

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten		
		geb. am
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Rezept für Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit. Bewegung wirkt präventiv auf Krankheiten des **Herz-Kreislauf-** und des **Stoffwechsel-Systems** sowie des **Bewegungsapparates**.

Ich empfehle Ihnen bzw. Ihrem Kind ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot. Qualitativ geprüfte Angebote finden Sie unter dem Siegel **SPORT PRO GESUNDHEIT**. Dort können Sie mit anderen erleben, wie gut es tut, sich zu bewegen.

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

Die Teilnahme an den **SPORT PRO GESUNDHEIT**-Angeboten wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. Fragen Sie dort nach.

Meine Empfehlungen zur richtigen Sportgruppe

Training des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels

Training des Muskel-Skelettsystems

Stressbewältigung und Entspannung durch Bewegung, Spiel und Sport

Koordinations- u. Motorikförderung für Kinder

Gesundheitsförderung für Ältere durch Bewegung und Sport

Spezielle Informationen für die Übungsleitung

(z. B. Besonderheiten, Umfang, Dosis)



Stempel und Unterschrift des Arztes

Informationen für Sie:

Sie haben für sich bzw. Ihr Kind die Empfehlung zur Teilnahme an einem gesundheitsfördernden/präventiven Bewegungsangebot erhalten.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren **Stadt- oder Kreissportbund.**

Der erste Schritt auf die richtige Seite:

www.ueberwin.de

Mit einem Klick öffnen Sie die Datenbank mit allen zur Verfügung stehenden Präventionssportangeboten.



Mitteilung der Übungsleitung an den verordnenden Arzt

Ihr Patient hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins

Unterstützt durch



**Sportärztekammer
Nordrhein und Westfalen**