


Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Februar - Juni 2024 **Gruppe 3** DIENSTAG

1	Zirkeltraining	06.02.24	18.30 – 19.30 Uhr
2	Ausdauer	13.02.24	18.30 – 19.30 Uhr
3	Aquatraining	20.02.24	18.30 – 19.00 Uhr
4	Gleichgewicht	27.02.24	18.30 – 19.30 Uhr
5	Kraft	05.03.24	18.30 – 19.30 Uhr
6	Zirkeltraining	12.03.24	18.30 – 19.30 Uhr
7	Aquatraining	26.03.24	18.30 – 19.30 Uhr
8	Gymnastikball Workout	02.04.24	18.30 – 19.30 Uhr
9	Ausdauer	09.04.24	18.30 – 19.30 Uhr
10	Zirkeltraining	16.04.24	18.30 – 19.30 Uhr
11	Kraft & Zirkel	23.04.24	18.30 – 19.30 Uhr
12	Aquatraining	30.04.24	18.30 – 19.30 Uhr
13	Kraft & Ausdauer	07.05.24	18.30 – 19.30 Uhr
14	Gymnastikball Workout	14.05.24	18.30 – 19.30 Uhr
15	Zirkeltraining	21.05.24	18.30 – 19.30 Uhr
16	Aquatraining	28.05.24	18.30 – 19.30 Uhr
17	Kraft	04.06.24	18.30 – 19.30 Uhr
18	Ausdauer	11.06.24	18.30 – 19.30 Uhr
19	Gleichgewicht	18.06.24	18.30 – 19.30 Uhr
20	Aquatraining	25.06.24	18.30 – 19.30 Uhr

Programmänderungen vorbehalten

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