VAF
Verein Aktive Freizeit e.V.

PROGRAMM JULI - DEZEMBER 2025

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

DIE FREIZEITSPORTANLAGE IN HAMBURGS WESTEN

Telefon 040-890 60 10

www.vafev.de

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,

Ausdauer ist nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern bietet auch die Möglichkeit, persönliche Grenzen zu überwinden und mentale Kräfte zu stärken. Egal, ob ihr erfahrene Athleten seid oder einfach nur eure Fitness verbessern möchtet, in den kommenden Monaten bieten wir ein vielfältiges Spektrum an Angeboten, das sowohl ambitionierte Ausdauersportler als auch Bewegungsfreudige jeder Altersklasse begeistert.

Ein Schwerpunkt unseres Programms sind Sportarten, die intensives Ausdauertraining fördern und gleichzeitig den Gemeinschaftssinn stärken. Triathlon-Training, das die Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen vereint, ist ein Highlight, das die Vielseitigkeit unserer Ausdauersportangebote widerspiegelt. Ebenso laden wir euch ein, mit uns an der Verbesserung der Fitness zu arbeiten – sei es beim Laufen, beim Schwimmen oder in unseren Cycling-Kursen, die euch garantiert ins Schwitzen bringen werden.

Doch Ausdauer ist mehr als nur das physische Durchhalten; sie zeigt sich auch in dem Bestreben, mit der wir unsere Fähigkeiten im Tanz entwickeln. Deshalb haben wir für unsere kleinen wie großen Tänzerinnen und Tänzer ein Programm zusammengestellt, das sowohl Bewegungsfreude als auch die Grundlagen der Ausdauer fördert. Hip-Hop und Ballett für Kinder und Jugendliche bringen nicht nur Rhythmus in den Alltag, sondern auch ein Gespür für Körperbeherrschung und Ausdauer. Die Resonanz auf Ballett für Erwachsene, Barre Workout und Zumba® zeigt das große Interesse an kreativen Ausdrucksformen in Kombination mit Bewegung.

Möge dieses Programm Inspiration für alle bieten, die das Abenteuer Ausdauer suchen – egal auf welchem Weg.

Wir freuen uns darauf, euch auf dieser spannenden Reise zu begleiten und gemeinsam die Freude an der Ausdauer zu entdecken!

Mit sportlichen Grüßen

Euer VAF Team

INHALT

Guten Tag 3

Inhalt 4

Kinderbetreuung 5

Sportnews aktuell 5

Sauna 6

Schwimmbad 7

Studio für gesunde Fitness 8

Gym-Abo 10

Fit im Alter 12

Specials 14
Barre Workout 14
Gesundheitskurs: Hüfte-Knie-Fuß 14
Aqua HIIT 14
Zumba® Party für Fortgeschrittene 15
Cycling Special 15
Avi Mea® 15

VAF Outdoor 16
VAF-Laufclub 16
Laufen für Einsteiger 16
5 - 10 km Laufkurs 16
Walking- + Nordic Walking-Treff 16

Gesundheit & Wellness 17
Faszio® Relax 17
Flexi® Tone und Faszio® 17
Good Morning Yoga 17

Fitness 18
Ballett für Erwachsene 18
Barre Workout 18
Body Workout 18
Fitness- und Konditionstraining 19
Functional Training 19
Indoor-Cycling 19
Good Morning-Cycling 20
Langhanteltraining 20
Bauch-Beine-Rücken-Po 20
Mama Fit - Baby mit 20
Pilates 21
Pilates + Faszien 21
Zumba® 21

Workshops 22
Selbstverteidigung für Kinder 22
Kraftvoll durch die Wechseljahre 22
Kinder-Eltern-Yoga 22
Pilates meets Functional Training 23
Dein Weg zum Handstand 23

Triathlon 24

Aqua-Specials 25
Aqua-Fitness 25
H2O – Bauch-Beine-Rücken-Po 25

Wasserspaß für Erwachsene 26
Schwimmen lernen für Erwachsene 26
Kraul Technik 1 26
Kraul Technik 2 26
Kraul Technik 3 27
Präventives Rückenschwimmen 27
Sicheres Schwimmen für Erw. 27

