

Herzlich willkommen in der Herzgruppe Pfäffikon!



Programm Februar - Juli 2025 Gruppe 3 DONNERSTAG

| | | | |
|----|------------------------|----------|-------------------|
| 1 | Zirkeltraining | 13.02.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 2 | Gymnastikball Workout | 20.02.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 3 | Ausdauer | 27.02.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 4 | Aquatrainig | 06.03.25 | 10.00 – 11.00 Uhr |
| 5 | Kraft | 13.03.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 6 | Zirkeltraining | 20.03.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 7 | Gymnastikball Workout | 27.03.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 8 | Ausdauer | 03.04.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 9 | Kraft | 10.04.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 10 | Zirkeltraining | 17.04.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 11 | Aquatrainig | 24.04.25 | 10.00 – 11.00 Uhr |
| 12 | Ausdauer | 01.05.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 13 | Gymnastikball Workout | 08.05.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 14 | Gleichgewicht | 15.05.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 15 | kraft | 22.05.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 16 | Aquatrainig (Ausnahme) | 05.06.25 | 10.00 – 11.00 Uhr |
| 17 | Ausdauer | 12.06.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 18 | Aquatrainig | 26.06.25 | 10.00 – 11.00 Uhr |
| 19 | Gleichgewicht | 03.07.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |
| 20 | Kraft | 10.07.25 | 09.00 – 10.00 Uhr |

29.05.25 und 19.06.25 → kein Training (Feiertag)

Programmänderungen vorbehalten

Trainieren mit Herz  ...Fortsetzung folgt!
 Andreas Neeser, Sebera Pavel und Eleonora Preite Herztherapeuten/innen SAKR mit Team