

# GLA:D RÜCKEN



## Was ist das GLA:D® SCHWEIZ RÜCKEN Programm?

Das Programm ist eine Behandlungsoption für Patientinnen und Patienten mit chronischen oder rezidivierenden Kreuzschmerzen, welche den Alltag beeinträchtigen. Ziel ist es, nach dem Kurs die Rückenschmerzen eigenständig managen zu können und im Alltag gut zu funktionieren.

## Wie läuft GLA:D® ab?

Die Patientinnen und Patienten durchlaufen folgendes Programm:

- **3 Einzelsitzungen** mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung in die Übungen
- **2 Gruppensitzungen** mit Beratung und Instruktion
- **12 Gruppensitzungen** mit neuromuskulärem Übungsprogramm
- **1 Einzelsitzung** mit Austrittsuntersuchung, inkl. Bericht an den zuweisenden Arzt

## Kursdaten 2025

Kurs 1: 18. Februar bis 3. April

Kurs 2: 20. Mai bis 8. Juli

Kurs 3: 23. September - 6. November

## Zeit

Dienstag und Donnerstag von 13:00 - 14:00

## Kosten

Das Programm wird bei ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse bezahlt

## Kursleitung

Dipl. Physiotherapeut:innen mit der Zertifizierung GLA:D® Rücken

## Anmeldung

Sekretariat Physio Plus

info@physioplus-dielsdorf.ch oder Telefon 044 854 64 66

