



# 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, Fr 10.00 – 12.00 Uhr

Mi, Do 16.00 – 18.00 Uhr

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

☎ 0451 / 28 31 22

Fax 0451/ 2802585

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  
04.07.24

## Ferienprogramm für die Sommerferien 2024 29.07.-30.08.2024 Gymnastik – Erwachsene

### Wiese im Kurpark

**25.07./01.08.2024**

19:00 – 20:00 Uhr

20:00 – 21:00 Uhr

Pilates

Complete Body Workout

Ann-Christin Martin

Ann-Christin Martin

**30.07.2024**

20:00 – 21:00 Uhr

Complete Body Workout

Ann-Christin Martin

### Riesebuschgelände

**31.07./07.08.2024**

11:00 – 12:30 Uhr

Gesundheitssport

Susann Friedrich

**01.08./08.08.2024**

09:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

11:00 – 12:00 Uhr

Fit und Wohl

Fit und Wohl

Gesundheitssport

Susann Friedrich

Susann Friedrich

Susann Friedrich

### Gymnastikraum 1

**14./21./28.08.2024**

18:30 – 19:30 Uhr

Rückenfit

Jessica

## Gymnastikraum 2/3

### 12./19./26.08.2024

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

### 14./21./28.08.2024

09:00 – 10:00 Uhr

Aerobic + more

Jessica

10:00 – 11:00 Uhr

Fit forever + more

Jessica

11:00 – 12:30 Uhr

Gesundheitssport

Susann Friedrich

### 15./22./29.08.2024

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

### 19./26.08.2024

19:00 – 20:00 Uhr

Fitness-Mix Frauen + Männer

Angelika Plath

20:00 – 21:30 Uhr

Step-Aerobic und BBP

Angelika Plath

### 20./27.08.2024

20:00 – 21:00 Uhr

Complete Body Workout

Ann-Christin Martin

### 21./28.08.2024

18:30 – 19:30 Uhr

Step-Aerobic

Angelika Plath