

Torturi e. V.

Programm von Januar bis Juli 2023

Liebe Torturi-Mitglieder,

neues Jahr – mehr Fitness! Dafür haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm aus Power und Entspannung zusammengestellt. Seid bitte wieder so zahlreich dabei wie im vergangenen Halbjahr. Wir freuen uns auf euch!



Januar 2023					
DIENSTAG			MITTWOCH		
10.01.	Fit ins neue Jahr	Marie Ruhland	11.01.	Stepp & Fun	Gisela Stier
17.01.	Fit ins neue Jahr	Marie Ruhland	18.01.	Stepp & Fun	Gisela Stier
24.01.	Fit ins neue Jahr	Marie Ruhland	25.01.	Stepp & Fun	Gisela Stier
31.01.	Fit ins neue Jahr	Marie Ruhland			

Februar 2023					
DIENSTAG			MITTWOCH		
			01.02.	Stepp & Fun	Gisela Stier
07.02.	Fit ins neue Jahr	Marie Ruhland	08.02.	Stepp & Fun	Gisela Stier
14.02.	Fit ins neue Jahr	Marie Ruhland	15.02.	Stepp & Fun	Gisela Stier
21.02.	<i>Faschingsdienstag</i>		22.02.	<i>Aschermittwoch</i>	
28.02.	Line Dance	Andrea Wohlfarth			

März 2023					
DIENSTAG			MITTWOCH		
			01.03.	Kraft & Stretchen	Martina Lebesmühlbacher
07.03.	Line Dance	Andrea Wohlfarth	08.03.	Kraft & Stretchen	
14.03.	Line Dance	Andrea Wohlfarth	15.03.	Kraft & Stretchen	
21.03.	Line Dance	Andrea Wohlfarth	22.03.	Kraft & Stretchen	
28.03.	Line Dance	Andrea Wohlfarth	29.03.	Kraft & Stretchen	

April 2023					
DIENSTAG			MITTWOCH		
04.04.	<i>Osterferien</i>		05.04.	<i>Osterferien</i>	
11.04.	<i>Osterferien</i>		12.04.	<i>Osterferien</i>	
18.04.	Kegeln		19.04.	Power Workout	Gisela Stier
25.04.	Frühjahrswanderung		26.04.	Power Workout	Gisela Stier

Torturi e. V.

Programm von Januar bis Juli 2023

Mai 2023					
DIENSTAG			MITTWOCH		
02.05.			03.05.	Power Workout	Gisela Stier
09.05.			10.05.	Power Workout	Gisela Stier
16.05.			17.05.	Power Workout	Gisela Stier
23.05.			24.05.	Power Workout	Gisela Stier
30.05.	<i>Pfingstferien</i>		31.05.	<i>Pfingstferien</i>	

Juni 2023					
DIENSTAG			DONNERSTAG		
06.06.	<i>Pfingstferien</i>		08.06.	<i>Pfingstferien</i>	
13.06.	Figur-Fit	Michaela Baier	15.06.	Yoga	Miriam Dobmeier
20.06.	Figur-Fit	Michaela Baier	22.06.	Yoga	Miriam Dobmeier
27.06.	Figur-Fit	Michaela Baier	29.06.	Yoga	Miriam Dobmeier

Juli 2023					
			DONNERSTAG		
			06.07.	Yoga	Miriam Dobmeier
			13.07.	Yoga	Miriam Dobmeier

Ab Mai wird außerdem wieder die Möglichkeit bestehen, mit Rosemarie Winklmann und Birgit Kraus das Sportabzeichen abzulegen.

Immer wieder Freude am Sport!

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

www.torturi-teunz.de