

# REZEPT FÜR BEWEGUNG

**Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!**



Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern. Zudem reduziert Bewegung das Risiko für Krebs, Diabetes Typ II und Demenz und trägt zur Entspannung bei. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Bewegungsangebot in einem Sportverein. Das kann ein Angebot sein, das mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert ist, oder ein anderes gesundheitsorientiertes, auch sportartspezifisches Angebot. Teilweise besteht die Möglichkeit der finanziellen Förderung durch die Krankenkassen.

Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!

Name, Vorname der*des Versicherten	
	geb. am
Datum	

## Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

- Herz-Kreislaufsystem
- Haltungs- und Bewegungssystem
- Stressbewältigung und Entspannung
- Allgemeines Gesundheitstraining

## Hinweise an die Übungsleitung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eine gemeinsame Initiative von



Stempel und Unterschrift  
Arzt\*Ärztin

Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem Bewegungsangebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter:

[www.bewegungslandkarte.de](http://www.bewegungslandkarte.de)



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Landessportbund Rheinland-Pfalz  
Sportentwicklung, Bereich Gesundheitssport

Kontakt: Sonja Kremer  
E-Mail: [s.kremer@lsb-rlp.de](mailto:s.kremer@lsb-rlp.de)  
Internet: [www.lsb-rlp.de](http://www.lsb-rlp.de)

## Wöchentliche Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer



**150 – 300**  
Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf



ODER EINE KOMBINATION

**75 – 150**  
Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen



ZUSÄTZLICH

ZUSÄTZLICH

Kraft

**2** Tage pro Woche



Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktions-gymnastische Übungen oder Bewegungen von Lasten



Koordination

**3** Tage pro Woche



Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention



Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

Mitteilung der Übungsleitung an den\*die Arzt\*Ärztin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ihr\*e Patient\*in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.