

Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Mai - Oktober 2025 Gruppe 2 DIENSTAG

	Kraft	13.05.25	18.30 – 19.30 Uhr
	Intervall Training	20.05.25	18.30 – 19.30 Uhr
1	Aquatraining	27.05.25	18.30 – 19.30 Uhr
2	Gymnastikball Workout	03.06.25	18.30 – 19.30 Uhr
3	Ausdauer	10.06.25	18.30 – 19.30 Uhr
4	Gleichgewicht	17.06.25	18.30 – 19.30 Uhr
5	Aquatraining	24.06.25	18.30 – 19.30 Uhr
6	Zirkeltraining	01.07.25	18.30 – 19.30 Uhr
7	Gymnastikball Workout	08.07.25	18.30 – 19.30 Uhr
8	Ausdauer	15.07.25	18.30 – 19.30 Uhr
9	Kraft	22.07.25	18.30 – 19.30 Uhr
10	Aquatraining	29.07.25	18.30 – 19.30 Uhr
11	Intervall Training	19.08.25	18.30 – 19.30 Uhr
12	Aquatraining	26.08.25	18.30 – 19.30 Uhr
13	Gymnastikball Workout	02.09.25	18.30 – 19.30 Uhr
14	Gleichgewicht	09.09.25	18.30 – 19.30 Uhr
15	kraft	16.09.25	18.30 – 19.30 Uhr
16	Intervall Training	23.09.25	18.30 – 19.30 Uhr
17	Aquatraining	30.09.25	18.30 – 19.30 Uhr
18	Ausdauer	07.10.25	18.30 – 19.30 Uhr
19	Gleichgewicht	14.10.25	18.30 – 19.30 Uhr
20	Kraft	21.10.25	18.30 – 19.30 Uhr

01.08.25 und 17.08.25 → kein Training (Ferien)

Programmänderungen vorbehalten

Trainieren mit Herz  ...Fortsetzung folgt!

Andreas Neeser, Sebera Pavel und Eleonora Preite Herztherapeuten/innen SAKR mit Team