technikeinheiten in Rückenkraul oder Schmetterling angeboten.

Kursleitung: Niclas Krukenberg

Zeiten: Mo. 19.15 - 20.00

Kursdauer: 05.01. - 23.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 16.03. - 04.05.26 Preis: 70,-
(nicht am 06.04.26)

Kursdauer: 18.05. - 06.07.26 Preis: 70,-
(nicht am 25.05.26)

KRAUL TECHNIK 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Kraulen können. Bei Interesse werden in diesem Fortgeschrittenenkurs auch Technikeinheiten in Rückenkraul oder Schmetterling angeboten.

Kursleitung: Niclas Krukenberg

Zeiten: Mi. 19.15 - 20.00

Kursdauer: 07.01. - 25.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 18.03. - 06.05.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 20.05. - 08.07.26 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.

Kursleitung: Niclas Krukenberg

Zeiten: Mo. 20.00 - 21.00

Kursdauer: 05.01. - 23.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 16.03. - 04.05.26 Preis: 70,-
(nicht am 06.04.26)

Kursdauer: 18.05. - 06.07.26 Preis: 70,-
(nicht am 25.05.26)

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.**

Kursleitung: Maya Schikora

Zeiten: Di. 18.30 - 19.15

Kursdauer: 06.01. - 24.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 17.03. - 05.05.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 19.05. - 07.07.26 Preis: 80,-

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.

Kursleitung: Maya Schikora

Zeiten: Di. 19.15 - 20.00

Kursdauer: 06.01. - 24.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 17.03. - 05.05.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 19.05. - 07.07.26 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 dich ausführlich über unser Konzept, das Programm und Fördermöglichkeiten für Integrationskinder. Wir bereiten den Boden für einen gelungenen Start ins (Schul-)Leben.



Hier geht's direkt zur Anmeldung (QR-Code scannen)

Die unverbindliche Anmeldung der Kinder kann jederzeit erfolgen.

Die Betreuung von Kindern aus Schleswig-Holstein ist möglich.

Integrative Bewegungskindertagesstätte des VAF e.V.

Leitung: Britta Stark-Celik

Bertrand-Russell-Straße 4

22761 Hamburg

Telefon: 040-890 29 84

E-Mail: kita@vafev.de

Website: www.vafev-kita.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.

Mini-KiSS 1	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)
Mini-KiSS 1b	ab 2 Jahre:	Do. 17.30 - 18.30	(mit Eltern)
Mini-KiSS 2	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

KiSS 1	ab 5 Jahre:	Mo.	15.30 - 16.30
KiSS 1b	ab 5 Jahre:	Di.	15.30 - 16.30
KiSS 2	ab 7 Jahre:	Mo.	16.30 - 17.30
KiSS 2b	ab 7 Jahre:	Di.	16.30 - 17.30
KiSS 3	ab 9 Jahre:	Mo.	17.30 - 18.30
KiSS 3b	ab 9 Jahre:	Di.	17.30 - 18.30
KiSS 4	ab 11 Jahre:	Mo.	18.30 - 19.30
KiSS 4b	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: 040-88 35 36 61

E-Mail: kiss@vafev.de





FIT KIDS & TEEN POWER

Mo.	15.15	Kindertanz & Ballett	NEU!	5 - 6 Jahre
Mo.	16.00	Kindertanz & Ballett		6 - 8 Jahre
Mo.	17.00	Kindertanz & Ballett		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		4 - 5 Jahre
Mi.	16.30	Kindertanz & Ballett		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.	17.30	Functional Training für Teens	NEU!	13 - 16 Jahre
Mi.	18.30	HipHop - Jazz Dance		ab 13 Jahre
Mi./Sa.	18.00/11.00	Tri Kids		ab 12 Jahre
Do.	16.00	Kindertanz & Ballett	NEU!	4 - 5 Jahre
Do.	16.00	Ju-Jutsu Kids		ab 5 Jahre
Do.	17.00	Ju-Jutsu Kids		ab 7 Jahre
Do.	17.00	Kindertanz & Ballett		ab 9 Jahre
Do.	18.00	Ju-Jutsu Kids	NEU!	ab 9 Jahre
Do.	18.00	Schwimm Kids		ab 7 Jahre
Fr.	17.00	Kindertanz & Ballett		6 - 8 Jahre
Fr.	18.00	Kindertanz & Ballett		9 - 12 Jahre
Fr.	19.00	Kindertanz & Ballett		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

FUNCTIONAL TRAINING FÜR TEENS (13 - 16 J.)

