



Verein für Leibesübungen  
Bad Schwartau von 1863 e.V.

Gemeinnütziger Verein

VfL Bad Schwartau, Ludwig-Jahn-Str. 5, 23611 Bad Schwartau

Geschäftsstelle:

Ludwig- Jahn- Straße 5  
23611 Bad Schwartau  
Ums.St.Nr. 22 296 70041

Öffnungszeiten:

Mo, Di 10.00 – 12.00 Uhr

Do 16.00 – 18.00 Uhr

<http://www.vfl-bad-schwartau.de>

☎ 0451 / 28 31 22

e-mail: [vfl@vfl-bad-schwartau.de](mailto:vfl@vfl-bad-schwartau.de)

Ihre Zeichen, Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen, unsere Nachricht vom  
sü

Telefon, Name  
283122

Datum  
09.10.24

**Ferienprogramm für die Herbstferien 2024**  
**21.10. – 02.11.2024**  
**Gymnastik – Erwachsene**

**Montag, 21.10.2024 – Gymnastikraum 2/3**

09:00 – 10:00 Uhr

Fit in die Woche ab 60 Jahre

Jessica

10:00 – 11:00 Uhr

Fit in die Woche ab 20 Jahre

Jessica

**Montag, 21.10./ 28.10.2024 – Ludwig-Jahn-Halle**

19:30 – 21:00 Uhr

Spiele + Gymnastik

Andrej Tusenko

**Montag, 21.10./28.10.2024 – Gymnastikraum 2/3**

19:00 – 20:00 Uhr

Fitness-Mix Frauen/Männer

Angelika Plath

20:00 – 21:30 Uhr

Step-Aerobic + BBP

Angelika Plath

**Dienstag, 22./ 29.10.2024 – Gymnastikraum 2/3**

09:00 – 10:00 Uhr

Rehasport Orthopädie

Silvia v. Malottki

10:00 – 11:00 Uhr

Rehasport Orthopädie

Silvia v. Malottki

20:00 – 21:00 Uhr

Complete Body Workout

Ann-Christin Martin

**Mittwoch, 23.10.2023 – Gymnastikraum 2/3**

09:00 – 10:00 Uhr

Aerobic + more

Jessica

10:00 – 11:00 Uhr

Fit forever + more

Jessica

**Mittwoch, 23./ 30.10.2024 – Gymnastikraum 2/3**

11:00 – 12:30

Gesundheitssport

Susann Friedrich

18:30 – 19:30 Uhr

Step-Aerobic

Angelika Plath

## **Mittwoch, 23.10.2024 – Gymnastikraum 1**

18:30 – 19:30 Uhr

Rückenfit

Jessica

## **Donnerstag, 24.10.2024 – Gymnastikraum 2/3**

09:00 – 10:00 Uhr

Fit und Wohl

Susann Friedrich

10:00 – 11:00 Uhr

Fit und Wohl

Susann Friedrich

11:00 – 12:00 Uhr

Gesundheitssport

Susann Friedrich

19:00 – 20:00 Uhr

Pilates

Ann-Christin Martin

20:00 – 21:00 Uhr

Complete Body Workout

Ann-Christin Martin