

## KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (01.04.19. – 21.06.2019)

---

Montag	Mittwoch	Freitag
14.00 – 15.00 Uhr Gymnastik & Entspannung Gruppe A	14.00 – 15.00 Uhr Walking	13.30 – 16.00 Uhr Kraft & Ausdauer
15.00 – 16.00 Uhr Gymnastik & Entspannung Gruppe B	15.00 – 16.00 Uhr Schulung	(Individualtraining)

### Schulung

Woche	Datum	Thema	Referentin/Referent
1. Woche	03.04.2019	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	10.04.2019	Ernährung Teil 1	Sandra Jäggi
3. Woche	17.04.2019	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
4. Woche	24.04.2019	Bewegung warum	Patricia Ambühl
5. Woche	01.05.2019	Bewegung wie	Patricia Ambühl
6. Woche	08.05.2019	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
7. Woche	15.05.2019	Ernährung Teil 2	Sandra Jäggi
8. Woche	22.05.2019	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
9. Woche	29.05.2019	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
10. Woche	05.06.2019	Ernährung Teil 3	Sandra Jäggi
11. Woche	12.06.2019	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
12. Woche	19.06.2019	Wie weiter nach der Reha? Fragen	Patricia Ambühl

**Wanderung:** Im Verlauf der 12-wöchigen Rehabilitation wird eine Wanderung durchgeführt. **Sa 6. April 2019**

**Vorträge:** PartnerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.

## KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (01.04.19. – 21.06.2019)

---

Montag	Mittwoch	Freitag
14.00 – 15.00 Uhr Gymnastik & Entspannung Gruppe A	14.00 – 15.00 Uhr Walking	13.30 – 16.00 Uhr Kraft & Ausdauer
15.00 – 16.00 Uhr Gymnastik & Entspannung Gruppe B	15.00 – 16.00 Uhr Schulung	(Individualtraining)

### Schulung

Woche	Datum	Thema	Referentin/Referent
1. Woche	03.04.2019	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	10.04.2019	Ernährung Teil 1	Sandra Jäggi
3. Woche	17.04.2019	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
4. Woche	24.04.2019	Bewegung warum	Patricia Ambühl
5. Woche	01.05.2019	Bewegung wie	Patricia Ambühl
6. Woche	08.05.2019	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
7. Woche	15.05.2019	Ernährung Teil 2	Sandra Jäggi
8. Woche	22.05.2019	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
9. Woche	29.05.2019	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
10. Woche	05.06.2019	Ernährung Teil 3	Sandra Jäggi
11. Woche	12.06.2019	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
12. Woche	19.06.2019	Wie weiter nach der Reha? Fragen	Patricia Ambühl

**Wanderung:** Im Verlauf der 12-wöchigen Rehabilitation wird eine Wanderung durchgeführt. **Sa 6. April 2019**

**Vorträge:** PartnerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.