

## Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



### Programm Winter – Frühling 2020/21 Gruppe 1

1.	Zirkeltraining	Di,03.11.2020	09.00 – 10.00 Uhr
2.	Ausdauertraining	Di,10.11.2020	09.00 – 10.00 Uhr
3.	Gleichgewicht	Di,17.11.2020	09.00 – 10.00 Uhr
4.	Kraft	Di,24.11.2020	09.00 – 10.00 Uhr
<b>5.</b>	<b>Aquatraining</b>	<b>Di,01.12.2020</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
6.	Ausdauertraining	Di,15.12.2020	09.00 – 10.00 Uhr
7.	Kraft & Ausdauertraining	Di,22.12.2020	09.00 – 10.00 Uhr
8.	Kraft Zirkel	Di,12.01.2021	09.00 – 10.00 Uhr
9.	Gleichgewicht	Di,19.01.2021	09.00 – 10.00 Uhr
<b>10.</b>	<b>Aquatraining</b>	<b>Di,26.01.2021</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
11.	Kraft & Ausdauer	Di,02.02.2021	09.00 – 10.00 Uhr
12.	Ausdauertraining	Di,09.02.2021	09.00 – 10.00 Uhr
13.	Zirkeltraining	Di,16.02.2021	09.00 – 10.00 Uhr
<b>14.</b>	<b>Aqua Circle</b>	<b>Di,23.02.2021</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
15.	Gleichgewicht	Di,02.03.2021	09.00 – 10.00 Uhr
16.	Kraftzirkel	Di,09.03.2021	09.00 – 10.00 Uhr
17.	Kraft & Ausdauer	Di,16.03.2021	09.00 – 10.00 Uhr
18.	Ausdauertraining	Di,23.03.2021	09.00 – 10.00 Uhr
<b>19.</b>	<b>Aquatraining</b>	<b>Di,30.03.2021</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
20.	Krafttraining	Di,06.04.2021	09.00 – 10.00 Uhr

**Weihnachtsferien 29.12.2020 und 05.01.2021**

Programmänderungen vorbehalten

An einem der Daten findet an Stelle des Trainings ein Referat über ein herzspezifisches Thema statt.  
Thema und Datum werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Trainieren mit Herz  ...Fortsetzung folgt!

Andreas Neeser und Sebera Pavel, PT, Herztherapeuten SAKR mit Team