

# Knie- und Hüftarthrose Training nach GLA:D

## SCHWEIZ PROGRAMM – MIT ARTHROSE GUT LEBEN

Das Programm ist für Personen, die an Knie oder Hüfte unter Arthrose leiden. Arthrose ist die häufigste, abnutzungsbedingte Gelenkerkrankung. Das Programm besteht aus den drei Bereichen «Beratung und Instruktion», «Übungen» und «Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung». Ziel von GLA:D® Schweiz Arthrose ist, Menschen mit Kniearthrose oder Hüftarthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen sowie eine OP hinauszuzögern oder zu umgehen.

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Sennhofweg 23, 8125 Zollikerberg
<b>Wann:</b>	<b>Montag 09:00 – 10:00 Uhr</b> <b>Donnerstag 09:00 – 10:00 Uhr</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich (siehe unten)
<b>Kosten:</b>	CHF 650.00 privat (hier gelten unsere Abonnementsvereinbarungen / AGBs Kurse von MedAction) <b><i>DAS GLA:D SCHWEIZ PROGRAMM WIRD BEI ÄRZTLICHER VERORDNUNG VON DER KRANKENKASSE BEZAHLT. KONTAKTIEREN SIE IHREN ARZT.</i></b>
<b>Ablauf:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x Einzeltermin (50 Minuten): Beratung und Besprechung</li> <li>- 2x Einzeltermine (je 25 Minuten): Übungsprogramm und Aufklärung über Knie- und Hüftarthrose</li> <li>- 14x Gruppentermin (je 60 Minuten): Übungsprogramm</li> <li>- 1x Einzeltermin (50 Minuten): Abschlussgespräch</li> </ul>
<b>Teilnehmer:</b>	Menschen mit Arthrose in Knie oder Hüften (mit einer physiotherapeutischen Verordnung für GLA:D oder privat)
<b>Mitnehmen:</b>	Sportbekleidung
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache des Teilnehmers

### Kursleitung, Anmeldung und Infos:



Giulia Caffini

GLA:D Knie- und Hüftarthrose Programm  
Physiotherapeutin  
[zollikerberg@medaction.ch](mailto:zollikerberg@medaction.ch)

+41 44 527 88 48

