



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

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 Ulla Holm Sørensen for en samtale, og undersøgelse af dine knæ eller hofter.

Forløb:

1. gang: Individuel undersøgelse

_____ dag den _____ kl. _____

2. gang: Gennemgang af træningsprogram

_____ dag den _____ kl. _____

Teori x 2: (helst deltagelse begge gange)

Tirsdag den 10. januar 2023 kl. 15.00 – 16.00

Torsdag den 12. januar 2023 kl. 9.30 – 11.00

Træning 12 x:

Tirsdage kl. 15.00 – 16.00

Torsdage kl. 9.30 – 11.00

Første træningsgang: Tirsdag den 17. januar 2023

Sidste træningsgang: Torsdag den 2. marts 2023

Ingen træning uge 7

Afslutning: Individuel konsultation

_____ dag den _____ kl. _____