

Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Februar - Juni 2024 Gruppe 1 DIENSTAG

1	Zirkeltraining	06.02.24	09.00 – 10.00 Uhr
2	Ausdauer	13.02.24	09.00 – 10.00 Uhr
3	Aquatraining	20.02.24	10.00 – 11.00 Uhr
4	Gleichgewicht	27.02.24	09.00 – 10.00 Uhr
5	Kraft	05.03.24	09.00 – 10.00 Uhr
6	Zirkeltraining	12.03.24	09.00 – 10.00 Uhr
7	Aquatraining	26.03.24	10.00 – 11.00 Uhr
8	Gymnastikball Workout	02.04.24	09.00 – 10.00 Uhr
9	Ausdauer	09.04.24	09.00 – 10.00 Uhr
10	Zirkeltraining	16.04.24	09.00 – 10.00 Uhr
11	Kraft & Zirkel	23.04.24	09.00 – 10.00 Uhr
12	Aquatraining	30.04.24	10.00 – 11.00 Uhr
13	Kraft	07.05.24	09.00 – 10.00 Uhr
14	Ausdauer	14.05.24	09.00 – 10.00 Uhr
15	Zirkeltraining	21.05.24	09.00 – 10.00 Uhr
16	Aquatraining	28.05.24	10.00 – 11.00 Uhr
17	Kraft	04.06.24	09.00 – 10.00 Uhr
18	Ausdauer	11.06.24	09.00 – 10.00 Uhr
19	Gleichgewicht	18.06.24	09.00 – 10.00 Uhr
20	Aquatraining	25.06.24	10.00 – 11.00 Uhr

Programmänderungen vorbehalten

Trainieren mit Herz  ...Fortsetzung folgt!
Andreas Neeser, Sebera Pavel und Eleonora Preite Herztherapeuten/innen SAKR mit Team