

## SPORT PRO GESUNDHEIT

Alle in der Datenbank

[www.gesundheitssportportal.niedersachsen.de](http://www.gesundheitssportportal.niedersachsen.de)

enthaltenen Angebote wurden nach sorgfältiger Prüfung der Inhalte und der Qualifikation der Übungsleitenden mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert, das durch den LandesSportBund Niedersachsen, den Niedersächsischen Turner-Bund, den Landesschwimmverband Niedersachsen und einige andere Sportverbände vergeben wird.



### Der Weg zum Qualitätssiegel

Sie möchten Ihr gesundheitssportorientiertes Vereinsangebot zertifizieren lassen und in der Datenbank veröffentlichen?

Ausführliche Informationen zu den Voraussetzungen für eine Zertifizierung, den Qualitätskriterien und zur Vergabe des Qualitätssiegels finden Sie unter [www.sportprogesundheits.de](http://www.sportprogesundheits.de)



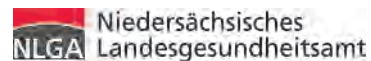
AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DIE  
SPORTENTWICKLUNG!

### Kontakt

Für Nachfragen und Informationen stehen Ihnen zur Verfügung:  
LandesSportBund Niedersachsen e.V.  
Abteilung Sportentwicklung  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Tel.: 0511 1268-217  
Fax: 0511 1268-4217  
E-Mail: [npanitz@lsb-niedersachsen.de](mailto:npanitz@lsb-niedersachsen.de)  
[www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de)  
Fotos: Fotolia/Kzenon (Titel)

### „Rezept für Bewegung“

Ein Projekt des LandesSportBundes Niedersachsen e.V. mit seinen Vereinen und Verbänden, unterstützt von dem Niedersächsischen Landesgesundheitsamt.



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DIE  
SPORTENTWICKLUNG!

## Rezept für Bewegung

Informationen für Patienten und Interessierte



## „Rezept für Bewegung“ – was ist das?

Das „Rezept für Bewegung“ wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), der Bundesärztekammer (BÄK) und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) entwickelt.

Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin kann Ihnen mit Hilfe einer umfangreichen Datenbank und regionalen Angebotsbroschüren ein für Sie ganz persönlich passendes Sportangebot ermitteln – Ihr persönliches „Rezept für Bewegung“. Bitte fragen Sie danach.

Dies ermöglicht es Ihnen, Ihre Gesundheit „selbst in die Hand zu nehmen“ und aktiv zu fördern. Über die Datenbank kann Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin auf alle qualitätsgesicherten, gesundheitsorientierten Sportangebote der Vereine im LandesSportBund Niedersachsen zugreifen. Damit ist es problemlos möglich, ein geeignetes und wohnortnahes Sportangebot für Sie zu ermitteln.

In der Praxis kann Ihr persönliches Sportangebot schnell und unkompliziert als „Rezept für Bewegung“ für Sie ausgedruckt werden.

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.



## Was habe ich davon?

Die Wirkung von körperlicher Bewegung auf Ihre Gesundheit ist groß. Es ist hinlänglich nachgewiesen, dass regelmäßige Bewegung eine der besten Möglichkeiten ist, die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

**Wer sich regelmäßig bewegt und körperlich aktiv ist, unterstützt seine Gesundheit und verringert sein Krankheitsrisiko.**



Regelmäßig unter qualifizierter Anleitung Sport zu treiben bedeutet, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, Muskeln gezielt aufzubauen, aber auch Stress zu bewältigen, zu entspannen sowie vor allem Spaß und Vergnügen zu erleben.

Durch Bewegung und Sport können Sie Ihren Körper bewusster wahrnehmen, einen aktiveren Lebensstil entwickeln und so Ihr Wohlbefinden steigern.



Nutzen Sie diese Möglichkeit und setzen Sie Ihr „Rezept für Bewegung“ in die Tat um.

**Wir unterstützen Sie dabei!**

## So finden Sie das richtige Angebot!

Auf dem „Rezept für Bewegung“, das in der Arztpraxis für Sie ausgestellt wird, finden Sie das auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Sportangebot sowie die Kontaktadresse des anbietenden Vereins.

Bitte wenden Sie sich an den angegebenen Ansprechpartner. Beim ersten Kontakt mit dem Sportverein erhalten Sie dann weitere Informationen über das Sportangebot, z.B. wo und wann Ihr Sportkurs stattfindet.



Natürlich können auch Sie selbst nach einem geeigneten Sportangebot für sich suchen. Die Datenbank

**[www.gesundheitssportportal.niedersachsen.de](http://www.gesundheitssportportal.niedersachsen.de)** ermöglicht Ihnen einen unkomplizierten und raschen Zugriff auf eine Vielzahl qualitätsgeprüfter, gesundheitsorientierter Sportangebote in Ihrer Nähe.