

Rezept für Bewegung – der Chikara Club Erfurt ist dabei !

Am 4. Mai 2011 fiel der Startschuss für ein neues Projekt in Erfurt: Das „Rezept für Bewegung“, initiiert vom Landessportbund Thüringen. Was ist das?

Wenn Ihr Arzt feststellt, dass Sie unter Bewegungsmangel leiden und dringend etwas dagegen tun müssen, stellt er Ihnen ein grünes Rezept für Bewegung aus. Damit suchen Sie sich ein empfohlenes und mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziertes Sportangebot eines Vereins aus. Diese Kurse sind auch von den meisten gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden finanziell unterstützt.

Ausführliche Informationen zum Rezept finden Sie hier: www.rezept-fuer-bewegung.de.

Unser Chikara Club bietet 3 derartige Präventionskurse zum Training des Muskel-Skelett-Systems an. Genaue Informationen finden Sie unter der Rubrik „Gesundheitssport“.

Fragen Sie auch Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse.

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten		geb. am
Kassen-Nr.	Versicherungsnummer	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Rezept für Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit. Bewegung wirkt präventiv auf Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechsel-Systems sowie des Bewegungsapparates.

Ich empfehle Ihnen ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot. Geprüfte Angebote finden Sie unter dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT.

Dort können Sie mit anderen erleben, wie gut Ihnen Bewegung tut. Darüber hinaus empfehle ich Ihnen, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

Die Teilnahme an den SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt.

Meine Empfehlung zur richtigen Sportgruppe

- Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels
- Training des Muskel-Skelett-Systems
- Entspannung und Stressbewältigung
- Bewegungsförderung für Kinder
- Gesundheitsförderung für Ältere

Informationen für den Übungsleiter (Besonderheiten, Umfang, Dosis, ...)	Stempel und Unterschrift des Arztes

