

## Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



### Programm Winter – Frühling 2020/21 Gruppe 2

<b>1.</b>	<b>Aquatraining</b>	<b>Di,03.11.2020</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
2.	Ausdauertraining	Di,10.11.2020	11.00 – 12.00 Uhr
3.	Gleichgewicht	Di,17.11.2020	11.00 – 12.00 Uhr
4.	Kraft	Di,24.11.2020	11.00 – 12.00 Uhr
5.	Zirkeltraining	Di,01.12.2020	11.00 – 12.00 Uhr
<b>6.</b>	<b>Aquatraining</b>	<b>Di,15.12.2020</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
7.	Kraft & Ausdauertraining	Di,22.12.2020	11.00 – 12.00 Uhr
8.	Kraft Zirkel	Di,12.01.2021	11.00 – 12.00 Uhr
09.	Gleichgewicht	Di,19.01.2021	11.00 – 12.00 Uhr
10.	Kraft & Ausdauer	Di,26.01.2021	11.00 – 12.00 Uhr
<b>11.</b>	<b>Aquatraining</b>	<b>Di,02.02.2021</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
12.	Ausdauertraining	Di,09.02.2021	11.00 – 12.00 Uhr
13.	Zirkeltraining	Di,16.02.2021	11.00 – 12.00 Uhr
14.	Gleichgewicht	Di,23.02.2021	11.00 – 12.00 Uhr
<b>15.</b>	<b>Aqua Circle</b>	<b>Di,02.03.2021</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
16.	Kraftzirkel	Di,09.03.2021	11.00 – 12.00 Uhr
17.	Kraft & Ausdauer	Di,16.03.2021	11.00 – 12.00 Uhr
18.	Ausdauertraining	Di,23.03.2021	11.00 – 12.00 Uhr
19.	Krafttraining	Di,30.03.2021	11.00 – 12.00 Uhr
<b>20.</b>	<b>Aquatraining</b>	<b>Di,06.04.2021</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>

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