

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
Web: www.lsv-sh.de/rezept



Rezept für Bewegung



Rezept für Bewegung – was ist das?

Ihre Kinderärztin bzw. Ihr Kinderarzt kann mit Hilfe einer umfangreichen online-Datenbank ein für Ihr Kind ganz persönlich passendes Sportangebot ermitteln – ein kindgerechtes **Rezept für Bewegung**. Dieses ermöglicht es Ihnen, die Gesundheit Ihres Kindes „selbst in die Hand zu nehmen“ und aktiv zu fördern.

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

In der Kinderarztpraxis wird ein persönliches Sportangebot für Ihr Kind mit konkretem Ansprechpartner im Sportverein schnell und unkompliziert als **Rezept für Bewegung** für Ihr Kind ausgedruckt.

Für einige gesundheitsorientierte Sportangebote ist es möglich, Zuschüsse für Kinder ab 6 Jahren von der Krankenkasse zu erhalten. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob auch das Sportangebot, das Ihrem Kind „verschrieben“ wurde, dazugehört.

Welche Vorteile hat Ihr Kind 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 das **Rezept für Bewegung** mit kindgerechten Sportangeboten gemeinsam mit Ihrem Kind in die Tat um.

Wo finde ich das richtige Angebot für mein Kind?

- ✓ Auf dem **Rezept für Bewegung** von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt
- ✓ Auf der **Empfehlung für Bewegung** von Ihrer Apotheke
- ✓ Unter www.lsv-sh.de/rezept können Sie selbst ein Angebot für Ihr Kind aus der online-Datenbank heraussuchen. Dort finden Sie auch ausführliche Informationen zum **Rezept für Bewegung** sowie zu den gesundheitsorientierten Sportangeboten der Sportvereine im Landessportverband Schleswig-Holstein.

