

## Rezept für Bewegung

Ein Projekt des Landessportverbandes Schleswig-Holstein mit seinen Vereinen und Verbänden, der Ärztekammer Schleswig-Holstein und der Apothekerkammer Schleswig-Holstein, unterstützt von den Sparkassen in Schleswig-Holstein.



## Weitere Informationen:

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)



# Empfehlung für Bewegung



## Empfehlung für Bewegung – was ist das?

Ihre Apothekerin bzw. Ihr Apotheker kann mit Hilfe einer umfangreichen online-Datenbank ein für Sie ganz persönlich passendes Sportangebot ermitteln – Ihre persönliche **Empfehlung für Bewegung**. Diese ermöglicht es Ihnen, Ihre Gesundheit „selbst in die Hand zu nehmen“ und aktiv zu fördern.

Über die online-Datenbank kann Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker auf alle qualitätsgesicherten, gesundheitsorientierten Sportangebote der Sportvereine im Landessportverband Schleswig-Holstein zugreifen. Damit ist es unkompliziert möglich, ein geeignetes und wohnortnahes Sportangebot für Sie zu ermitteln.

Ihr persönliches Sportangebot wird schnell und einfach als schriftliche Empfehlung für Sie ausgedruckt. Zusätzlich bekommen Sie von Ihrer Apothekerin bzw. Ihrem Apotheker einen Eingangsfragebogen für Sporttreibende. Bitte lesen Sie diesen sorgfältig durch und beantworten Sie die Fragen. Im Zweifelsfall wenden Sie sich an Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt, bevor Sie das empfohlene Sportangebot aufnehmen.

Eine Zuschussung durch die Krankenkasse ist teilweise möglich. Bitten halten Sie Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse.

## Welche Vorteile habe ich von sportlicher Aktivität?

- ✓ Erhaltung und Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens
- ✓ Entwicklung eines aktiveren Lebensstils
- ✓ Verringerung des Krankheitsrisikos
- ✓ Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Muskulatur
- ✓ Stressbewältigung und Entspannung

Nutzen Sie diese Möglichkeit und setzen Sie Ihre **Empfehlung für Bewegung** in die Tat um.



## Wo finde ich das richtige Angebot für mich?

- ✓ Auf der **Empfehlung für Bewegung** von Ihrer Apotheke
- ✓ Unter [www.lsv-sh.de/rezept](http://www.lsv-sh.de/rezept) können Sie selbst ein Angebot Ihrer Wahl aus der online-Datenbank herausuchen. Dort finden Sie auch ausführliche Informationen zum **Rezept für Bewegung** sowie zu den gesundheitsorientierten Sportangeboten der Sportvereine im Landessportverband Schleswig-Holstein.

