

GLA:D Herbst- Kurs: Mit Knie-/ Hüft-Arthrose gut leben

Das Programm beinhaltet:

- 3 Einzelsitzungen mit Untersuch, Tests und Einführung ins Übungsprogramm
- 2 Gruppensitzungen mit Schulung, Beratung und Instruktion, jeweils 1 Stunde
- 12 Gruppensitzungen mit individuellen, standartisiertem evidenzbasiertem neuro-muskulärem Übungsprogramm (2 x pro Woche jeweils 1 Stunde)
- 1 Einzelsitzung mit Austrittsuntersuch inkl. Tests und Kurzbericht

3 Einzelsitzungen: Physiotherapie, Fröhlichstrasse 7

Daten individuell in Woche 41/42

Daten Patientenschulung, Beratung, Instruktion:
Sitzungszimmer Schöneegg, Fröhlichstrasse 14

Freitag, 16.30 h - 17.30 h 4. November 2022
Mittwoch, 16.30 h - 17.30 h 9. November 2022

Daten Übungsprogramm: Physiotherapie, Gruppenraum, Fröhlichstrasse 14

Jeweils Mittwoch 16.30 h - 17.30 h November 16. / 23. / 30.
Dezember 7. / 14./ 21.

Jeweils Freitag 16.30 h - 17.30 h November 11. / 18. / 25.
Dezember 2./ 9./ 16.

Einzelsitzung Abschluss:

Daten individuell in Woche 51