



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

Ihre Zeichen, Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen, unsere Nachricht vom  
sü

Telefon, Name  
283122

Datum  
12.03.24

## Ferienprogramm für die Osterferien 2024 02. – 19.04.2024 Gymnastik – Erwachsene

### Montag, 08./ 15.04.2024 Gymnastikraum 2/3

09:00 – 10:00 Uhr	Fit in die Woche <b>nur 08.04.2024</b>	Jessica
10:00 – 11:00 Uhr	Fit in die Woche <b>nur 08.04.2024</b>	Jessica
19:00 – 20:00 Uhr	Fitness Mix Frauen + Männer	Angelika Plath
20:00 – 21:30 Uhr	Step-Aerobic +Bauch/Beine/ Po	Angelika Plath

### Jahn-Halle

19:30 – 21:00 Uhr	Spiele + Gymnastik	Andrej Tusenko
-------------------	--------------------	----------------

### Dienstag, 02./ 09./16.04.2024 Gymnastikraum 2/3

20:00 – 21:00 Uhr	Complete Body Workout	Ann-Christin Martin
-------------------	-----------------------	---------------------

### Mittwoch, 03./ 10.04.2024 Gymnastikraum 2/3

09:00 – 10:00 Uhr	Aerobic + more	Jessica
10:00 – 11:00 Uhr	Fit forever + more	Jessica

### **Mittwoch, 03./ 10.04.2024**

#### **Gymnastikraum 1**

18:30 – 19:30 Uhr

Rücken fit

Jessica

### **Mittwoch, 03./ 10./ 17.04.2024**

#### **Gymnastikraum 2/3**

11:00 – 12:30 Uhr

Gesundheitssport

Susann Friedrich

18:30 – 19:30 Uhr

Step-Aerobic

Angelika Plath

### **Donnerstag, 04./ 11./ 18.04.2024**

#### **Gymnastikraum 2/3**

09:00 – 10:00 Uhr

Fi-Wo (Fit und Wohl)

Susann Friedrich

10:00 – 11:00 Uhr

Fi-Wo (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

### **Donnerstag, 18.04.2024**

#### **Halle Cleverbrück**

18:45 – 19:45 Uhr

Ü60 – beweglich bleiben

Kiehn/ Papst