

## Pris for et forløb

Prisen er den samme om du deltager alle gange eller ej.

Pakken indeholder:

2 x teori

1 x individuel konsultation 45 min

2x hold træning om ugen i 8 uger

1 x afsluttende konsultation 30 min

Pris for hele pakken kr. 2800,- (ingen tilskud)

Med venlig hilsen

Frederiksbjerg Fysioterapi

Lundingsgade 33B

8000 Aarhus C

Tlf: 86192511

# GLAiD

Uspecifikke godartede rygsmerter

## RYG





Indholdet af GLA:D Ryg-forløbet er baseret på bedste evidens for rygbehandling og udviklet i samarbejde med patienter og behandlere.

Formålet med GLA:D® Ryg er, at patienter får viden og redskaber, der hjælper dem til færre rygsmerter, og til at fungere bedre med de smerter der er.

Forløbet omfatter en indledende og en afsluttende individuel konsultation, hvor deltagerens udgangspunkt og målsætning fastsættes og nytten af forløbet evalueres.

Dertil kommer to sessioner med patientuddannelse på hold, hvor deltagerne lærer om ryggen, hvorfor [rygsmerter](#) opstår og hvad man kan gøre for at få en ryg, der bedre klarer hverdagens krav.

Endelig er der træning på hold 2x om ugen i 8 uger.

**Book en tid** hos fysioterapeut Thomas Thoustrup eller Mikkel Tai Bisgaard for en samtale, og undersøgelse ryg.

## Forløb:

1. gang: Indledende test individuelt i alt 45 min

\_\_\_\_\_ dag den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

Teori x 2: (helst deltagelse begge gange)

XXXdag den XX. januar 2019 kl. 18.45 – 20.45 (gratis for alle)

XXXdag den XX. januar 2019 kl. 9.00 – 10.00

Træning 8 uger:

Mandage kl. 8.00 – 9.00

Onsdage kl. 15.00 – 16.00

1 afsluttende konsultation 30 min

Første træningsgang: XX. januar 2019

Sidste træningsgang: XX. marts 2019