



Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Ärztliche Empfehlung

zur Anmeldung

Diagnose _____

Bei Osteoporose bitte Stärke angeben: ☐ schwach ☐ mittel ☐ stark

Vorbeugende / therapeutische Wassergymnastik (Wassertemperatur ca. 33 Grad)

- | | |
|--|--|
| ☐ Aquacura | ☐ Aquafitness für Männer |
| ☐ Aquacycling | ☐ Bechterew-Gymnastik im Wasser |
| ☐ Aquawell | ☐ Yoga im Wasser |
| ☐ Aquawell & Ai Chi | |

Vorbeugende / therapeutische Trockengymnastik

- | | |
|--|---|
| ☐ Active Backademy | ☐ Osteoporose-Gymnastik |
| ☐ Ballett mit Haltungstraining | ☐ Pilates (Beckenboden/Rücken/Spiraldynamik) |
| ☐ Bauch-Beine-Po | ☐ PMR Progressive Muskelentspannung |
| ☐ Bechterew-Gymnastik im Trockenen | ☐ Qi Gong / Tai Chi |
| ☐ Bewegungs- und Rückentraining | ☐ Rücken- und Gelenktraining |
| ☐ Easy Dance / Ever Dance / Latin Dance | ☐ sanftes Yoga |
| ☐ Ergonomie am Arbeitsplatz | ☐ Step & Tone |
| ☐ EverFit | ☐ Yoga od. Pilates für Männer |
| ☐ FIT im Wald / Nordic Walking | ☐ Yoga auf dem Stuhl |
- ☐ Treffpunkt ausser Haus ab ca. 75 Jahren
- ☐ besser schlafen – Workshop 3x

Vorname _____ Name _____

Geb. Datum _____ E-Mail _____

Strasse _____

PLZ/Wohnort _____

Tel. Privat _____ Tel. Geschäft / Mobile _____

Datum _____

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

Rheumaliga Schaffhausen, Mühlentalstrasse 88A, 8200 Schaffhausen
Fon 052 643 44 47 info.sh@rheumaliga.ch