

## Bewegung auf Rezept?

**Gibt's nicht? Gibt's doch!** Präventionssport war schon immer wichtig für die Gesundheit und wird nicht umsonst von medizinischem Fachpersonal empfohlen. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt kann Ihnen ein **REZEPT FÜR BEWEGUNG** ausstellen und damit die Teilnahme an einem Angebot im Sportverein empfehlen. Wenn Sie ein solches Rezept erhalten haben, können Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und aktiv fördern.

### Sport in der Gemeinschaft fällt leichter

Für uns bedeutet Sport nicht nur Bewegung, sondern auch Gemeinschaft. Unter Gleichgesinnten überwindet man den inneren Schweinehund viel leichter als alleine, stärkt das Selbstbewusstsein und bekommt ein positives Lebensgefühl. So können Sie gemeinsam mit anderen Spaß haben und Gutes für Ihre Gesundheit tun.

### Wie funktioniert das Rezept?

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt empfiehlt Ihnen mit dem Rezept einen Trainingsschwerpunkt, wie z.B. Herz-Kreislauf- oder Muskel-Skelett-System und notiert notwendige Hinweise an die Übungsleitung. Dieses Rezept können Sie in einem Sportverein einlösen.

Gern können Sie mit Ihrem Rezept direkt zu uns kommen. Die Angebote in unserem Sportverein sind vielfältig und qualitativ hochwertig. Unsere qualifizierten, fachlich gut ausgebildeten Übungsleiter und Trainer sind Experten auf ihrem Gebiet und Ihre Unterstützung in Sachen Gesundheit.

**Nutzen Sie die Chance und lernen Sie uns kennen!**

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Titelfoto: stock.adobe.com

Das REZEPT FÜR BEWEGUNG ist eine gemeinsame Initiative der Sächsischen Landesärztekammer und des Sächsischen Sportärztebundes sowie des Landessportbundes Sachsen mit seinen Stadt- und Kreissportbünden. Sie wird gefördert vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt und lehnt sich an die Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes, der Bundesärztekammer und des Deutschen Sportärztebundes an.

## Was ist zu beachten?

Das **REZEPT FÜR BEWEGUNG** ist kein Rezept im klassischen Sinne. Es hat symbolischen Charakter und ist für Sie kein Rezept zur Abrechnung. Die Mitgliedsbeiträge oder Kursgebühren in unserem Sportverein müssen von Ihnen selbst getragen werden.

## Warum sind Sport und Bewegung wichtig?

### Sport und Bewegung können helfen

- ... gegen schlechte Laune
- ... gegen Stress
- ... gegen Herz-Kreislauf- Probleme
- ... gegen „Speckröllchen“
- ... gegen Burnout

### Regelmäßige Bewegung SENKT DAS RISIKO für ...

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| ... Diabetes mellitus Typ 2     | um 40 %* |
| ... Herz-Kreislauf-Erkrankungen | um 35 %* |
| ... Depression und Demenz       | um 30 %* |
| ... Gelenk- und Rückenschmerzen | um 25 %* |
| ... Darm- und Brustkrebs        | um 20 %* |

\* Quelle DOSB

... und stärkt das Immunsystem.

Menschen brauchen Bewegung, um funktions- und leistungsfähig zu bleiben. Gesundheitssport bedeutet ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Sporttreiben mit Spaß an der Bewegung. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Leben bewegter zu gestalten und Ihre Lebensqualität durch Gesundheit bis ins hohe Alter zu gewährleisten!