



Patient*innen-Leitfaden zum Rezept für Bewegung

Was ist jetzt zu tun?

Sie haben ein Rezept für Bewegung erhalten – ein wichtiger Schritt für Ihre Gesundheit! Dieses Infoblatt hilft Ihnen dabei, schnell und einfach ein passendes Bewegungsangebot zu finden.*


Name, Vorname der*des Versicherten

geb. am

Datum

REZEP T FÜR BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!



SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot

In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer

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

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!

Stempel und Unterschrift
Arzt*Ärztin

Rezept für Erwachsene


Name, Vorname der*des Versicherten

geb. am

Datum

REZEP T FÜR BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen!



Ich empfehle Ihrem Kind:

- mehr Alltagsbewegung (z.B. zu Fuß, mit dem Rad zur Kita, zur Schule),
- regelmäßige Bewegung durch ein Sport- und Bewegungsangebot,
- regelmäßiges Schwimmen zur Absicherung der Schwimmfähigkeit.

Hinweise an den Sportverein:

.....




.....

.....





.....

.....

Eine gemeinsame Initiative von

Regelmäßige Bewegung hilft dabei, Muskeln, Knochen, Herz und Kreislauf stark zu machen. Bewegung ist auch gut für die Entwicklung Ihres Kindes und fördert die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen. Kinder, die sich regelmäßig bewegen, können sich besser konzentrieren, sind entspannter und trainieren soziale Kompetenzen.










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

Stempel und Unterschrift
Arzt*Ärztin

Rezept für Kinder

1 LEITFADEN REZEP T FÜR BEWEGUNG

LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ | SPORTJUGEND LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ | LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. | Landesärztekammer Rheinland-Pfalz



In wenigen Schritten zu mehr Bewegung

1. Rezept prüfen

Schauen Sie sich Ihr Rezept an:

- Welche Bewegungsform wird empfohlen? (z. B. Ausdauer, Kräftigung, Entspannung)
- Gibt es besondere Hinweise?

2. Passendes Angebot finden

Überlegen Sie, was Ihnen Spaß machen könnte – das hilft beim Dranbleiben!

Hier können Sie suchen:

- Sportvereine in Ihrer Nähe
- Freunde oder Bekannte
- Angebote Ihrer Stadt oder Gemeinde



Nutzen Sie diesen QR-Code oder den auf Ihrem Rezept, um sich über die Bewegungslandkarte online mögliche Sportangebote in Ihrer Nähe anzeigen zu lassen!

bewegungslandkarte.de

3. Unterstützung nutzen

Wenn Sie unsicher sind:

- Nutzen Sie den Kontakt auf Ihrem Rezept und melden sich bei Ihrer Ansprechperson
- Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis nach
- Wenden Sie sich an lokale Anlaufstellen (Gemeinde, Sportbund, Verein/Verband)

4. Einfach starten

Beginnen Sie in Ihrem eigenen Tempo – jeder Schritt zählt!



Tipps für den Einstieg

- Wählen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht
- Starten Sie langsam und steigern Sie sich
- Bewegen Sie sich gemeinsam – das motiviert
- Bleiben Sie dran – auch kleine Schritte sind Erfolge



Ihr Ziel

Mehr Bewegung im Alltag – für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.

Sie haben den ersten Schritt gemacht – jetzt geht es los!

Ihre Ansprechpersonen:

Erwachsenen-Rezept:

Sonja Kremer
Abteilung Sportentwicklung
Email: s.kremer@lsb-rlp.de

Kinder-Rezept:

Abteilung Sportjugend
E-Mail: info@sportjugend.de

*Bitte beachten Sie, dass Ihr Rezept eine persönliche ärztliche Empfehlung zu mehr körperlicher Aktivität beinhaltet, damit aber keine Kostenübernahme von Angeboten einhergeht. Bitte erkundigen Sie sich, z. B. bei Ihrer Krankenkasse, welche Kosten übernommen werden können.