



MIT ARTHROSE GUT LEBEN!

IST GLA:D® ARTHROSE EIN KURS FÜR MICH?

Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen in der Schweiz und weltweit! GLA:D® Arthrose ist für Dich der richtige Kurs, wenn Du lernen willst, wie Du trotz Arthrose weniger Schmerzen, eine bessere Gehfähigkeit und dadurch eine gute Lebensqualität erreichen kannst. Der Kurs befähigt Dich, Deine Knie- und/oder Hüftbeschwerden langfristig selbstständig in den Griff zu kriegen. Die Kurskosten werden über die Grundversicherung Deiner Krankenkasse abgerechnet.

KURSinHALT GLA:D® ARTHROSE:

Das GLA:D® Schweiz Arthrose Programm dauert insgesamt 8 bis 10 Wochen und beinhaltet die folgenden Punkte:

- **3 Einzelsitzungen**
⇒ Eintrittsuntersuchung, Tests und praktische Einführung ins Übungsprogramm
- **2 Gruppensitzungen**
⇒ Beratung und Instruktion
- **12 Gruppensitzungen**
⇒ zielgerichtetes Übungsprogramm
- **1 Einzelsitzung**
⇒ Austrittsuntersuchung inklusive Kurzbericht an den/die zuweisende/n Arzt/Ärztin

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Zeitraum: 02.06.2025 – 21.07.2025 (exkl. 09.06.2025)
- Wann: jeweils Montag & Freitag 15.30 – 16.30 Uhr
- Wo: Turnhalle dahlia Lenggen

Bei Fragen oder Interesse melde Dich telefonisch (034 402 75 75) bei uns in der Physiotherapie Kipfer.

WIR GEHEN ZUSAMMEN DEN WEG IN EINE AKTIVERE ZUKUNFT!