



## GLA:D® SCHWEIZ RÜCKEN PROGRAMM

### IST GLA:D® RÜCKEN EIN KURS FÜR MICH?

Die Volkskrankheit Rückenschmerz ist ein Gesundheitsproblem mit weitreichenden Konsequenzen für die betroffenen Personen. GLA:D® Rücken ist für Dich der richtige Kurs, wenn Du lernen willst, wie Du trotz chronischen und wiederkehrenden Rückenschmerzen ein besseres Selbstmanagement im Alltag und dadurch eine gute Lebensqualität erreichen kannst. Der Kurs befähigt Dich, Deine Rückenbeschwerden langfristig selbstständig in den Griff zu kriegen. Die Kurskosten werden über die Grundversicherung Deiner Krankenkasse abgerechnet.

### KURsinhalt GLA:D® RÜCKEN:

Das GLA:D® Schweiz Rücken Programm dauert insgesamt 10 bis 12 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: 11.05.2026 – 10.07.2026 (exkl. 25.05.2026)
- Wann: während 5 Wochen jeweils Montag & Freitag 15.30 – 16.30 Uhr und während 4 Wochen Freitag 15.30 – 16.30 Uhr
- Wo: Aula dahlia Lenggen (ehemals BWO)

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!**