

Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Sommer – Herbst 2020 Gruppe 3

1.	Gleichgewicht	Di, 16.06.2020	18.30 – 19.30 Uhr
2.	Kraft & Ausdauer	Di, 23.06.2020	18.30 – 19.30 Uhr
3.	Wandern	Di, 30.06.2020	18.30 – 19.30 Uhr
4.	Aqua & Relax	Di, 07.07.2020	18.30 – 19.30 Uhr
5.	Zirkeltraining	Di, 14.07.2020	18.30 – 19.30 Uhr
6.	Kraft	Di, 21.07.2020	18.30 – 19.30 Uhr
7.	Wandern	Di, 28.07.2020	18.30 – 19.30 Uhr
8.	Ausdauertraining	Di, 04.08.2020	18.30 – 19.30 Uhr
9.	Gleichgewicht	Di, 11.08.2020	18.30 – 19.30 Uhr
10.	Walking	Di, 18.08.2020	18.30 – 19.30 Uhr
11.	Kraftzirkel	Di, 25.08.2020	18.30 – 19.30 Uhr
12.	Aquatraining	Di, 01.09.2020	18.30 – 19.30 Uhr
13.	Zirkeltraining	Di, 08.09.2020	18.30 – 19.30 Uhr
14.	Wandern	Di, 15.09.2020	18.30 – 19.30 Uhr
15.	Ausdauer	Di, 22.09.2020	18.30 – 19.30 Uhr
16.	Aqua Circle	Di, 29.09.2020	18.30 – 19.30 Uhr
17.	Gleichgewicht	Di, 06.10.2020	18.30 – 19.30 Uhr
18.	Kraft	Di, 13.10.2020	18.30 – 19.30 Uhr
19.	Nordic Walking	Di, 20.10.2020	18.30 – 19.30 Uhr
20.	Aquatraining	Di, 27.10.2020	18.30 – 19.30 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