

KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (24.09.18. – 14.12.2018)

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	26.09.2018	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	03.10.2018	Ernährung Teil 1	Sandra Jäggi
3. Woche	10.10.2018	Bewegung warum	Patricia Ambühl
4. Woche	17.10.2018	Ernährung Teil 2	Sandra Jäggi
5. Woche	24.10.2018	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
6. Woche	31.10.2018	Bewegung wie	Patricia Ambühl
7. Woche	07.11.2018	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
8. Woche	14.11.2018	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
9. Woche	21.11.2018	Ernährung Teil 3	Sandra Jäggi
10. Woche	28.11.2018	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
11. Woche	05.12.2018	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
12. Woche	12.12.2018	Wie weiter nach der Reha? Fragen	Patricia Ambühl

Wanderung: Im Verlauf der 12-wöchigen Rehabilitation wird eine Wanderung durchgeführt. **Sa 17. November 2018**

Vorträge: PartnerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.

KAREK – Übersicht 12-Wochen-Programm (24.09.18. – 14.12.2018)

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	26.09.2018	Rehasäulen Konzept	Patricia Ambühl
2. Woche	03.10.2018	Ernährung Teil 1	Sandra Jäggi
3. Woche	10.10.2018	Bewegung warum	Patricia Ambühl
4. Woche	17.10.2018	Ernährung Teil 2	Sandra Jäggi
5. Woche	24.10.2018	Risikofaktoren (14 Uhr)	David Koller
6. Woche	31.10.2018	Bewegung wie	Patricia Ambühl
7. Woche	07.11.2018	Medikamente (14 Uhr)	David Koller
8. Woche	14.11.2018	Rauchfrei leben	Patricia Ambühl
9. Woche	21.11.2018	Ernährung Teil 3	Sandra Jäggi
10. Woche	28.11.2018	Krankheitsbild (14 Uhr)	David Koller
11. Woche	05.12.2018	Stress und Herzkrankheit	Claudia Gysling
12. Woche	12.12.2018	Wie weiter nach der Reha? Fragen	Patricia Ambühl

Wanderung: Im Verlauf der 12-wöchigen Rehabilitation wird eine Wanderung durchgeführt. **Sa 17. November 2018**

Vorträge: PartnerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.