

Torturi e. V.

Programm von Januar bis Juli 2019

Liebe Torturi-Mitglieder,

außer dem Fitness Power Mix im Fitnessstudio „Daily Fit“ gibt es für das erste Halbjahr 2019 noch eine Neuerung: Wir starten bereits um **19:00 Uhr** mit unseren Gymnastikstunden. Zunächst probeweise für diese sieben Monate. Kommt's vorbei und macht's mit!



| Januar 2019 | | | | | |
|-------------|------------|---------------|----------|-------------------|--|
| DIENSTAG | | | MITTWOCH | | |
| 08.01. | Ballooning | Christa Senft | 09.01. | Fitness Power Mix | 20:00 Uhr Henry Seifert Fitnessstudio „Daily Fit“, Industriegebiet West 27, Ovi |
| 15.01. | Ballooning | Christa Senft | 16.01. | Fitness Power Mix | |
| 22.01. | Ballooning | Christa Senft | 23.01. | Fitness Power Mix | |
| 29.01. | Yoga | Monika Bauer | 30.01. | Fitness Power Mix | |

| Februar 2019 | | | | | |
|--------------|------|--------------|----------|-------------------|---------------|
| DIENSTAG | | | MITTWOCH | | |
| 05.02. | Yoga | Monika Bauer | 06.02. | Fitness Power Mix | Henry Seifert |
| 12.02. | Yoga | Monika Bauer | 13.02. | Stepp-Aerobic | Gisela Stier |
| 19.02. | Yoga | Monika Bauer | 20.02. | Stepp-Aerobic | Gisela Stier |
| 26.02. | Yoga | Monika Bauer | 27.02. | Stepp-Aerobic | Gisela Stier |

| März 2019 | | | | | |
|-----------|--------------------------|------------------|----------|-----------------------|--------------|
| DIENSTAG | | | MITTWOCH | | |
| 05.03. | <i>Faschingsdienstag</i> | | 06.03. | <i>Aschermittwoch</i> | |
| 12.03. | Line Dance | Andrea Wohlfarth | 13.03. | Stepp-Aerobic | Gisela Stier |
| 19.03. | Line Dance | Andrea Wohlfarth | 20.03. | Stepp-Aerobic | Gisela Stier |
| 26.03. | Line Dance | Andrea Wohlfarth | 27.03. | Stepp-Aerobic | Gisela Stier |

| April 2019 | | | | | |
|------------|-----------------|---------------------|----------|------------------|-------------------------|
| DIENSTAG | | | MITTWOCH | | |
| 02.04. | Line Dance | Andrea Wohlfarth | 03.04. | Faszien-Training | Martina Lebesmühlbacher |
| 09.04. | Pilates | Christa Senft | 10.04. | Faszien-Training | Martina Lebesmühlbacher |
| 16.04. | Pilates | Christa Senft | 17.04. | Faszien-Training | Martina Lebesmühlbacher |
| 23.04. | Oster-Wanderung | | 24.04. | Kegeln | |
| 30.04. | Lauftraining | Rosemarie Winklmann | | | |

Torturi e. V.

Programm von Januar bis Juli 2019

| Mai 2019 | | | | | |
|----------|--------------|---------------------|----------|-----------------|--------------|
| DIENSTAG | | | MITTWOCH | | |
| | | | 01.05. | <i>Feiertag</i> | |
| 07.05. | Lauftraining | Rosemarie Winklmann | 08.05. | Power-Workout | Gisela Stier |
| 14.05. | | | 15.05. | Power-Workout | Gisela Stier |
| 21.05. | | | 22.05. | Power-Workout | Gisela Stier |
| 28.05. | | | 29.05. | Power-Workout | Gisela Stier |

| Juni 2019 | | | | | |
|-----------|--|--|----------|----------------|----------------|
| DIENSTAG | | | MITTWOCH | | |
| 04.06. | | | 05.06. | Power-Workout | Gisela Stier |
| 11.06. | | | 12.06. | Nordic Walking | |
| 18.06. | | | 19.06. | Radfahren | |
| 25.06. | | | 26.06. | Figur-Fit | Michaela Baier |

13.06. Vorstandsschaftssitzung um 19:30 Uhr bei Michaela Baier

| Juli 2019 | | | | | |
|-----------|--|--|----------|-----------------|----------------|
| DIENSTAG | | | MITTWOCH | | |
| 02.07. | | | 03.07. | Figur-Fit | Michaela Baier |
| 09.07. | | | 10.07. | Yoga | Monika Bauer |
| 16.07. | | | 17.07. | Yoga | Monika Bauer |
| 23.07. | | | 24.07. | Yoga | Monika Bauer |
| 30.07. | | | 31.07. | Saisonabschluss | |

Mit Power durchs Jahr!

Im Mai und Juni besteht auch wieder die Möglichkeit, unter Anleitung von Rosemarie Winklmann das Sportabzeichen abzulegen. Bitte beachtet dazu die Tagespresse und Ankündigungen auf der Website.

Weitere Informationen dazu und die aktuellen Programmänderungen findet ihr auf unserer Website unter

www.torturi-teunz.de