



PHYSIOTHERAPIE

# MIT ARTHROSE GUT LEBEN – GLA:D®-KURS

Der GLA:D®-Kurs (GLA:D®: **G**ood **L**ife with Osteo**a**rthritis in **D**enmark) richtet sich an Personen mit Knie- oder Hüftgelenksarthrose, die mit aktiver Bewegung ihre Lebensqualität verbessern möchten.

Nach Eintrittsuntersuchungen findet unter der Leitung von zertifizierten GLA:D®-Therapeutinnen während sieben Wochen zweimal wöchentlich ein Gruppentraining zur neuromuskulären Kräftigung statt. In Schulungen wird aktuelles Wissen zu Arthrose und Bewegung vermittelt. Ziel des Programms: Die Teilnehmenden verfügen nach Abschluss des Programmes über die Kompetenzen, ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Informationen zu GLA:D® finden Sie unter [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch).

## **Kursstart auf Anfrage**

Kursstarts: Februar / April / Juni / August / Oktober / Dezember

Melden Sie sich bei Interesse bei ihrem Hausarzt, Orthopäden oder beim Sekretariat der Physiotherapie KSO.

Kantonsspital Olten | Physiotherapie | Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
[physiotherapie.kso@spital.so.ch](mailto:physiotherapie.kso@spital.so.ch) | T 062 311 43 51  
[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch) |      

Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler  