

## 'Rezept für Bewegung'

Ein Projekt des **Landessportverbandes Schleswig-Holstein** mit seinen Vereinen und Verbänden und der **Ärztammer Schleswig-Holstein**, unterstützt von den **Sparkassen in Schleswig-Holstein**



## Und wenn ich Fragen habe?

Bei Fragen zum 'Rezept für Bewegung' wenden Sie sich bitte an:

Landessportverband Schleswig-Holstein  
'Rezept für Bewegung'  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Telefon: 0431 / 6486 -240  
Fax: 0431 / 6486 -292

E-Mail: [rezept@lsv-sh.de](mailto:rezept@lsv-sh.de)  
Web: [www.lsv-sh.de/rezept](http://www.lsv-sh.de/rezept)



Rezept für Bewegung



Rezept für Bewegung



Entwurf: [www.profundus.eu](http://www.profundus.eu)  
Fotos: Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., iStockphoto.com

## 'Rezept für Bewegung' - was ist das?

### Was heißt das?

Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin kann mit Hilfe einer umfangreichen Datenbank ein für Sie ganz persönlich passendes Sportangebot ermitteln – Ihr persönliches **'Rezept für Bewegung'**. Dieses ermöglicht es Ihnen, Ihre Gesundheit „selbst in die Hand zu nehmen“ und aktiv zu fördern.

Über die Datenbank kann Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin auf alle qualitätsgesicherten, gesundheitsorientierten Sportangebote der Vereine im Landessportverband Schleswig-Holstein zugreifen. Damit ist es problemlos möglich, ein geeignetes und wohnortnahes Sportangebot für Sie zu ermitteln.

In der Praxis wird Ihr persönliches Sportangebot schnell und unkompliziert als **'Rezept für Bewegung'** für Sie ausgedruckt.



Für einige gesundheitsorientierte Sportangebote ist es möglich, Zuschüsse von der Krankenkasse zu erhalten. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob auch das Sportangebot, das Ihnen „verschrieben“ wurde, dazu gehört.

## Was habe ich davon?

Die Wirkung von körperlicher Bewegung auf Ihre Gesundheit ist groß. Es ist hinlänglich nachgewiesen, dass regelmäßige Bewegung eine der besten Möglichkeiten ist, die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

**Wer sich regelmäßig bewegt und körperlich aktiv ist, unterstützt seine Gesundheit und verringert sein Krankheitsrisiko.**

Regelmäßig unter qualifizierter Anleitung Sport zu treiben bedeutet, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, Muskeln gezielt aufzubauen, aber auch Stress zu bewältigen, zu entspannen sowie vor allem Spaß und Vergnügen zu erleben.



Durch Bewegung und Sport können Sie Ihren Körper bewusster wahrnehmen, einen aktiveren Lebensstil entwickeln und so Ihr Wohlbefinden steigern.

Nutzen Sie diese Möglichkeit und setzen Sie Ihr **'Rezept für Bewegung'** in die Tat um.

**Wir unterstützen Sie dabei!**

## Wie finde ich das richtige Angebot?

Auf dem **'Rezept für Bewegung'**, das in der Arztpraxis für Sie ausgestellt wird, finden Sie das auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Sportangebot sowie die Kontaktdaten des anbietenden Vereins.

Bitte wenden Sie sich an den angegebenen Ansprechpartner. Beim ersten Kontakt mit dem Sportverein erhalten Sie dann weitere Informationen über das Sportangebot, z.B. wo und wann Ihr Sportkurs stattfindet.



Natürlich können auch Sie selbst nach einem geeigneten Sportangebot für sich suchen, denn über unsere Homepage [www.lsv-sh.de/rezept](http://www.lsv-sh.de/rezept) können Sie völlig unkompliziert auf die Datenbank zugreifen. Hier finden Sie auch ausführliche Informationen zum **'Rezept für Bewegung'** sowie zu den gesundheitsorientierten Sportangeboten.