



GLA:D® Rücken

Das spezifische GLA:D® Rücken-Programm richtet sich an Personen, die an Rückenschmerzen leiden. Durch Schulung und Training verhilft das GLA:D® Rücken-Programm zu mehr Belastbarkeit. Durch das Training wird Ihr Rücken stärker und beweglicher. Gleichzeitig lernen Sie sich freier zu bewegen und eine grössere Vielfalt an Bewegungen auszuführen. Der Rücken profitiert von einem umfassenden Training und es tut ihm gut, gebraucht zu werden!

Das Programm dauert rund 7 Wochen und wird von einer zertifizierten GLA:D®-Physiotherapeutin oder Physiotherapeuten geleitet. Die Übungen werden Ihrem persönlichen körperlichen Zustand angepasst, vier Schwierigkeitsgrade erlauben es, während des Kurses, eine individuelle Steigerung vorzunehmen.

- Voraussetzung: Beschwerden/Schmerzen im Rücken
- Therapieablauf:
- 3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Programm
 - 2 Vorträge zu Theorie, Anatomie und Funktion des Rückens
 - 12 Gruppentherapien mit Übungsprogramm
 - 1 Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung
- Gruppentermine: Die genauen Kursdaten entnehmen Sie bitte unserer Webseite www.stgag.ch/veranstaltungen



- Einzeltermine: Werden mit Ihnen persönlich vereinbart
- Ort: Physiotherapie, Kantonsspital Frauenfeld
- Gruppengrösse: Minimum 5 Personen, Maximum 8 Personen
- Kleidung: Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Frottiertuch
- Gruppenführung: Diplomierte, zertifizierte GLA:D®-Physiotherapeutin/Physiotherapeut
- Kosten: Ärztlich verordnet, werden die Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen
- Anmeldung: Bei der Physiotherapie im Kantonsspital Frauenfeld unter: Tel. +41 (0)58 144 71 54 oder per Mail physio-ergo.ksf@stgag.ch. Eine ärztliche Verordnung ist zwingend notwendig.
- Bemerkung: Auf der ärztliche Verordnung muss folgendes vermerkt sein: 2 x 9 Behandlungen im Rahmen von **GLA:D®** (Arthrosegymnastik)
- Link: gladschweiz.ch
- Kooperation:

