

## KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (23.09. – 13.12.2019)

---

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	25.09.2019	Rehasäulen Konzept	Nicole Greter
2. Woche	02.10.2019	Ernährung Teil 1	Sandra Jäggi
3. Woche	09.10.2019	Ernährung Teil 2	Sandra Jäggi
4. Woche	16.10.2019	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
5. Woche	23.10.2019	Bewegung warum	Nicole Greter
6. Woche	30.10.2019	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
7. Woche	06.11.2019	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
8. Woche	13.11.2019	Bewegung wie	Nicole Greter
9. Woche	20.11.2019	Rauchfrei leben	Nicole Greter
10. Woche	27.11.2019	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
11. Woche	04.12.2019	Ernährung Teil 3	Sandra Jäggi
12. Woche	11.12.2019	Wie weiter nach der Reha? Fragen	Nicole Greter

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

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