Bewegungskindertagesstätte 28

VAF-KinderSportSchule 29

Fit Kids & Teen Power 30
Ju-Jutsu Kids 31
Kindertanz und Ballett 32
Spitzentanz 33
HipHop – Jazz Dance 33
Kindergeburtstage 33
Tri Kids 34
Schwimm Kids & Teens 34

VAF-Schwimmschule 35
Wassergewöhnung mit Eltern 36
Wassergewöhnung ohne Eltern 36
Seepferdchen 37
Trainingskurs Freischwimmer 38
Sportabzeichen 38
Freischwimmer 39
Silber-/Gold-Schwimmkurs 40
Integrative Schwimmgruppe 40

Informationen 41
Kursinformationen 41
Impressum 41

Preise und Beiträge 42
Öffnungszeiten 43
So finden sie uns 44

KOSTENFREIE KINDERBETREUUNG

LIEBE ELTERN,

Liebe Eltern, damit ihr jederzeit aktiv bleiben könnt und euer Kind bei uns gut aufgehoben ist, bieten wir euch 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

Beachtet 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 auch 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 / Feline Knabe
Di.	09.00	Body Workout / Feline Knabe
Di.	09.00	Zumba® / Morelis Cambero *
Di.	09.00	Yolates / Susanne Rönz
Di.	17.30	Rückenfitness / Janna Vernunft
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	Flexi® Tone und Faszio® / Henrike Vötig
Do.	09.00	Body Workout / Britta Blydt-Hansen
Do.	10.00	Faszio® Relax / Henrike Vötig
Do.	10.00	Indoor-Cycling / Britta Blydt-Hansen
Do.	18.00	Zumba® / Amena Nour
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 / Basima Durbas
Sa.	10.00	Bauch pur 30' / Dima Kyslyi
Sa.	10.30	Athletic Workout / Dima Kyslyi
Sa.	11.30	Langhanteltraining / Jenny Wiens
Sa.	12.30	Mobility + Stretch / Jenny Wiens
So.	09.30	Good Morning Yoga / Claudia Sandvoss
So.	11.00	Rückenfitness / Feline Knabe
So.	12.00	Bauch-Beine-Rücken-Po / Feline Knabe
So.	17.00	Zumba® / Gabriela Kieth

* Ort: KiSS-Halle

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 - 11.30	Britta Blydt-Hansen

SPECIALS

BARRE WORKOUT
Inspiriert vom Ballett, vereint dieses Training Elemente aus Pilates, Yoga und funktionellem Workout. Du trainierst – u.a. an der Ballettstange – gezielt Core, Beine und Po – mit kleinen, kontrollierten Bewegungen und hoher Muskelaktivierung. Perfekt für Haltung, Körperspannung und ein starkes Körpergefühl!

Kursleitung:	**Kathrin Augustin**	
Zeit:	10.00 – 11.00	
Termin:	Sa. 19.07.25	Preis: 10,-

GESUNDHEITSKURS: HÜFTE-KNIE-FUSS
Entdecke die natürliche Beweglichkeit deiner Gelenke! Mit Theorie und Praxis erforschen wir, was Hüfte, Knie und Fuß können – z.B. wie du wieder sicher in den tiefen Squat kommst. Für mehr Mobilität, Stabilität und ein besseres Körpergefühl.

Kursleitung:	**Jana Schneider**	
Zeit:	10.00 - 11.30	
Termin:	Sa. 30.08.25	Preis: 10,-

AQUA HIIT
Bei diesem hochintensiven Training im Flach- und Tiefwasser erlebst du Power pur! Mit Punch- und Kickelementen und schnellen Richtungswechseln werden deine Koordination und Ausdauer verbessert. **Voraussetzung: Bronze Abzeichen**.

