

KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (30.11.2020 – 26.02.2021)

Montag	Mittwoch	Freitag	
14.00 – 15.00 Uhr Gymnastik & Entspannung Gruppe A 15.00 – 16.00 Uhr Gymnastik & Entspannung Gruppe B	14.00 – 15.00 Uhr Walking 15.00 – 16.00 Uhr Schulung	13.00 – 15.30 Uhr Kraft & Ausdauer (Individualtraining)	
Schulung			
Woche	Datum	Thema	Referentin/Referent
1. Woche	02.12.2020	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	09.12.2020	Bewegung warum	Patricia Ambühl
3. Woche	16.12.2020	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
4. Woche	23.12.2020	Bewegung wie	Patricia Ambühl
5. Woche	06.01.2021	Ernährung Teil 1	Patricia Ambühl
6. Woche	13.01.2021	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
7. Woche	20.01.2021	Ernährung Teil 2	Patricia Ambühl
8. Woche	27.01.2021	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
9. Woche	03.02.2021	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
10. Woche	10.02.2021	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
11. Woche	17.02.2021	Ernährung Teil 3	Patricia Ambühl
12. Woche	24.02.2021	Wie weiter nach der Reha? Fragen	Patricia Ambühl

Weihnachtsferien: Die Reha findet vom 25.12.20 bis 01.01.21 nicht statt.