

Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Oktober bis April 2026 Gruppe 1 DIENSTAG

1	Aquatraining	28.10.25	10.00 – 11.00 Uhr
2	Intervall Training	04.11.25	09.00 – 10.00 Uhr
3	Kraft	11.11.25	09.00 – 10.00 Uhr
4	Gymnastikball Workout	18.11.25	09.00 – 10.00 Uhr
5	Aquatraining	25.11.25	10.00 – 11.00 Uhr
6	Gleichgewicht	02.12.25	10.00 – 11.00 Uhr
7	Ausdauer	09.12.25	09.00 – 10.00 Uhr
8	Zirkeltraining	16.12.25	09.00 – 10.00 Uhr
9	Gymnastikball Workout	23.12.25	09.00 – 10.00 Uhr
10	Aquatraining	30.12.25	10.00 – 11.00 Uhr
11	Kraft	06.01.26	09.00 – 10.00 Uhr
12	Ausdauer	13.01.26	09.00 – 10.00 Uhr
13	Intervall Training	20.01.26	09.00 – 10.00 Uhr
14	Aquatraining	27.01.26	10.00 – 11.00 Uhr
15	Gymnastikball Workout	03.02.26	09.00 – 10.00 Uhr
16	Gleichgewicht	10.02.26	09.00 – 10.00 Uhr
17	kraft	17.02.26	09.00 – 10.00 Uhr
18	Aquatraining	24.02.26	10.00 – 11.00 Uhr
19	Intervall Training	03.03.26	09.00 – 10.00 Uhr
20	Ausdauer	10.03.26	09.00 – 10.00 Uhr
21	Gleichgewicht	17.03.26	09.00 – 10.00 Uhr
22	Kraft	24.03.26	09.00 – 10.00 Uhr
23	Aquatraining	31.03.26	10.00 – 11.00 Uhr
24	Gleichgewicht	07.04.26	09.00 – 10.00 Uhr
25	Intervall Training	14.04.26	09.00 – 10.00 Uhr
26	Gymnastikball Training	21.04.26	09.00 – 10.00 Uhr
27	Aquatraining	28.04.26	10.00 – 11.00 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