

## KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (15.11.2021 – 11.02.2022)

---

Montag	Mittwoch	Freitag
14.00 – 15.00 Uhr Gymnastik & Entspannung Gruppe A	14.00 – 15.00 Uhr Walking	13.00 – 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	17.11.2021	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	24.11.2021	Bewegung warum	Patricia Ambühl
3. Woche	01.12.2021	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
4. Woche	08.12.2021	Bewegung wie	Patricia Ambühl
5. Woche	15.12.2021	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
6. Woche	22.12.2021	Ernährung Teil 1	Patricia Ambühl
7. Woche	05.01.2022	Ernährung Teil 2	Patricia Ambühl
8. Woche	12.01.2022	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
9. Woche	19.01.2022	Ernährung Teil 3	Patricia Ambühl
10. Woche	26.01.2022	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
11. Woche	02.02.2022	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
12. Woche	09.02.2022	Wie weiter nach der Reha? Fragen	Patricia Ambühl

Weihnachtsferien: Die Reha findet vom 24.12.21 bis 01.01.22 nicht statt.