Kursleitung:	**Nicola Menne**	
Zeit:	10.00 - 10.45	
Termin:	So. 21.09.25	Preis: 10,-

SPECIALS

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

SPECIALS

ZUMBA® PARTY FÜR FORTGESCHRITTENE
Dich erwartet ein schweißtreibendes Dance-Workout mit komplexeren Choreos, schnellen Beats und jeder Menge Spaß. Let's move – intensiv, energiegeladen und mitreißend!

Kursleitung:	**Annemarie Blömers, Bella Kieth**	
Zeit:	16.00 - 17.00	
Termin:	So. 12.10.25	Preis: 10,-

CYCLING SPECIAL
Egal ob zwei oder vier Stunden – Stell dich der Herausforderung! Erobere steile Anstiege, gib alles im Zielsprint oder genieße kraftvolle Fahrten durch das Flachland. Hauptsache: Du trittst in die Pedale, kommst ins Schwitzen – und hast Spaß dabei!

Kursleitung:	**Hinrich Doege**	
Zeit:	14.00 - 18.30	
Termin:	Sa. 08.11.25	Preis: 15,-

AVI MEA®
Avi Mea® ist für alle, die funktionelles Training neu entdecken möchten – achtsam, ausgewogen und mit Freude an Bewegung. Hier zählt nicht nur Power, sondern vor allem Bewegungsqualität. Ob du aus Pilates, Yoga oder anderen sanfteren Trainingsformen kommst oder einfach einen Einstieg ins funktionelle Training suchst: Avi Mea schließt die Lücke zwischen ruhigem Core-Training und intensivem Intervalltraining.

Kursleitung:	**Sabine Sandmann**	
Zeit:	13.30 - 14.30	
Termin:	So. 14.12.25	Preis: 10,-

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:	04.09. - 16.10.25	Preis: 49,-

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:	Di. 18.00 - 19.30	
Kursdauer:	09.09. - 14.10.25	Preis: 42,-
Zeiten:	Sa. 10.00 - 11.30	
Kursdauer:	08.11. - 13.12.25	Preis: 42,-

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 Studiomitglieder kostenfrei. Treffpunkt: Volkspark, Parkplatz am Dahliengarten.

Kursleitung:	**Andrea Vollstedt**
Zeiten:	Mi. 18.00 - 19.30
Kursdauer:	offenes Angebot

Einzeleintritt 7,- / Zehnerkarte 58,-

GESUNDHEIT & WELLNESS

FASZIO® RELAX

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

Kursleitung:	**Henrike Vötig**	
Zeiten:	Do. 10.00 - 11.00	
Kursdauer:	04.09. - 16.10.25	Preis: 49,-
Kursdauer:	06.11. - 11.12.25	Preis: 42,-

FLEXI® TONE UND FASZIO®

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

Kursleitung:	**Henrike Vötig**	
Zeiten:	Do. 09.00 - 10.00	
Kursdauer:	04.09. - 16.10.25	Preis: 49,-
Kursdauer:	06.11. - 11.12.25	Preis: 42,-

GOOD MORNING YOGA

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

Kursleitung:	**Kathrin Augustin**	
Zeiten:	Fr. 08.00 - 09.00	
Kursdauer:	05.09. - 17.10.25 (nicht am 03.10.25)	Preis: 42,-
Kursdauer:	07.11. - 12.12.25	Preis: 42,-

FITNESS

BALLETT FÜR ERWACHSENE

In diesem Kurs werden die Grundlagen aufgefrischt sowie mit den klassischen Arm- und Beinpositionen gearbeitet, um später Schritt und Sprungkombinationen aufzubauen und Choreographien zu erarbeiten. Der Kurs ist für Anfänger mit guten Vorkenntnissen und gerne auch Wiedereinsteiger konzipiert.

Kursleitung:	**Arlette Kocher**	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 21.00	
Kursdauer:	10.09. - 15.10.25	Preis: 60,-
Kursdauer:	05.11. - 10.12.25	Preis: 60,-

BARRE WORKOUT

Barre Workout ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga kombiniert. Es stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Körperhaltung und fördert die Beweglichkeit. Durch kleine, kontrollierte Bewegungen wird der Körper effektiv gestrafft und geformt. Das Training findet u.a. an der Ballettstange statt.

