



Verein Aktive Freizeit e.V.

PROGRAMM JANUAR – JUNI 2026



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 !



**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

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

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

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 Vötig * NEU!
Di.	12.30	Faszien-Relax / Henrike Vötig * 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	Fitnessstraining / 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
So.	09.15	Good Morning Yoga / Claudia Sandvoss
So.	10.30	Rücken pur 30' / Feline Knabe * NEU!
So.	11.00	Rückenfitness / Feline Knabe
So.	12.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Feline Knabe
So.	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.

JANUAR

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!

FEBRUAR

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!

MÄRZ

Kursleitung: Daniela Buettner

Zeit: 11.00 - 12.30

Termin: So. 29.03.26

Preis: 10,-

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 wohltuende 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

SPECIALS

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



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-Laufclub.

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	
	Einzeleintritt 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 (nicht am 26.01.26)	Preis: 42,-
Kursdauer:	Mo. 16.03. - 04.05.26 (nicht am 06.04.26)	Preis: 49,-
Kursdauer:	18.05. - 29.06.26 (nicht am 25.05.26)	Preis: 42,-



FITNESS

BALLET 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.

NEU!

Kursleitung: Arlette Kocher

Zeit: Di. 18.30 - 19.30

Kursdauer: 06.01. - 24.02.26 Preis: 56,-

Kursdauer: 17.03. - 05.05.26 Preis: 56,-

Kursdauer: 19.05. - 07.07.26 Preis: 56,-

BALLET 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

Kursdauer: 07.01. - 25.02.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 18.03. - 06.05.26 Preis: 80,-

Kursdauer: 20.05. - 08.07.26 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

Kursdauer: 06.01. - 31.03.26 Preis: 91,-

Kursdauer: 07.04. - 30.06.26 Preis: 91,-

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

Kursleitung: Gesine Steffen

Zeiten: Do. 20.00 - 21.00

Kursdauer: 08.01. - 26.03.26 Preis: 84,-

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

Kursdauer: 13.04. - 15.06.26 Preis: 80,-
(nicht am 11.05. und 25.05.26)

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

NEU!

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

Kursdauer: 13.04. - 15.06.26 Preis: 100,-
(nicht am 11.05. und 25.05.26)

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

NEU!

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

Kursdauer: offenes Angebot

Einzeltritt 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 Energielevel 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.

NEU!

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.

NEU!

Kursleitung: Alexander Littau

Zeit: 10.00 - 13.00

Termin: So. 15.02.26

Preis: 40,-

Ort: KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

WORKSHOPS

FERSENSPOHN 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,-

NEU!

BOOTYLICIOUS YOGA – STARKER GESÄSSBEREICH, 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, verbesserst 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,-

NEU!

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 Friesecke** unter Telefon 0173-796 17 45 oder per E-Mail info@vafev.de. Oder schau einfach bei einem betreuten Training vorbei und absolviere sofort eine Probestunde.

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,-	

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.



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

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 Fortgeschrittenkurs auch Technikeinheiten in Rückenraul 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 (nicht am 06.04.26)	Preis: 70,-
Kursdauer:	18.05. - 06.07.26 (nicht am 25.05.26)	Preis: 70,-

KRAUL TECHNIK 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Kraulen können. Bei Interesse werden in diesem Fortgeschrittenkurs auch Technikeinheiten in Rückenraul 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 (nicht am 06.04.26)	Preis: 70,-
Kursdauer:	18.05. - 06.07.26 (nicht am 25.05.26)	Preis: 70,-

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

Kursdauer: 07.01. - 25.02.26

Kursdauer: 18.03. - 06.05.26

Kursdauer: 20.05. - 24.06.26

Preis: 56,-

Preis: 56,-

Preis: 42,-

NEU!

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 lernen 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 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.

Gr. 1	Kursleitung:	Arlette Kocher	
	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. mit Abbuchung
	Alter:	9 - 12 Jahre	
Gr. 1	Kursleitung:	Victoria Jordan	
	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	
Gr. 1	Kursleitung:	Arlette Kocher	
	Zeiten:	Do. 16.00 - 17.00	NEU!
	Alter:	4 - 5 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Do. 17.00 - 18.00	Preis: 19,- mtl. mit Abbuchung
	Alter:	ab 9 Jahre	
Gr. 1	Kursleitung:	Fabienne Menzel	
	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.

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. mit Abbuchung
Alter:	ab 12 Jahre	
Kursleitung:	Victoria Jordan	
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	

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

Kursleitung: Martha Dammbrück, Kathrin Friesecke, 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 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	

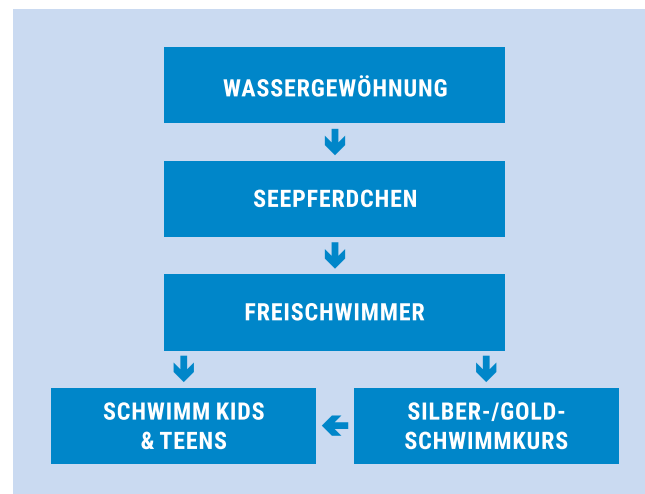
VAF-SCHWIMMSCHULE

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 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 (nicht am 30.01.26)	Preis: 70,-
Kursdauer:	20.03. - 08.05.26 (nicht am 03.04. und 01.05.26)	Preis: 60,-
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 (nicht am 06.04.26)	Preis: 120,-

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

SEEPFERDCHEN

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 heraufholen, 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 (nicht am 06.04.26)	Preis: 112,-

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 durchschwimmen 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 Tieftauchen 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
	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:	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 Aufrechterhalten 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

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	Einzeleintritt	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.

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
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 entnimmst 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 Schenefelder 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. Elbgaustraße bis Geranienweg
Bus 186 Bhf. Othmarschen bis Geranienweg

