

KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (23.08.2021 – 12.11.2021)

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	13.30 – 16.00 Uhr Kraft & Ausdauer (Individualtraining)	
Schulung			
Woche	Datum	Thema	Referentin/Referent
1. Woche	25.08.2021	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	01.09.2021	Bewegung warum	Patricia Ambühl
3. Woche	08.09.2021	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
4. Woche	15.09.2021	Bewegung wie	Patricia Ambühl
5. Woche	22.09.2021	Ernährung Teil 1	Patricia Ambühl
6. Woche	29.09.2021	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
7. Woche	06.10.2021	Ernährung Teil 2	Patricia Ambühl
8. Woche	13.10.2021	Ernährung Teil 3	Patricia Ambühl
9. Woche	20.10.2021	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
10. Woche	27.10.2021	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
11. Woche	03.10.2021	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
12. Woche	10.11.2021	Wie weiter nach der Reha?	patricia Ambühl