NEU!

Kursleitung:	**Kathrin Augustin**	
Zeiten:	Di. 18.30 - 19.30	
Kursdauer:	09.09. - 14.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.25	Preis: 49,-

BODY WORKOUT

Lass den Stress raus und power dich richtig aus! Dich erwartet ein intensives Ausdauer- und Krafttraining für den ganzen Körper – mit Tubes, Hanteln, Step oder nur mit deinem eigenen Körpergewicht.

Kursleitung:	**Bärbel Marquardt**	
Zeiten:	Di. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	09.09. - 14.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.25	Preis: 49,-

FITNESS

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:	09.09. - 14.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.25	Preis: 49,-
Ort:	KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46	

FUNCTIONAL TRAINING

Bei diesem athletischen Training kannst du dich auspowern – ganz nach deinem eigenen Level! Der Mix aus Cardio, Kraft und Koordination mit knackigen Intervallen macht süchtig! Für Studiomitglieder kostenfrei!

Kursleitung:	**Alisa Atsel**	
Zeiten:	Mi. 18.30 - 19.30	
Kursdauer:	10.09. - 15.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	05.11. - 10.12.25	Preis: 42,-

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:	09.09. - 14.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.25	Preis: 49,-
Kursleitung:	**Rike Schöttelndreyer**	
Zeiten:	Mi. 19.30 - 20.30	
Kursdauer:	10.09. - 15.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	05.11. - 10.12.25	Preis: 42,-

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:	04.09. - 16.10.25	Preis: 49,-
Kursdauer:	06.11. - 11.12.25	Preis: 42,-

LANGHANTELTRAINING

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

Kursleitung:	**Cennet Aktas**	
Zeiten:	Mo. 18.30 - 19.30	
Kursdauer:	08.09. - 13.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.25	Preis: 49,-

BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

Stärke gezielt Bauch, Rücken, Po und Beine mit effektiven Übungen, die dich fordern und formen. Perfekt, wenn du deine Muskeln kräftigen, deine Haltung verbessern und dich rundum wohlfühlen willst!

Kursleitung:	**Feline Knabe**	
Zeiten:	Di. 08.00 - 09.00	
Kursdauer:	04.09. - 16.10.25	Preis: 49,-
Kursdauer:	06.11. - 11.12.25	Preis: 42,-

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

Einzeleintritt 8,- / Zehnerkarte 67,-

FITNESS

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:	08.09. - 13.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.25	Preis: 49,-

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:	10.09. - 15.10.25	Preis: 42,-
Kursdauer:	05.11. - 10.12.25	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:	**Amena Nour**	
Zeiten:	Do. 18.00 - 19.00	
Kursdauer:	04.09. - 16.10.25	Preis: 49,-
Kursdauer:	06.11. - 11.12.25	Preis: 42,-

WORKSHOPS

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER (8-13 J.)
Stark, selbstbewusst und sicher durchs Leben – in diesem dreistündigen Workshop lernen Kinder, 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, Eugen Reinfeld**	
Zeit:	10.00 - 13.00	
Termin:	Fr. 15.08.25	Preis: 40,-

KRAFTVOLL DURCH DIE WECHSELJAHRE
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. Gemeinsam entdecken wir Strategien, um mit Motivation, Spaß und Selbstvertrauen durch diese besondere Lebensphase zu gehen. Auch wenn sich der Körper verändert, gibt es für jede Herausforderung eine Lösung – für mehr Ausgeglichenheit, Stärke und Lebensfreude.

NEU!

Kursleitung:	**Susanne Severin**	
Zeit:	12.00 - 13.30	
Termin:	Sa. 20.09.25	Preis: 20,-

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.

NEU!

