

Rückentraining nach GLA:D

SCHWEIZ RÜCKEN PROGRAMM

Das Ziel vom GLA:D® Schweiz Rücken Programm ist, Menschen mit langandauernden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. Das Programm besteht aus «Beratung und Instruktion», «Übungen» und «Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung».

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Sennhofweg 23, 8125 Zollikerberg
Wann:	Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr Freitag 17:00 – 18:00 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)
Kosten:	CHF 650.00 privat (hier gelten unsere Abonnementsvereinbarungen / AGBs Kurse von MedAction) <i>DAS GLA:D SCHWEIZ PROGRAMM WIRD BEI ÄRZTLICHER VERORDNUNG VON DER KRANKENKASSE BEZAHLT. KONTAKTIEREN SIE IHREN ARZT.</i>
Ablauf:	<ul style="list-style-type: none">- 1x Einzeltermin (50 Minuten): Beratung und Besprechung- 2x Einzeltermine (je 25 Minuten): Übungsprogramm und Aufklärung über Rückenprobleme- 14x Gruppentermin (je 60 Minuten): Übungsprogramm- 1x Einzeltermin (50 Minuten): Abschlussgespräch
Teilnehmer:	Menschen mit Rückenproblemen (mit einer physiotherapeutischen Verordnung für GLA:D oder privat)
Mitnehmen:	Sportbekleidung
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers

Kursleitung, Anmeldung und Infos:



Alessio Autiello
GLA:D Schweiz Rückenprogramm
Physiotherapeut

zollikerberg@medaction.ch

+41 44 527 88 48

