

GLA:D Frühlings-Kurs 2024: 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 den Wochen vom 19. Februar bis 29. Februar 2024

Daten Patientenschulung, Beratung, Instruktion:

Sitzungszimmer Schöneegg, Fröhlichstrasse 14

Mittwoch	16.30 h - 17.30 h	6. März 2024
Freitag	16.30 h - 17.30 h	8. März 2024

Daten Übungsprogramm:

 Physiotherapie, Gruppenraum, Fröhlichstrasse 14

Jeweils Mittwoch 16.30 h - 17.30 h 13. / 20. / 27. März 2024
3 / 10. / 17./ 24. April 2024

Jeweils Freitag 16.30 h - 17.30 h 15. / 22. März 2024
5. / 12./ 19. April 2024

Einzelsitzung Abschluss:

Daten individuell in der Woche vom 26. April - 3. Mai 2024