Kursleitung:	**Maxi Zimmermann**	
Zeit:	10.00 - 11.30	
Termin:	So. 12.10.25	Preis: 20,-

WORKSHOPS

PILATES MEETS FUNCTIONAL TRAINING
Zwei Trainingsstile, ein Ziel: mehr Kraft, Stabilität und Energie! Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht treffen auf fließende Pilates-Sequenzen – effektiv, dynamisch und ganzheitlich. Zwei Trainerinnen begleiten dich durch ein motivierendes Ganzkörperworkout mit Spaß- und Power-Garantie! Die Termine bauen aufeinander auf und sind nur im Paket buchbar.

NEU!

Kursleitung:	**Susanne Severin, Maxi Zimmermann**	
Zeit:	14.00 - 15.30	
Termine:	Sa. 08.11., 15.11., 22.11.25	Preis: 45,-

DEIN WEG ZUM HANDSTAND –
MIT LEICHTIGKEIT AUF DEN HÄNDEN STEHEN
Du träumst davon, die Welt aus einer neuen Perspektive zu sehen? In diesem Workshop dreht sich alles um den Handstand – Schritt für Schritt. Wir arbeiten gemeinsam an Technik, Kraft und Balance. Du lernst effektive Vorübungen, Körperwahrnehmung und mentale Strategien, um dein Vertrauen in dich und deinen Körper zu stärken.

NEU!

Kursleitung:	**Nina Götz**	
Zeit:	10.00 - 11.30	
Termin:	So. 16.11.25	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 Friesecke** 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 gekräftigt.

Kursleitung: **Frank Krummer**
Zeiten: Mo. 20.00 - 21.00
Kursdauer: offenes Angebot
Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-

Kursleitung: **Astrid Bretz**
Zeiten: Do. 20.00 - 21.00
Kursdauer: offenes Angebot
Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-

Kursleitung: **Roswitha Siebenborn**
Zeiten: Fr. 20.00 - 21.00
Kursdauer: offenes Angebot
Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-

H2O – BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO
Die Schwerpunkte des Körpertrainings liegen auf Bauch-, Bein-, Rücken- und Pomuskulatur. Die Muskeln werden durch den Wasserwiderstand gekräftigt, das Gewebe strafft sich.

Kursleitung: **Roswitha Siebenborn**
Zeiten: Mi. 10.00 - 11.00
Kursdauer: offenes Angebot
Einzeleintritt 9,- / Zehnerkarte 76,-

WASSERSPASS

SCHWIMMEN LERNEN

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

Kursleitung:	**Niclas Krukenberg**	
Zeiten:	Mo. u. Mi. 18.30 - 19.15	
Kursdauer:	08.09. - 15.10.25	Preis: 120,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.25	Preis: 130,-

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:	08.09. - 13.10.25	Preis: 60,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.25	Preis: 70,-

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:	10.09. - 15.10.25	Preis: 60,-
Kursdauer:	05.11. - 10.12.25	Preis: 60,-

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:	08.09. - 13.10.25	Preis: 60,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.25	Preis: 70,-

PRÄVENTIVES RÜCKENSCHWIMMEN

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

Kursleitung:	**Maya Schikora**	
Zeiten:	Di. 18.30 - 19.15	
Kursdauer:	09.09. - 14.10.25	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.25	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. 19.15 - 20.00	
Kursdauer:	09.09. - 14.10.25	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.25	Preis: 70,-

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.

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

Integrative Bewegungskindertagesstätte
des Vereins Aktive Freizeit e.V.
Leitung: Britta Stark-Celik

Bertrand-Russell-Straße 4
22761 Hamburg
Telefon: 040-890 29 84
E-Mail: kita@vafev.de
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 3+4	ab 9 Jahre:	Do.	18.30 - 19.30
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: www.kiss@vafev.de

FIT KIDS & TEEN POWER

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

FIT KIDS & TEEN POWER

JU-JUTSU KIDS

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

	Kursleitung:	**Alexander Littau**	
Gr. 1	Zeiten:	Di. 16.00 - 17.00	
Gr. 1	Zeiten:	Do. 16.00 - 17.00	
	Anfänger ab 5 Jahre		
Gr. 2	Zeiten:	Di. 17.00 - 18.00	
Gr. 2	Zeiten:	Do. 17.00 - 18.00	
	Fortgeschrittene	ab 7 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Di. 18.00 - 19.00	Preis: 19,- mtl.
	Fortgeschrittene	ab 9 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

KINDERTANZ UND BALLETT

Schwerpunkt dieses entwicklungs- und altersgemäßen Angebots ist der klassische Tanz mit tänzerischer Körperbildung und Rhythmik, aber auch Improvisation und Phantasiereisen. 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.

