



SCHMERZZENTRUM

Fibromyalgie Gruppe

Die Fibromyalgie-Gruppe verbindet

Personen, die von einer Fibromyalgie betroffen sind, profitieren sehr von einer regelmässigen, aber mässigen Bewegung und von Techniken, wie sie ihre Schmerzen gut „managen“ können.

Trotzdem kann es manchmal schwierig sein, sich zu motivieren. Durch gemeinsame, leichte Kraft- und Ausdauerübungen und einer begleiteten Runde Nordic Walking wird das Wohlbefinden, die körperliche Leistung und das Selbstvertrauen besser.

Die Fibromyalgie-Gruppe verbindet Edukation über die Krankheit und verschiedene Techniken der Schmerzbewältigung mit Spass und Bewegung: **Denn zusammen geht es einfach besser!**

Wann & Wo

Die Fibromyalgie-Gruppe findet jeweils am Donnerstagnachmittag statt. Es wird empfohlen, den Kurs von Anfang bis Ende zu besuchen. Versäumte Lektionen können nachgeholt werden. Wenn es gewünscht wird, kann auch mitten im Kurs eingestiegen werden.

Daten

Die Daten der Gruppe finden Sie auf unserer Webseite ksgr.ch/schmerzzentrum-fibromyalgie oder scannen Sie den QR-Code:



Treffpunkt

Hauptstandort KSGR Empfang

Mitbringen

bequeme Kleider / Trainingsanzug, gute Schuhe zum Laufen, Wetterschutz bei Regen

Kosten

Die Kosten der Fibromyalgie-Gruppe gehen zu Lasten der Grundversicherung (Unfall/Krankheit).

Anmeldung

Via Sekretariat Schmerzzentrum

Kantonsspital Graubünden
Standort Kreuzspital
Sekretariat Schmerzzentrum
Loëstrasse 99, 7000 Chur

+41 81 255 20 61
schmerz@ksgr.ch | ksgr.ch

   KantonsspitalGR