

Pris for et forløb - Prisen er den samme om du deltager alle træningsgange eller ej.

Hvis du har henvisning fra lægen, og evt. er medlem af sygeforsikringen Danmark, kan du få tilskud de dage hvor du møder op.

Individuelle konsultationer x 3	kr. 175,14/gang
Træningsprogram x 1	kr. 100,-
Informations dage x 2	kr. 116,76/gang
Holdtræning x 12	kr. 116,76/gang
Fravær	kr. 116,76/gang

Ialt kr. 2260,06 med henvisning.

(Hvis det er et nyt behandlingsforløb koster 1. konsultation 275,45 kr).

Med venlig hilsen

Frederiksbjerg Fysioterapi  
Lundingsgade 33B  
8000 Aarhus C

Tlf: 86192511

# GLAiD

Godt Liv med Artrose (slidgigt) i Danmark

## Knæ og hofter





## GLAiD artroseskole

Et svensk koncept med en kombination af træning og undervisning, der har vist rigtig flotte resultater for personer med begyndende eller udviklet slidgigt. Se endvidere [www.glaid.dk](http://www.glaid.dk)

Vi ser mange med slidte knæ og hofter, og derfor er der lavet et særligt projekt, som hedder GLAiD – Godt Liv med Artrose i Danmark. Tilbuddet består af et individuelt sammensat træningsprogram suppleret med undervisning og holdtræning.

**Book en tid** hos fysioterapeut Mikkel Tai Bisgaard eller Søren-Peder Aarvig for en samtale, og undersøgelse af dine knæ eller hofter.

## Forløb:

1. gang: Udfyldelse af skema + undersøgelse i alt 45 min

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

2. gang: Gennemgang af træningsprogram 30 min

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

Teori x 2: (helst deltagelse begge gange)

Tirsdag den 28. januar 2020 kl. 18.45 – 20.45 (gratis for alle)

Tirsdag den 4. februar 2020 kl. 15.00 – 16.00

Træning:

Tirsdage kl. 15.00 – 16.00

Fredage kl. 9.00 – 10.00

Første træningsgang: Tirsdag den 11. februar 2020

Sidste træningsgang: Fredag den 27. marts 2020

INGEN TRÆNING I UGE 10

Afslutning: individuel konsultation med test 30 min.

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