

## Rezept für Bewegung „Sport statt Pillen“

### Eine sportliche Kampagne in Arztpraxen

### (Informationen für Ärzte)

Hinweise unter  
[www.blsv-kreis-unterallgaeu.de](http://www.blsv-kreis-unterallgaeu.de)

→ Gesundheitssport im  
Unterallgäu-Memmingen

Die  
**Nr.1** im  
**Sport**



## **Das Rezept für Bewegung**

Das „Rezept für Bewegung“ ist schon seit vielen Jahren in individuellen Formen und Ausprägungen in vielen anderen Bundesländern im Einsatz.

Im Oktober 2011 wurde das Projekt in Verbindung mit der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), mit dem Bayerischen Sportärzteverband (BSÄV) und dem Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) in Bayern gestartet.

Im Sportkreis Unterallgäu-Memmingen wurde das Projekt mit Unterstützung von Herrn Dr. Max Kaplan abgestimmt.

Voraussetzung für seinen Erfolg ist, dass niedergelassene Ärzte für das „**Rezept für Bewegung**“ gewonnen werden können.

Sie müssen es den Patienten verschreiben, die von gesundheitlichen Bewegungsprogrammen profitieren, denn was der Arzt sagt und empfiehlt wird vom Patient sehr ernst genommen.

Zielgruppen sind Patienten, die an Adipositas, Haltungsschäden, Herzkreislauf-Schwächen und Rückenproblemen leiden.

Empfohlen werden über das „Rezept für Bewegung“ die qualifizierten Gesundheitsprogramme, die mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet sind.

# Sportbezirk Schwaben Sportkreis 3 Unterallgäu-Memmingen

**Informationen und die zertifizierten Angebote der Vereine sind zu finden im Internet unter:**

- [www.sportprogesundheit.de/sport-pro-gesundheit/rezept-fuer-bewegung/](http://www.sportprogesundheit.de/sport-pro-gesundheit/rezept-fuer-bewegung/)
- [www.sportprogesundheit.de/sport-pro-gesundheit/angebote-in-ihrer-naehe/](http://www.sportprogesundheit.de/sport-pro-gesundheit/angebote-in-ihrer-naehe/)

**Zusätzliche Informationen für Ärzte gibt es unter:**

- [www.blaek.de](http://www.blaek.de) (Download von Rezepten)
- E-Mail: [Informationszentrum@blaek.de](mailto:Informationszentrum@blaek.de)
- oder beim Ansprechpartner des BSÄV Dr. med Frank Möckel  
E-Mail: [info@sportmedizin-moeckel.de](mailto:info@sportmedizin-moeckel.de)

Krankenversicherung bzw. Kostenträger

Name, Vorname der/des Versicherten geb. am

Kassen-Nr.      Versicherten-Nr.      Status

Vertragsarzt-Nr.      VK gültig bis      Datum

## Eindruck der Patientendaten

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

Herz-Kreislauf

Muskel-Skelettsystem

Entspannung/Stressmanagement

Koordination und motorische Förderung

## Schwerpunkt ankreuzen

Hinweise an die Übungsleitung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Eventuelle Mitteilungen an den Übungsleiter



## 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 des Arztes

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

## Musterrezept

Die  
**Nr.1** im  
**Sport**

# Sportbezirk Schwaben

## Sportkreis 3 Unterallgäu-Memmingen

<b>Verein</b>	<b>TSV Lautrach/Illerbeuren e.V.</b>
<b>Ansprechpartner</b>	Harald Heintze; Sandtnerstr. 2; 87763 Lautrach Tel: 08394/678; E-Mail: tsv-lautrach@t-online.de

Angebotsbezeichnung	Qualifikation des Übungsleiters	K=Kursangebot D=Dauerangebot	Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit BLSV/BTV/BSV	Zertifizierung durch die ZPP	Wird von der Krankenkasse bezuschusst
Bewegungstraining zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems	Gymnastik- lehrerin	<b>K</b>	<b>ja</b>	<b>Ja</b>	<b>ja</b>
Gymnastik nach Pilates	Gymnastik- lehrerin	<b>K</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Tu deinem Körper etwas Gutes (Gymnastik und Entspannung)	Übungsleiter/in B Prävention	<b>K</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Übungsleiter/in B Prävention	<b>K</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Präventives Ausdauertraining	Übungsleiter/In B Prävention	<b>K</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>
Sport für kardiologische Prävention und Rehabilitation	Übungsleiter/In B Herzsport	<b>D</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>ja</b>

# Sportbezirk Schwaben

## Sportkreis 3 Unterallgäu-Memmingen

<b>Verein</b>	<b>SV Steinheim</b>
<b>Ansprechpartner</b>	<b>Bernd Wassermann, Am Wiesenrain 23; 87700 Memmingen; Tel: 0163/7323207; E-Mail: bernd.wassermann@t-online.de</b>

Angebots- bezeichnung	Qualifikation des Übungsleiters	K=Kursangebot D=Dauerangebot	Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit BLSV/BTV/BSV	Zertifizierung durch die ZPP	Wird von der Krankenkasse bezuschusst
Rückenschule	Übungsleiter/in B Prävention	<b>D</b>	<b>nein</b>		<b>nein</b>
Damen- Gesundheitsgymnastik	Übungsleiter/in C	<b>D</b>	<b>nein</b>		<b>nein</b>
Herrengymnastik	ohne Lizenz	<b>D</b>	<b>nein</b>		<b>nein</b>
Fit für die Enkel	Übungsleiterin B Prävention	<b>D</b>	<b>nein</b>		<b>nein</b>
Nordic-Walking für Ältere	Übungsleiter/in C	<b>D</b>	<b>nein</b>		<b>nein</b>
Body-Fit	Übungsleiter/in B Prävention	<b>D</b>	<b>nein</b>		<b>nein</b>