

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 2026

Kurs 1: 10. Februar bis 26. März

Kurs 2: 19. Mai bis 02. Juli

Kurs 3: 08. September bis 22. Oktober

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

