

GLA:D Frühlings-Kurs 2025: 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 24. Februar bis 7. März 2025

Daten Patientenschulung, Beratung, Instruktion:

Sitzungszimmer Schöneegg, Fröhlichstrasse 14

Mittwoch	16.30 h - 17.30 h	5. März 2025
Freitag	16.30 h - 17.30 h	7. März 2025

Daten Übungsprogramm: Physiotherapie, Gruppenraum, Fröhlichstrasse 14

Jeweils Mittwoch	16.30 h - 17.30 h	12. / 19. / 26. März 2025 2 / 9. / 16./ 23. April 2025
------------------	-------------------	---

Jeweils Freitag	16.30 h - 17.30 h	14. / 21. / 28. März 2025 4. / 11./ April 2025
-----------------	-------------------	---

Einzelsitzung Abschluss:

Daten individuell in der Woche vom 25. April - 2. Mai 2025