

Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Februar - Juni 2024 Gruppe 2 DONNERSTAG

1	Zirkeltraining	21.03.24	09.00 – 10.00 Uhr
2	Aquatraining	28.03.24	10.00 – 11.00 Uhr
3	Gymnastikball Workout	04.04.24	09.00 – 10.00 Uhr
4	Ausdauer	11.04.24	09.00 – 10.00 Uhr
5	Zirkeltraining	18.04.24	09.00 – 10.00 Uhr
6	Aquatraining	25.04.24	10.00 – 11.00 Uhr
7	Kraft & Zirkel	02.05.24	09.00 – 10.00 Uhr
8	Ausdauer	16.05.24	09.00 – 10.00 Uhr
9	Zirkeltraining	23.05.24	09.00 – 10.00 Uhr
10	Aquatraining	06.06.24	10.00 – 11.00 Uhr
11	Ausdauer	13.06.24	09.00 – 10.00 Uhr
12	Gleichgewicht	20.06.24	09.00 – 10.00 Uhr
13	Aquatraining	27.06.24	10.00 – 11.00 Uhr
14	Gymnastikball Workout	04.07.24	09.00 – 10.00 Uhr
15	Kraft	11.07.24	09.00 – 10.00 Uhr
16	Ausdauer	18.07.24	09.00 – 10.00 Uhr
17	Aquatraining	25.07.24	10.00 – 11.00 Uhr
18	Gleichgewicht	08.08.24	09.00 – 10.00 Uhr
19	Zirkeltraining	22.08.24	09.00 – 10.00 Uhr
20	Aquatraining	29.08.24	10.00 – 11.00 Uhr

**09.05.24, 30.05.24, 01.08.24 und 08.08.24 KEIN TRAINING
→ FEIERTAG**

Programmänderungen vorbehalten

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