



# 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