

KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (06.01. – 27.03.2020)

| Montag | Mittwoch | Freitag |
|----------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 14.00 – 15.00 Uhr Gymnastik & Entspannung Gruppe A | 14.00 – 15.00 Uhr Walking | 13.30 – 15.30 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 | 08.01.2020 | Rehasäulen Konzept | Nicole Greter |
| 2. Woche | 15.01.2020 | Ernährung Teil 1 | Sandra Jäggi |
| 3. Woche | 22.01.2020 | Risikofaktoren (14 Uhr) | David Koller |
| 4. Woche | 29.01.2020 | Ernährung Teil 2 | Sandra Jäggi |
| 5. Woche | 05.02.2020 | Bewegung warum | Nicole Greter |
| 6. Woche | 12.02.2020 | Bewegung wie | Nicole Greter |
| 7. Woche | 19.02.2020 | Stress und Herzkrankheit | Claudia Gysling |
| 8. Woche | 26.02.2020 | Medikamente (14 Uhr) Bewegung wie | David Koller |
| 9. Woche | 04.03.2020 | Rauchfrei leben | Nicole Greter |
| 10. Woche | 11.03.2020 | Wie weiter nach der Reha? Fragen | Nicole Greter |
| 11. Woche | 18.03.2020 | Krankheitsbild (14 Uhr) | David Koller |
| 12. Woche | 25.03.2020 | Ernährung Teil 3 | Sandra Jäggi |

Wanderung: Im Verlauf der 12-wöchigen Rehabilitation wird eine Wanderung durchgeführt.

Vorträge: PartnerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.