	Kursleitung:	**Arlette Kocher**	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. 15.15 - 16.00	
	Alter:	4 - 5 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Mo. 16.00 - 17.00	
	Alter:	6 - 8 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Mo. 17.00 - 18.00	Preis: 19,- mtl.
	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
NEU!	**Kursleitung:**	**Arlette Kocher**	
Gr. 1	Zeiten:	Do. 15.15 - 16.00	
	Alter:	4 - 6 Jahre	
Gr. 2	Zeiten:	Do. 16.00 - 17.00	
	Alter:	7 - 8 Jahre	
Gr. 3	Zeiten:	Do. 17.00 - 18.00	Preis: 19,- mtl.
	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

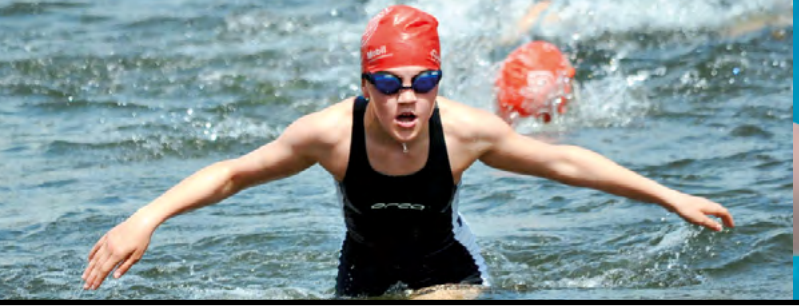
Beim Jazz Dance und HipHop könnt ihr coole Basisschritte und Techniken lernen, die zu Choreografien kombiniert werden.

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

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.



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 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	

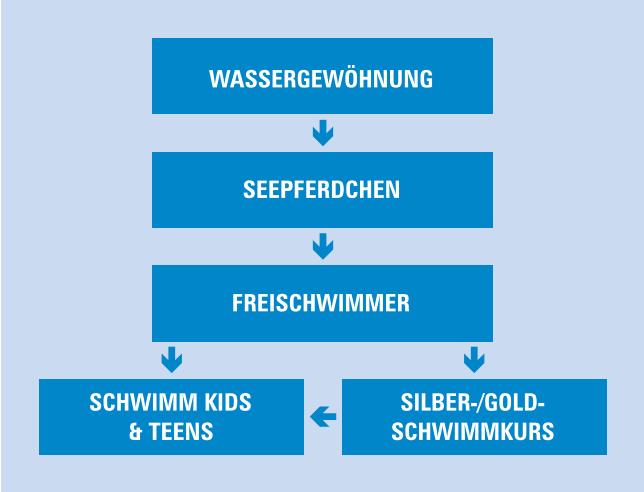
VAF-SCHWIMMSCHULE

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:	05.09. - 17.10.25 (nicht am 03.10.25)	Preis: 60,-
Kursdauer:	07.11. - 19.12.25	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:	04.09. - 16.10.25	Preis: 104,-
Kursdauer:	03.11. - 15.12.25	Preis: 104,-

VAF-SCHWIMMSCHULE

SEEPFERDCHEN

Dein Kind ist wassergewöhnt, springt vom Beckenrand in stehtiefes 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:	Do. 04.09.25	
	Kursdauer:	08.09. - 16.10.25	Preis: 96,-
	Test:	Mo. 03.11.25	
	Kursdauer:	06.11. - 15.12.25	Preis: 96,-
	Intensivkurse in den Ferien (ab 6 Jahre)		
	Herbst:	20.10. - 30.10.25	
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 1m-Brett probiert. Spielerisch wird das Tieftauchen geübt. **Voraussetzung: Seepferdchen.**