Hier wird dein ganzer Körper gefordert! Mit abwechslungsreichen Übungen trainierst du Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Geräten – das Training macht Spaß, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Leistung in allen Sportarten. Perfekt für alle Teens, die sich gern bewegen und fitter werden wollen!

Kursleitung: **Agnes Kadner**

Zeiten:	Mi. 17.30 - 18.30	NEU!
Kursdauer:	07.01. - 25.02.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	18.03. - 06.05.26	Preis: 56,-
Kursdauer:	20.05. - 24.06.26	Preis: 42,-

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: **Alex Littau, Eugen Reinfeld**

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	
Gr. 3	Zeiten:	Do. 18.00 - 19.00	NEU! Preis: 19,- mtl. Fortgeschrittene ab 9 Jahre mit Abbuchung
	Ort:		KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46



FIT KIDS & TEEN POWER

KINDERTANZ UND BALLETT

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

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

Kursleitung: **Arlette Kocher**
Gr. 1 Zeiten: Mo. 15.15 - 16.00 **NEU!**

Alter: 5 - 6 Jahre

Gr. 2 Zeiten: Mo. 16.00 - 17.00
Alter: 6 - 8 Jahre

Gr. 3 Zeiten: Mo. 17.00 - 18.00 Preis: 19,- mtl.
Alter: 9 - 12 Jahre mit Abbuchung

Kursleitung: **Victoria Jordan**
Gr. 1 Zeiten: Mi. 15.45 - 16.30
Alter: 4 - 5 Jahre

Gr. 2 Zeiten: Mi. 16.30 - 17.30 Preis: 19,- mtl.
Alter: 6 - 8 Jahre mit Abbuchung

Kursleitung: **Arlette Kocher**
Gr. 1 Zeiten: Do. 16.00 - 17.00 **NEU!**
Alter: 4 - 5 Jahre

Gr. 3 Zeiten: Do. 17.00 - 18.00 Preis: 19,- mtl.
Alter: ab 9 Jahre mit Abbuchung

Kursleitung: **Fabienne Menzel**
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.
Alter: ab 12 Jahre mit Abbuchung

FIT KIDS & TEEN POWER

SPITZENTANZ

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

Kursleitung: **Fabienne Menzel**

Zeiten: Fr. 20.00 - 20.30 Preis: 19,- mtl.
Alter: ab 12 Jahre mit Abbuchung

HIPHOP – JAZZ DANCE

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

Kursleitung: **Cara Wernstedt**

Zeiten: Di. 16.30 - 17.30
Alter: 8 - 11 Jahre
Zeiten: Di. 17.30 - 18.30 Preis: 19,- mtl.
Alter: ab 12 Jahre mit Abbuchung

Kursleitung: **Victoria Jordan**

Zeiten: Mi. 17.30 - 18.30
Alter: 9 - 12 Jahre
Zeiten: Mi. 18.30 - 19.30 Preis: 19,- mtl.
Alter: ab 13 Jahre 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

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 Erlernte gleich getestet werden. **Voraussetzung: Freischwimmer oder 50 m sicher schwimmen.**

Kursleitung: **Martha Dammbrück, Kathrin Friescke, Stefan Littig**

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 schwimmmerische 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 Schwimmppädagogen garantieren intensive Zuwendung.

In der Schwimmschule kommen keine Schwimmflügel, -gürtel, -brillen oder Neoprenanzüge zum Einsatz. Wir arbeiten ausschließlich mit Bewegungshilfen wie Schwimmblett, 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 beachte, 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 Schwimmenlernen gelegt. Alter: ab 3 Jahre.

