

## Rezept für Bewegung

Fitness mit Herz

Informationen  
für Ärztinnen und Ärzte



### Kontakt

Für Nachfragen und Informationen  
stehen Ihnen zur Verfügung:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.  
Abteilung Sportentwicklung  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Tel.: 0511 1268-270  
Fax: 0511 1268-4270  
E-Mail: ctemme@lsb-niedersachsen.de

### „Rezept für Bewegung“

Ein Projekt des LandesSportBundes  
Niedersachsen e.V. mit seinen  
Vereinen und Verbänden, unterstützt  
von dem Niedersächsischen Landes-  
gesundheitsamt.

### Kompakt für Sie!

1. Die Patientin, der Patient erhält von Ihnen das „Rezept für Bewegung“. Vor dem Ausstellen des Rezepts klären Sie über die Rahmenbedingungen auf und empfehlen den passenden Trainings-schwerpunkt.
2. Sie informieren Ihre Patientin, Ihren Patienten über die Seite [www.gesundheitssportportal.niedersachsen.de](http://www.gesundheitssportportal.niedersachsen.de) und geben Hinweise auf die angebotenen Programme.



3. Die Patientin, der Patient nimmt Kontakt mit einem Verein auf und informiert sich über das Sportangebot.

4. Die Patientin, der Patient sollte Rücksprache mit Ihnen halten, um die Wirkung der sportlichen Aktivität zu besprechen. Sie/Er kann bei der Krankenkasse eine Teilnahmebescheinigung zur eventuellen Kurskostenerstattung einreichen.



März 2014

## Unsere Praxis möchte das „Rezept für Bewegung“ ausstellen.

Bitte senden Sie uns kostenloses Informationsmaterial zu:

\_\_\_\_\_ Stück Rezeptblöcke \_\_\_\_\_ Stück Angebotsbroschüre  
à 50 Blatt

\_\_\_\_\_ Stück Patientenflyer \_\_\_\_\_ Stück DIN A3 Plakate

E-Mail Kontakt: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Name und Anschrift der Praxis: \_\_\_\_\_



## Rezept für Bewegung

Wahrscheinlich haben Sie Ihren Patientinnen und Ihren Patienten schon häufig geraten, sich mehr zu bewegen, und vermutlich wissen Sie, dass dieser Ratschlag oft in dem Moment vergessen wird, in dem die Praxistür hinter ihnen ins Schloss fällt.

Mit dem „Rezept für Bewegung“ haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Empfehlung mehr Nachdruck zu verleihen.

Dass körperliche Aktivität gesundheitsfördernd und auch rehabilitativ von großem Wert ist, wissen Sie aufgrund Ihrer Profession am besten. Viele wissenschaftliche Studien belegen diese positiven Effekte.

Das „Rezept für Bewegung“ wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), der Bundesärztekammer (BÄK) und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) entwickelt.

Die Kooperation zwischen Ärzteschaft und Sportorganisation halten wir bei der Bekämpfung des in der Bevölkerung weit verbreiteten Bewegungsmangels für wirkungsvoll und erfolgversprechend.

Durch Information über die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesundheit und die Kommunikation der gesundheitsfördernden Vereinsangebote können Ärztinnen und Ärzte dabei einen wertvollen Beitrag leisten.

## Angebote mit Profil

Mit dem „Rezept für Bewegung“ können Sie Bewegung „verordnen“. Das so empfohlene Bewegungsangebot wird passend zum gesundheitlichen Profil Ihrer Patientinnen und Patienten gewählt.

Zur Auswahl stehen gesundheitsorientierte Bewegungsangebote aus den Bereichen:

- Herz-Kreislauf-Training
- Training des Muskel-Skelett-Systems
- Entspannung und Stressbewältigung und
- Koordination und motorische Förderung.

Bei den **SPORT PRO GESUNDHEIT**-Angeboten handelt es sich um qualitätsgeprüfte Dauerangebote und Kurse, die auf die jeweilige Altersgruppe zugeschnitten sind. Es gibt Programme für Kinder und Jugendliche, für Menschen im mittleren Erwachsenenalter und für Seniorinnen und Senioren.

Das „Rezept für Bewegung“ können Sie sofort in Ihrer Praxis ausdrucken und persönlich übergeben.

## Sie möchten das „Rezept für Bewegung“ ausstellen?

Dieser Flyer enthält einen Abschnitt, mit dem Sie Rezeptblöcke, Flyer, Plakate für den Aushang in Ihrer Praxis und eine regionale Angebotsbroschüre kostenlos bestellen können. Natürlich können Sie diese auch einfach per Telefon, Fax oder E-Mail beim LandesSportBund Niedersachsen anfordern.

## So finden Sie das richtige Angebot

Die gesundheitsfördernden und präventiven Angebote der Sportvereine finden Sie im Gesundheitssportportal Niedersachsen unter der Adresse [www.gesundheitssportportal.niedersachsen.de](http://www.gesundheitssportportal.niedersachsen.de)

Es basiert auf Internet-Datenbanken des DOSB sowie des Niedersächsischen Turner-Bundes ([www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de), [www.ntb-infoline.de](http://www.ntb-infoline.de)) und ermöglicht Ihnen einen unkomplizierten und raschen Zugriff auf eine Vielzahl qualitätsgeprüfter, gesundheitsorientierter Sportangebote in Niedersachsen.

Alle in den Datenbanken enthaltenen Angebote wurden nach sorgfältiger Prüfung der Inhalte und der Qualifikation der Übungsleitenden mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert, das durch den LandesSportBund Niedersachsen, den Niedersächsischen Turner-Bund, den Landeschwimmverband Niedersachsen und einige andere Sportverbände vergeben wird.



Patientinnen und Patienten haben ebenfalls Zugang zu der laufend aktualisierten Datenbank sowie den Datenbanken der Sportorganisationen. Außerdem stehen regionale Angebotsbroschüren zur Verfügung, die direkt in der Praxis ausgehängt werden können. So kann leicht ein passendes Angebot in Ortsnähe ausgesucht werden.



Wir möchten das

„Rezept für Bewegung“

ausstellen!

