

# REZEPT FÜR BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!



Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Angebot, das mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert ist. Die Teilnahme an diesen qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert - informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

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

Stempel und Unterschrift  
der Ärztin/des Arztes

Name, Vorname der/des Versicherten	
	geb. am
Datum	

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

- Herz-Kreislaufsystem
- Haltungs- und Bewegungssystem
- Stressbewältigung und Entspannung
- Koordination und motorische Förderung

Hinweise an die Übungsleitung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebot teilzunehmen.  
Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de).

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Landessportbund/Sportkreis:

Landessportbund Thüringen e.V.

Kontakt:

Referat Breitensport

Telefon:

0361 34054-35

E-Mail:

[c.eberle@lsb-thueringen.de](mailto:c.eberle@lsb-thueringen.de)

Internet:

[www.thueringen-sport.de](http://www.thueringen-sport.de)

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



Mitteilung der Übungsleitung an die verordnende Ärztin/ den verordnenden Arzt:

Ihr/e Patient/in hat an unserem  
Bewegungsangebot teilgenommen.

Freistaat  
Thüringen



Ministerium  
für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit, Frauen und Familie

LÄK  
THÜRINGEN

AGETHUR  
Landesvereinigung  
für  
Gesundheitsförderung  
Thüringens e.V.

Stempel und Unterschrift des Vereins