

Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Oktober bis April 2026 Gruppe 2 DIENSTAG

1	Aquatraining	28.10.25	18.30 – 19.30 Uhr
2	Intervall Training	04.11.25	18.30 – 19.30 Uhr
3	Kraft	11.11.25	18.30 – 19.30 Uhr
4	Gymnastikball Workout	18.11.25	18.30 – 19.30 Uhr
5	Aquatraining	25.11.25	18.30 – 19.30 Uhr
6	Gleichgewicht	02.12.25	18.30 – 19.30 Uhr
7	Ausdauer	09.12.25	18.30 – 19.30 Uhr
8	Zirkeltraining	16.12.25	18.30 – 19.30 Uhr
9	Gymnastikball Workout	23.12.25	18.30 – 19.30 Uhr
	Aquatraining	30.12.25	18.30 – 19.30 Uhr
	Kraft	06.01.26	18.30 – 19.30 Uhr
10	Ausdauer	13.01.26	18.30 – 19.30 Uhr
11	Intervall Training	20.01.26	18.30 – 19.30 Uhr
12	Aquatraining	27.01.26	18.30 – 19.30 Uhr
13	Gymnastikball Workout	03.02.26	18.30 – 19.30 Uhr
14	Gleichgewicht	10.02.26	18.30 – 19.30 Uhr
15	kraft	17.02.26	18.30 – 19.30 Uhr
16	Aquatraining	24.02.26	18.30 – 19.30 Uhr
17	Intervall Training	03.03.26	18.30 – 19.30 Uhr
18	Ausdauer	10.03.26	18.30 – 19.30 Uhr
19	Gleichgewicht	17.03.26	18.30 – 19.30 Uhr
20	Kraft	24.03.26	18.30 – 19.30 Uhr
21	Aquatraining	31.03.26	18.30 – 19.30 Uhr
22	Gleichgewicht	07.04.26	18.30 – 19.30 Uhr
23	Intervall Training	14.04.26	18.30 – 19.30 Uhr
24	Gymnastikball Training	21.04.26	18.30 – 19.30 Uhr
25	Aquatraining	28.04.26	18.30 – 19.30 Uhr

24.12.2025 bis 12.01.2026 → kein Training (Ferien)

Programmänderungen vorbehalten

Trainieren mit Herz  ...Fortsetzung folgt!

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