



Ärztliche Verordnung

zur Kursanmeldung

Bitte gewünschte Kursart ankreuzen

Bewegung im Wasser

- Aquacura – Das sanfte Wassertraining (Wassertemperatur ca. 30°C)
- Aquawell – Das Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquakombi – Wassertreining schwebend und stehend

Therapeutische Trockengymnastik

- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Diskushernie-Gymnastik

Vorbeugende Trockengymnastik

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Arthrosegymnastik
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong/Tai Chi – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga – Klassisch/Luna/Vini
- Workout für Männer

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 Verordnung erforderlich.

Datum _____

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes _____