



# 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](mailto: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.