



Ärztliche Empfehlung

zur Kursanmeldung

Bitte gewünschte Kursart ankreuzen

Bewegung im Wasser

- ☐ Aquacura – das sanfte Wassertraining
- ☐ Aquawell – das Wassertraining
- ☐ Aquajogging – das Laufen im Wasser
- ☐ Aquakombi – Wassertreining schwebend und stehend

Therapeutische Trockengymnastik

- ☐ Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- ☐ Diskushernie-Gymnastik
- ☐ Osteogym – die Osteoporosegymnastik

Vorbeugende Trockengymnastik

- ☐ Active Backademy – das Rückentraining
- ☐ Arthrosegymnastik
- ☐ Easy Dance
- ☐ EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- ☐ Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- ☐ Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen
- ☐ Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte
- ☐ Qi Gong – die sanfte Bewegung
- ☐ Rückenwell – die Rückengymnastik
- ☐ Sanftes Yoga

Die Kurse werden von dipl. Physiotherapeutinnen und -therapeuten oder von Kursleitenden mit einer Fachausbildung geleitet.

Vorname _____ Name _____

Geb. Datum _____ E-Mail _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobile _____

Bitte senden an Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau, Kurse, Badenerstrasse 585, 8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55, kurse@rheumaliga-zza.ch, rheumaliga.ch/zza

Bei mehr als 2-jähriger Unterbrechung ist eine ärztliche Empfehlung erforderlich.

Datum _____

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes _____