



GLA:D®-KURS

IM SONNENHOFSPITAL

Arthrose ist weltweit eine der häufigsten Erkrankungen. Als Behandlung empfehlen internationale Richtlinien (EULAR und OARSI) für Knie- und Hüftarthrose eine Kombination aus Beratung, Übungen und falls nötig eine Gewichtskontrolle.

Kursinhalt In diesem Kurs werden Ihnen wichtige Informationen zum Thema Arthrose vermittelt. Sie erlernen speziell an Ihre Fähigkeiten und Symptome angepasste Übungen. Diese können Sie nach dem Kurs selbständig Zuhause weiterführen. Anhand von Tests zu Beginn und am Ende des Kurses werden Ihnen die erzielten Fortschritte aufgezeigt.

Anzahl Lektionen 4 Einzelsitzungen, 14 Gruppenkurse, nach 3 Einzelsitzungen 2x wöchentlich 1 Stunde

Wo Sonnenhofspital, Physiotherapie, Buchserstrasse 30, 3006 Bern (Gymnastiksaal)

Wann 22. April – 7. Juni 2024 (Kein Kurs am 9. und 20. Mai), jeweils am Montag und am Donnerstag, 17 – 18 Uhr

Kosten CHF 550.–, werden auf ärztliche Verordnung von der Krankenkasse übernommen

Voraussetzung Bequeme Kleidung, Deutschkenntnisse sind erforderlich

Für wen Für alle die arthrosebedingte Knie- oder Hüftschmerzen haben.

Teilnehmerzahl mind. 3 / max. 4 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Kursleiterin Frau Jasmin Bützberger

Anmeldung Anmeldungen sind laufend möglich. Falls es im laufenden Kurs keinen Platz hat, besteht eine Warteliste.

Infos Sonnenhofspital | Physiotherapie | Buchserstrasse 30 | 3006 Bern

Tel. +41 31 358 16 81, 08.00 – 12.00 Uhr | physio.sonnenhof@lindenhofgruppe.ch



LINDENHOFGRUPPE



ANMELDUNG GLA:D®-KURS IM SONNENHOFSPITAL

Vorname _____ Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

Besonderes (Operationen usw.) _____

Datum, Ort _____ Unterschrift _____

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerin / des Teilnehmers.