

KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (07.01.19. – 29.03.2019)

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	09.01.2019	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	16.01.2019	Ernährung Teil 1	Sandra Jäggi
3. Woche	23.01.2019	Bewegung warum	Patricia Ambühl
4. Woche	30.01.2019	Bewegung wie	Patricia Ambühl
5. Woche	06.02.2019	Ernährung Teil 2	Sandra Jäggi
6. Woche	13.02.2019	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
7. Woche	20.02.2019	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
8. Woche	27.02.2019	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
9. Woche	06.03.2019	Ernährung Teil 3	Sandra Jäggi
10. Woche	13.03.2019	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
11. Woche	20.03.2019	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
12. Woche	27.03.2019	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 (07.01.19. – 29.03.2019)

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	09.01.2019	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	16.01.2019	Ernährung Teil 1	Sandra Jäggi
3. Woche	23.01.2019	Bewegung warum	Patricia Ambühl
4. Woche	30.01.2019	Bewegung wie	Patricia Ambühl
5. Woche	06.02.2019	Ernährung Teil 2	Sandra Jäggi
6. Woche	13.02.2019	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
7. Woche	20.02.2019	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
8. Woche	27.02.2019	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
9. Woche	06.03.2019	Ernährung Teil 3	Sandra Jäggi
10. Woche	13.03.2019	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
11. Woche	20.03.2019	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
12. Woche	27.03.2019	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.