Name, Vorname der*des Versicherten

geb. am

Datum

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

- ☐ Herz-Kreislaufsystem
- ☐ Haltungs- und Bewegungssystem
- ☐ Stressbewältigung und Entspannung
- ☐ Allgemeines Gesundheitstraining

Hinweise an die Übungsleitung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eine gemeinsame Initiative von

DOSB · Bundesärztekammer · DGSP Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention - Deutscher Sportärztebund

REZEPT FÜR BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot
DOSB
In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern. Zudem reduziert Bewegung das Risiko für Krebs, Diabetes Typ II und Demenz und trägt zur Entspannung bei. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Bewegungsangebot in einem Sportverein. Das kann ein Angebot sein, dass mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert ist, oder ein anderes gesundheitsorientiertes, auch sportartspezifisches Angebot. Teilweise besteht die Möglichkeit der finanziellen Förderung durch die Krankenkassen.

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

Stempel und Unterschrift
Arzt*Ärztin

Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem Bewegungsangebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter:

www.bewegungslandkarte.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Deutscher Olympischer Sportbund
Ressort Breiten- und Gesundheitssport

E-Mail: gesundheit@dosb.de
Internet: gesundheit.dosb.de

Wöchentliche Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer

150 – 300 Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf

ODER EINE KOMBINATION

75 – 150 Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen

ZUSÄTZLICH

Kraft

2 Tage pro Woche

Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

ZUSÄTZLICH

Koordination

3 Tage pro Woche

Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

Mitteilung der Übungsleitung an den*die Arzt*Ärztin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Stempel und Unterschrift des Vereins