

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

Mittwoch, 16.30 h - 17.30 h 23. Oktober 2024

Freitag, 16.30 h - 17.30 h 25. Oktober 2024

Daten Übungsprogramm: Physiotherapie, Gruppenraum, Fröhlichstrasse 14

Jeweils Mittwoch 16.30 h - 17.30 h Oktober 30.
November 6. / 13. / 20. / 27.
Dezember 4.

Jeweils Freitag 16.30 h - 17.30 h November 1. / 8. / 15. / 22. / 29.
Dezember 6.

Einzelsitzung Abschluss:

Daten individuell in Woche 49