Kursleitung:	**Roswitha Siebenborn**	
Zeiten:	Di. 15.00 - 15.45	
Kursdauer:	09.09. - 14.10.25	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.25	Preis: 70,-
Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
Zeiten:	Fr. 14.45 - 15.30	
Kursdauer:	05.09. - 17.10.25 (nicht am 03.10.25)	Preis: 60,-
Kursdauer:	07.11. - 12.12.25,	Preis: 60,-

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:	06.07., 03.08., 07.09., 12.10., 02.11., 07.12.25
Kosten:	Schwimm- und Studiomitglieder frei
	Einzeleintritt Kind 4,-
	Einzeleintritt Erw. 7,-

VAF-SCHWIMMSCHULE

FREISCHWIMMER

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

	Kursleitung:	**Niclas Krukenberg**	
	Zeiten:	Mi. 14.00 - 14.45	
	Kursdauer:	10.09. - 15.10.25	Preis: 60,-
	Kursdauer:	05.11. - 10.12.25	Preis: 60,-
	Zeiten:	Mi. 14.45 - 15.30	
	Kursdauer:	10.09. - 15.10.25	Preis: 60,-
	Kursdauer:	05.11. - 10.12.25	Preis: 60,-
	Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
	Zeiten:	Fr. 15.30 - 16.15	
	Kursdauer:	05.09. - 17.10.25 (nicht am 03.10.25)	Preis: 60,-
	Kursdauer:	07.11. - 12.12.25	Preis: 60,-
	Zeiten:	Fr. 16.15 - 17.00	
	Kursdauer:	05.09. - 17.10.25 (nicht am 03.10.25)	Preis: 60,-
	Kursdauer:	07.11. - 12.12.25	Preis: 60,-
	Intensivkurse in den Ferien (ab 6 Jahre)		
	Herbst:	20.10. - 30.10.25	
Gr. 1	Zeiten:	Mo. bis Fr. 11.15 - 12.00	Preis: 120,-
Gr. 2	Zeiten:	Mo. bis Fr. 12.00 - 12.45	Preis: 120,-

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:	04.09. - 16.10.25	Preis: 70,-
Kursdauer:	06.11. - 11.12.25	Preis: 60,-

Kursleitung:	**Silke Heidhoff**	
Zeiten:	Sa. 15.00 - 15.45	
Kursdauer:	06.09. - 18.10.25	Preis: 70,-
Kursdauer:	08.11. - 13.12.25	Preis: 60,-

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:	09.09. - 14.10.25	Preis: 60,-
Kursdauer:	04.11. - 16.12.25	Preis: 70,-

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 2025: 03.10., 20.10.25 - 02.11.25, 31.10., 17.12.25 - 02.01.26

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.

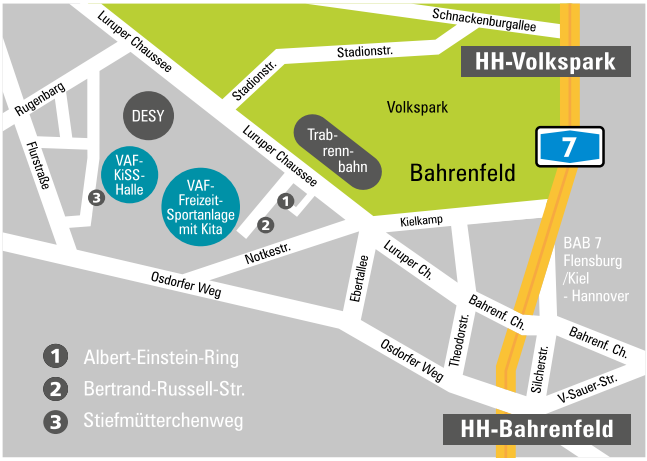
SO FINDEST DU UNS

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