



Ärztliche Verordnung

zur Anmeldung

Diagnose _____

Bei Osteoporose bitte Stärke angeben: schwach mittel stark

Therapeutische Wassergymnastik

- Aquacura Temperatur ca. 32-34 Grad
- Bechterew-Gymnastik im Wasser

Vorbeugende Wassergymnastik

- Aquawell Wassertemperatur ca. 32-34 Grad
- Aquawell PLUS / Aquawell & Ai Chi

Therapeutische Trockengymnastik

- Active Backademy
- Bechterew-Gymnastik im Trockenen
- Gymnastik mit Rheumatoider Arthritis
- Osteo-Gym / Osteoporose-Gymnastik
- Pilates (Beckenboden/Rücken/Spiraldynamik)
- PMR Progressive Muskelentspannung
- Rheuma- und Rückengymnastik
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Sturzprävention "sicher durch den Alltag"

Vorbeugende Trockengymnastik

- Easy Dance
- Bewegung mit Musik / Zumba Gold
- EverFit
- FIT im Wald / Nordic Walking
- Pilates (Beckenboden/Rücken/Spiraldynamik)
- Qi Gong / Tai Chi / Yoga
- Rheuma- und Rückengymnastik
- Standardtanz / Volkstanz
- Meditation und Entspannung

- Treffpunkt ausser Haus ab ca. 75 Jahren
- Chronische Schmerzen - wie weiter?

Leitung durch dipl. Physiotherapeuten oder durch Kursleitende mit einer Fachausbildung

Vorname _____ Name _____

Geb. Datum _____ E-Mail _____

Strasse _____

PLZ/Wohnort _____

Tel. Privat _____ Tel. Geschäft / Mobile _____

Bei gesundheitlichen Änderungen oder bei Unsicherheit ist eine neue ärztliche Verordnung erforderlich

Datum _____ Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes