

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 Ärztin bzw. Ihr Arzt kann mit Hilfe einer umfangreichen online-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 online-Datenbank kann Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt 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.

In der Praxis wird Ihr persönliches Sportangebot mit konkretem Ansprechpartner im Sportverein 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, dazugehört.

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 Ihr **Rezept für Bewegung** in die Tat um.



Wo finde ich das richtige Angebot für mich?

- ✓ Auf dem **Rezept für Bewegung** von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt
- ✓ Auf der **Empfehlung für Bewegung** von Ihrer Apotheke
- ✓ Unter 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.

