



GLA:D®

**Godt Liv med Artrose
(slidgigt) i Danmark**



Mandag 15.00 -16.00

Torsdag 15.00 -16.00





Artrose-skolen

Artrose-skolen er et svensk/dansk koncept med en kombination af undervisning og træning, der har vist flotte resultater i form af nedsatte smerter og øget funktion for personer med begyndende eller moderat artrose (slidgigt). Se endvidere www.glaid.dk. Vi ser mange med slidte knæ og hofter, og derfor har vi lavet et særligt tilbud, som hedder "GLAD" – Godt Liv med Artrose i Danmark.

Tilbuddet består af et individuelt tilpasset træningsprogram suppleret med undervisning og holdtræning. Data samles i en database, så resultaterne kommer fremtidens artrose-patienter til gode.

Book en tid hos fysioterapeut Anne Mette Anthonsen til en samtale og undersøgelse af dine knæ eller hofter – og bliv så god, at du kan klare dig med hjemmetræning 2 gange om ugen.



Anne Mette Anthonsen





Praktisk information

Med lægehenviisning er din egenbetaling nedenstående:

Undersøgelse á 45 min. kr. 272,88

Instruktion i træningsprogram á 60 min.kr. 347,-

Herefter foregår træningen i flexisalen: Kr. 115,68 pr. lektion

Mandage kl. 14.45 – 16.00

Torsdage kl. 14.45 – 16.00

OBS: Medbring træningstøj og – sko, håndklæde og vandflaske.
Træningsforløbet varer ca. 6 uger.

3 måneder efter start, er der afsluttende tests á 30 min. kr.173,50.
Det er nødvendigt for at data kan bruges fremadrettet m.h.p. at dokumentere resultaterne.





Med lægehenviisning benyttes offentligt tilskud til hele træningsforløbet.

Er du medlem af Sygeforsikringen "danmark", kan du også få tilskud.

For at komme i gang:

Kontakt klinikken på:

fys@osteo.dk

tlf. 97 13 23 44

