

GLA:D Sommer-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 29/30

Daten Patientenschulung, Beratung, Instruktion:

Sitzungszimmer Schöneegg, Fröhlichstrasse 14

Freitag, 16.30 h - 17.30 h 22. Juli 2022

Mittwoch, 16.30 h - 17.30 h 27. Juli 2022

Daten Übungsprogramm: Physiotherapie, Gruppenraum, Fröhlichstrasse 14

Jeweils Mittwoch 16.30 h - 17.30 h August 3. / 10. / 17. / 24. / 31.
September 7.

Jeweils Freitag 16.30 h - 17.30 h Juli 29.
August 5. / 12. / 19. / 26.

Montag 16.30 h - 17.30 h August 29.

Einzelsitzung Abschluss:

Daten individuell in Woche 36