



Kardiale Rehabilitation

Gruppe 1

Fix-Zeiten für ihr individuelles 12 Wochen-Programm:

Montag	15.00 – 16.30 Uhr Outdoor Training	(wetterfeste Bekleidung)
	16.45 – 17.45 Uhr obligatorischer Vortrag	Thema/Referenten separate Liste
Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr Indoor Training	(bequeme Sportbekleidung, Frottiertuch) Ausdauer, Kraft, Entspannung
Freitag	15.30 – 17.00 Uhr Indoor Training	(bequeme Sportbekleidung, Frottiertuch) Ausdauer, Kraft, Stretching

Outdoortraining (Training draussen in der Natur: Wandern, Walken etc):

Nehmen sie für das Outdoortraining wetterfeste Kleidung mit. Das Training findet grundsätzlich draussen statt, bei jeder Witterung !
Treffpunkt für das Outdoortraining ist beim Haupteingang Spital Wil

Anschliessend findet jeweils ein **obligatorischer Vortrag** statt. Diese finden im Ausbildungsraum (Geschoss A) statt. Angehörige sind herzlich eingeladen an den Vorträgen teilzunehmen.

Indoortraining (Gymnastikraum Physiotherapie Geschoss B):

Es besteht jederzeit die Möglichkeit, die Garderoben in der Physiotherapie zu benutzen. Bitte nehmen sie ein Frottiertuch, saubere Turnschuhe und allenfalls Getränke mit. Treffpunkt für das Indoortraining ist die Physiotherapie im Spital Wil.

Falls sie nach dem Training duschen möchten, fragen sie bitte den Therapeuten.

