

## 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