

GLA:D hold

Holdtræning for artroserelaterede hofte- og knæ smerter

GLA:D står for "Godt Liv med Artrose i Danmark" og er et evidensbaseret uddannelses- og træningsforløb til patienter med hofte- og/eller knæartrose (slidgigt). Målet er at nedsætte smerter, forbedre funktion og øge livskvalitet. Du kan også deltage selvom du er skrevet op til operation.

Holdet forløber sig over 8 uger, hvori man træner 2 gange om ugen af 1 times varighed. De 2 første gange består af undervisning, hvor de efterfølgende 7 uger består af træning.

Tid og sted:

Træningen foregår hver **Tirsdag og torsdag kl 10.30-11.30** på et lukket hold med maksimum 8 deltagere pr. hold. Forløbet varetages af en GLA:D-certificeret fysioterapeut hos Sport og Fitness, Østergade 51 i Haderslev.

Pris:

Holdet koster i alt 2.786,18 kr. og indeholder en start- og slut undersøgelse, 2 x undervisning samt 14x træning. Der gives tilskud fra Sygeforsikring Danmark (Op til 1181 kr., afhængig af gruppe), såfremt man er medlem.

Der kan afregnes fra gang til gang eller for hele beløbet på forhånd. Der betales stadig ved eventuelle afbud eller sygdom.

Er du interesseret i at deltage eller høre mere, så skriv en mail til jj@kirohaderslev.dk eller spørg i receptionen.

