

## 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».

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Sennhofweg 23, 8125 Zollikerberg
<b>Wann:</b>	<b>Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr</b> <b>Freitag 17:00 – 18:00 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 Rückenprobleme</li> <li>- 14x Gruppentermin (je 60 Minuten): Übungsprogramm</li> <li>- 1x Einzeltermin (50 Minuten): Abschlussgespräch</li> </ul>
<b>Teilnehmer:</b>	Menschen mit Rückenproblemen (mit einer physiotherapeutischen Verordnung für GLA:D oder privat)
<b>Mitnehmen:</b>	Sportbekleidung
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache des Teilnehmers

#### Kursleitung, Anmeldung und Infos:



Alessio Autiello  
GLA:D Schweiz Rückenprogramm  
Physiotherapeut

[zollikerberg@medaction.com](mailto:zollikerberg@medaction.com)

+41 44 527 88 48

