Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!

Programm Mai - Oktober 2025 Gruppe 1 DIENSTAG

Datum nachholen	Kraft	13.05.25	09.00 – 10.00 Uhr
Datum nachholen	Intervall Training	20.05.25	09.00 – 10.00 Uhr
1	Aquatraining	27.05.25	10.00 – 11.00 Uhr
2	Gymnastikball Workout	03.06.25	09.00 – 10.00 Uhr
3	Ausdauer	10.06.25	09.00 – 10.00 Uhr
4	Gleichgewicht	17.06.25	10.00 – 11.00 Uhr
5	Aquatraining	24.06.25	10.00 – 11.00 Uhr
6	Zirkeltraining	01.07.25	09.00 – 10.00 Uhr
7	Gymnastikball Workout	08.07.25	09.00 – 10.00 Uhr
8	Ausdauer	15.07.25	09.00 – 10.00 Uhr
9	Kraft	22.07.25	09.00 – 10.00 Uhr
10	Aquatraining	29.07.25	10.00 – 11.00 Uhr
11	Intervall Training	19.08.25	09.00 – 10.00 Uhr
12	Aquatraining	26.08.25	10.00 – 11.00 Uhr
13	Gymnastikball Workout	02.09.25	09.00 – 10.00 Uhr
14	Gleichgewicht	09.09.25	09.00 – 10.00 Uhr
15	kraft	16.09.25	09.00 – 10.00 Uhr
16	Intervall Training	23.09.25	09.00 – 10.00 Uhr
17	Aquatraining	30.09.25	10.00 – 11.00 Uhr
18	Ausdauer	07.10.25	09.00 – 10.00 Uhr
19	Gleichgewicht	14.10.25	09.00 – 10.00 Uhr
20	Kraft	21.10.25	09.00 – 10.00 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

MedAction, Huobstrasse 5, 8808 Pfäffikon, T 055 410 72 20, pfaeffikon@medaction.ch, www.medaction.ch