Kursleitung: Silke Heidhoff

Zeiten: Fr. 14.00 - 14.45

Kursdauer: 09.01. - 27.02.26 Preis: 70,-
(nicht am 30.01.26)

Kursdauer: 20.03. - 08.05.26 Preis: 60,-
(nicht am 03.04. und 01.05.26)

Kursdauer: 22.05. - 03.07.26 Preis: 70,-

WASSERGEWÖHNUNG OHNE ELTERN

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die keine oder wenig Wassererfahrung 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 Schwimmenlernen gelegt. Alter: ab 4 Jahre, Mindestgröße 110 cm.

Kursleitung: Silke Heidhoff

Zeiten: Mo. u. Do. 14.00 - 14.30

Kursdauer: 05.01. - 26.02.26 Preis: 128,-
Kursdauer: 16.03. - 07.05.26 Preis: 120,-
(nicht am 06.04.26)

KINDERGEBURTSTAGE

Feier deinen Kindergeburtstag beim VAF!

Egal, ob du lieber an Land oder im Wasser feiern möchtest – wir haben das passende Angebot für dich. Eine Stunde Animation in der Schwimmhalle kostet 50,- Euro zzgl. zum Eintrittspreis. Terminvereinbarungen bitte direkt unter Telefon 890 60 10. Wenn du die Sporthalle unserer KinderSportSchule mieten möchtest, kontaktiere uns bitte unter Telefon 883 536 61 an.

VAF-SCHWIMMSCHULE

SEEFERDCHEN

Dein 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 herausholen, werden mit dem Seepferdchen belohnt. Alter: ab 5 Jahre, Mindestgröße 110 cm.

Voraussetzung: Tauchen, Springen, Gleiten.

Hinweis: Neoprenanzüge werden nicht empfohlen!

Kursleitung: Silke Heidhoff

Zeiten: Mo. u. Do. 14.30 - 16.30

Test: Mo. 05.01.26

Kursdauer: 08.01. - 26.02.26 Preis: 120,-

Test: Mo. 16.03.26

Kursdauer: 19.03. - 07.05.26 Preis: 112,-
(nicht am 06.04.26)

Intensivkurse in den Ferien (ab 6 Jahre)

Frühjahr: 02.03. - 13.03.26

Gr. 1 Zeiten: Mo. bis Fr. 09.00 - 09.45 Preis: 120,-

Gr. 2 Zeiten: Mo. bis Fr. 09.45 - 10.30 Preis: 120,-

Gr. 3 Zeiten: Mo. bis Fr. 10.30 - 11.15 Preis: 120,-



VAF-SCHWIMMSCHULE

TRAININGSKURS FREISCHWIMMER

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

Kursleitung: Roswitha Siebenborn

Zeiten:	Di. 15.00 - 15.45	
Kursdauer:	06.01. - 24.02.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	17.03. - 05.05.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	19.05. - 07.07.26	Preis: 80,-

Kursleitung: Silke Heidhoff

Zeiten:	Fr. 14.45 - 15.30	
Kursdauer:	09.01. - 27.02.26	Preis: 70,-
	(nicht am 30.01.26)	
Kursdauer:	20.03. - 08.05.26	Preis: 60,-
	(nicht am 03.04. und 01.05.26)	
Kursdauer:	22.05. - 03.07.26	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:	11.01., 01.02., 01.03., 12.04., 03.05., 07.06.26
Kosten:	Schwimm- und Studiomitglieder frei
	Einzelbeitritt Kind 4,-
	Einzelbeitritt Erw. 7,-

VAF-SCHWIMMSCHULE

FREISCHWIMMER

Das Brust- und Rückenschwimmen mit koordinierter Arm-Beinbewegung und Atmung wird über eine längere Strecke trainiert und Tiefatmen 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: Benjamin Slack

Zeiten:	Mi. 14.00 - 14.45	
Kursdauer:	07.01. - 25.02.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	18.03. - 06.05.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	20.05. - 08.07.26	Preis: 80,-

Zeiten:	Mi. 14.45 - 15.30	
Kursdauer:	07.01. - 25.02.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	18.03. - 06.05.26	Preis: 80,-
Kursdauer:	20.05. - 08.07.26	Preis: 80,-

