

## Rezept für Bewegung – Ihr Weg vom Arzt zum Gesundheitssport im Verein

<p><b>REZEPT FÜR BEWEGUNG</b></p> <p>Möglichkeit für eine persönliche Aktivität für Ihren Arzt und Ihren Gesundheitssport</p>	
<p>Bitte, vor dem Arztbesuch, das Rezept ausfüllen</p> <p>Name: _____</p> <p>PLZ, Ort: _____</p>	<p><b>SPORT PRO GESUNDHEIT</b></p> <p>Zertifiziertes Angebot</p> <p>Logo: </p>
<p><b>Wichtigste Hinweise zur Nutzung des Rezeptes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Diese Rezeptkarte ist ein Dokument.</li> <li><input type="checkbox"/> Halten Sie das Rezept gut verwahrt.</li> <li><input type="checkbox"/> Die Rezeptkarte ist gültig bis zum Ende der Saison.</li> <li><input type="checkbox"/> Die Rezeptkarte ist nicht übertragbar.</li> </ul>	<p><b>Wichtigste Hinweise zur Nutzung des Rezeptes:</b></p> <p>Bewegung kann Krankheiten des Herzes, Diabetes und das Blutzuckersystem sowie das Immunsystem vorbeugen und auf Entzündungen hinwirken. Daher empfiehlt sich für alle als Teilnehmer an einem Angebot, das mit dem Qualitätsstandard SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert ist. Das Teilnahme an einem Sportangebot ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung. Informieren Sie sich über die Teilnahmebedingungen.</p> <p>Dieser Hinweis empfiehlt sich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.</p>
<p><b>Wichtigste Hinweise zur Nutzung des Rezeptes:</b></p> <p>Bitte, vor dem Arztbesuch, das Rezept ausfüllen</p> <p>Name: _____</p> <p>PLZ, Ort: _____</p>	<p><b>Wichtigste Hinweise zur Nutzung des Rezeptes:</b></p> <p>Bewegung kann Krankheiten des Herzes, Diabetes und das Blutzuckersystem sowie das Immunsystem vorbeugen und auf Entzündungen hinwirken. Daher empfiehlt sich für alle als Teilnehmer an einem Angebot, das mit dem Qualitätsstandard SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert ist. Das Teilnahme an einem Sportangebot ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung. Informieren Sie sich über die Teilnahmebedingungen.</p> <p>Dieser Hinweis empfiehlt sich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.</p>

Regelmäßige, moderate Bewegung ist die beste Medizin für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Mit dem Rezept für Bewegung empfiehlt Ihnen Ihr Arzt, sich mehr zu bewegen und weist Sie auf Gesundheitsangebote der Vereine hin.

Suchen Sie sich ein passendes Angebot aus. Sie können drei Mal kostenfrei die Übungsstunde mitmachen, bevor Vereinsgebühren anfallen. Oder Sie steigen in einen zeitlich befristeten Gesundheitskurs ein.

**Mit einem Klick auf die richtige Seite zu allen Gesundheitsportangeboten in Thüringen:**

[www.rezept-fuer-bewegung.de](http://www.rezept-fuer-bewegung.de)

### Partner in Thüringen



Foto: fotolia

**Landessportbund Thüringen e.V.**  
 Werner-Seelenbinder-Straße 1  
 99096 Erfurt  
 Telefon: 0361 34054-35  
 Telefax: 0361 34054-77  
 Mail: k.lang@lsb-thueringen.de  
[www.thueringen-sport.de](http://www.thueringen-sport.de)

**Stadtsporthilfe Weimar e.V.**  
 Rießnerstraße 39  
 99427 Weimar  
 Telefon: 03643 743156  
 Telefax: 03643 743158  
 Mail: info@ssb-weimar.de  
[www.ssb-weimar.de](http://www.ssb-weimar.de)

**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
 Angebote der Sportvereine im  
 Stadtsporthilfe Weimar e.V.

## SPORT PRO GESUNDHEIT - das Qualitätssiegel für den Gesundheitssport



Schön, dass Sie für Ihre Gesundheit selbst aktiv werden wollen!  
Hier finden Sie die passenden Angebote!  
Diese sind an bundeseinheitlichen Qualitätsstandards ausgerichtet  
und bieten Ihnen:

- individuelle Betreuung und Anleitung in kleinen Gruppen bis 15 Teilnehmer
- Leitung durch speziell ausgebildete Übungsleiter „Sport in der Prävention“ oder mit höherwertiger Berufsausbildung
- Spaß an Bewegung und Sport in der Gemeinschaft
- mögliche Kurskostenrückerstattung über die Präventionsleistungen der gesetzlichen Krankenkassen.

Bitte erfragen Sie Details beim Übungsleiter oder Ihrer Krankenkasse!

Sie können aus folgenden Bereichen wählen:

- Herz-Kreislaufsystem [HK]
- Muskel-Skelettsystem [MS]
- Entspannung/Stressbewältigung [ES]
- Sonstige Angebote [SA]

**Sport ist gesund und  
wirkt präventiv!  
Fangen Sie an!**



Sportverein	Ansprechpartner/in	Art	Angebote mit Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT	Übungsleiter/in
<b>1. Cheer- und Fitnessclub Weimar e.V.</b> www.cfc-weimar.de info@cfc-weimar.de	Janine Vettermann Tel. 0174 7824811 Mail: info@cfc-weimar.de	MS	Gesundheitstraining Haltung und Bewegung	Anette Skujin
<b>Hochschulsportverein Weimar e.V.</b> www.hsv-weimar.de	Saskia Ghandour Tel. 03643 901431 Mail: info@hsv-weimar.de	MS MS	Multi Fitness Gesundheitssport Haltung und Bewegung	Winfried Simmat Gudrun Cyliax
<b>Kanu- und Gymnastikclub 66 Weimar e. V.</b> www.kanu-weimar.de	Sabine Gölzner Tel. 03643 502511 Mail: RolfGoelzner@web.de	HK	Nordic Walking	Sabine Gölzner
<b>KSSV Victoria Weimar-Schöndorf e.V.</b>	Katrin Wolff Tel. 03643 252423 Mail: info@kssv-weimar.de	HK	Herz-Kreislauf-Training	Katrin Wolff
<b>Stadtportbund Weimar e.V.</b> www.ssb-weimar.de	Alexander Hoffmann Tel. 03643 743156 Mail: info@ssb-weimar.de	SA	Bewegungsförderung für Kinder „Fitte Kinder = Gesunde Kinder“	Michael Kögler
<b>Weimarer Sportverein e.V.</b> www.weimarerstv.de info@weimarerstv.de	Sophie Jacob Tel. 03643 417978 Mail: sophie.jacob@gmx.de	MS	Gesundheitssport BGF	Sophie Jacob

Alle Angebote finden Sie auch online unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

Stand: 18.10.2016

Fotos: fotolia