

Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Sommer – Herbst 2020 Gruppe 1

1.	Gleichgewicht	Di, 16.06.2020	10.00 – 11.00 Uhr
2.	Kraft & Ausdauer	Di, 23.06.2020	10.00 – 11.00 Uhr
3.	Wandern	Di, 30.06.2020	10.00 – 12.00 Uhr
4.	Zirkeltraining	Di, 07.07.2020	11.00 – 12.00 Uhr
5.	Aquatraining	Di, 14.07.2020	10.00 – 11.00 Uhr
6.	Kraft	Di, 21.07.2020	10.00 – 11.00 Uhr
7.	Wandern	Di, 28.07.2020	10.00 – 12.00 Uhr
8.	Gleichgewicht	Di, 04.08.2020	10.00 – 11.00 Uhr
9.	Aqua und Relax	Di, 11.08.2020	10.00 – 11.00 Uhr
10.	Walking	Di, 18.08.2020	10.00 – 12.00 Uhr
11.	Kraft Zirkel	Di, 25.08.2020	10.00 – 11.00 Uhr
12.	Gleichgewicht	Di, 01.09.2020	11.00 – 12.00 Uhr
13.	Aquatraining	Di, 08.09.2020	10.00 – 11.00 Uhr
14.	Wandern	Di, 15.09.2020	10.00 – 12.00 Uhr
15.	Ausdauertraining	Di, 22.09.2020	10.00 – 11.00 Uhr
16.	Zirkeltraining	Di, 29.09.2020	11.00 – 12.00 Uhr
17.	Aqua Circle	Di, 06.10.2020	10.00 – 11.00 Uhr
18.	Gleichgewicht	Di, 13.10.2020	11.00 – 12.00 Uhr
19.	Nordic Walking	Di, 20.10.2020	10.00 – 12.00 Uhr
20.	Kraft & Ausdauer	Di, 27.10.2020	11.00 – 12.00 Uhr

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