Kursleitung: Silke Heidhoff

Zeiten:	Fr. 15.30 - 16.15	
Kursdauer:	09.01. - 27.02.26	Preis: 70,-
	(nicht am 30.01.26)	
Kursdauer:	20.03. - 08.05.26	Preis: 60,-
	(nicht am 03.04. und 01.05.26)	
Kursdauer:	22.05. - 03.07.26	Preis: 70,-

Zeiten:	Fr. 16.15 - 17.00	
Kursdauer:	09.01. - 27.02.26	Preis: 70,-
	(nicht am 30.01.26)	
Kursdauer:	20.03. - 08.05.26	Preis: 60,-
	(nicht am 03.04. und 01.05.26)	
Kursdauer:	22.05. - 03.07.26	Preis: 70,-

Intensivkurse in den Ferien (ab 6 Jahre)

Frühjahr:	02.03. - 13.03.26
Gr. 1	Zeiten: Mo. bis Fr. 11.15 - 12.00 Preis: 120,-
Gr. 2	Zeiten: Mo. bis Fr. 12.00 - 12.45 Preis: 120,-



KURSINFORMATIONEN

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.

Kursleitung: Silke Heidhoff

Zeiten: Do. 16.45 - 17.30

Kursdauer: 08.01. - 26.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 19.03. - 07.05.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 21.05. - 02.07.26 Preis: 70,-

Kursleitung: Silke Heidhoff

Zeiten: Sa. 15.00 - 15.45

Kursdauer: 10.01. - 28.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 21.03. - 09.05.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 23.05. - 04.07.26 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 Blasentätigkeit und selbständiges Aufrechthalten im Wasser.**

Kursleitung: Gabi Lindner

Zeiten: Di. 16.45 - 17.30

Kursdauer: 06.01. - 24.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 17.03. - 05.05.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 19.05. - 07.07.26 Preis: 80,-

ANMELDUNG

Für alle Kurse muss eine Anmeldung zu den angegebenen Kassenzeiten an der Rezeption erfolgen. Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Kursgebühr gültig. Du kannst die Gebühr bar oder per EC-Karte an der Rezeption bezahlen. Für die Dauer des Kurses wirst du Mitglied. Diese Mitgliedschaft beinhaltet keine Vergünstigungen in anderen Bereichen. Bitte melde dich nach Möglichkeit mindestens eine Woche vor Kursbeginn an.

KURSZEITEN

Bitte beachte, dass in den Hamburger Schulferien kein oder nur ein eingeschränktes Kursprogramm stattfindet. Hamburger Schulferien 2026: 30.01., 02.03. - 15.03., 03.04., 06.04., 01.05., 11.05. - 17.05. - 25.05.26

Die Angebote „Gym-Abo“ und „Fit im Alter“ finden ganzjährig und unabhängig von den Ferien statt. Weitere Infos zu den Ferienangeboten findest du online unter www.vafev.de.

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

PREISE & BEITRÄGE IN EURO

ÖFFNUNGSZEITEN

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

Studio für gesunde Fitness (Mitgl.*) mtl. Aufnahmegebühr**

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.

Schwimmbad (Mitgliedschaft) mtl. Gäste 10er-Karte*

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.

Schwimmbad (ohne Mitgliedschaft) Monatskarte

Erwachsene	62,-
Kinder bis 16 Jahre	30,-
Partner- oder Familienkarte	118,-
Auszubildende / Studenten	43,-

Sauna	Einzelbeitritt	10er-Karte
Mitglieder Schwimmbad	7,-	58,-
Erw. ohne Schwimmbad-Mitgliedschaft		120,-

Gymnastik & mehr (Mitgliedschaft*) mtl. Probemonat (1x)

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.

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
Bahnenschwimmen:	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 entnimmt du 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.



Verein Aktive Freizeit e.V.

SO FINDEST DU 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, Web 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 Schenefeder Platz bis 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. Elbgastraße bis Geranienweg

Bus 186 Bhf. Othmarschen bis Geranienweg

