

## **GLA:D® Mit Arthrose gut leben**

---

### **Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt mittels einer Physiotherapie-Verordnung durch Ihren Hausarzt oder Orthopäden.

### **Voraussetzungen:**

- gute Deutschkenntnisse
- E-Mail-Adresse für das Ausfüllen der elektronischen Fragebogen
- Eigenmotivation und Freude am Training in einer Gruppe
- Mindestgehstrecke 300m
- selbstständiger Transport in die Gruppentherapie

### **Programmdauer und -ort:**

Der Kurs startet jeweils Anfang jeden Monats, dauert ca. 7 Wochen und findet im Turnsaal der Physiotherapie im Kantonsspital Olten statt. Im Voraus werden 3 Einzelsitzungen Physiotherapie durchgeführt.

### **Trainingszeiten:**

Montag und Donnerstag, jeweils von 16.00 – 17.00 Uhr

### **Kleidung:**

Für die Gruppentherapie benötigen Sie Turnschuhe und leichte Kleidung wie Trainer und T-Shirt sowie ein Frotteetuch.

### **Kosten:**

Ihre Krankenversicherung übernimmt im Normalfall die Kosten mit dem üblichen Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen. In Ausnahmefällen ist eine Kostengutsprache nötig.