Schritt 6: Kostenerstattung beantragen
Nachdem Sie regelmäßig am Kurs teilgenommen haben, können Sie die Teilnahmebestätigung des Sportvereins mit einer Kopie des Rezepts bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Es liegt im Entscheidungsspielraum der Kasse, inwieweit der Kurs und in welcher Höhe er bezuschusst wird. Hier lohnt es sich, bereits vor Kursbeginn bei der Krankenkasse nachzufragen.

Schritt 7: Erfahrungen austauschen
Tauschen Sie sich mit Ihrem Arzt über das „verordnete“ Bewegungsprogramm aus. Fühlen Sie sich bereits besser? Hat sich der Kurs bewährt? Oder hatten Sie irgendwelche Schwierigkeiten?

Schritt 8: Dranbleiben
Jetzt heißt es durchhalten! Sie haben den ersten Schritt getan. Da wäre es doch schade, wenn nach ein paar Stunden Sport schon wieder Schluss wäre. Machen Sie weiter! Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Wir machen uns stark für Prävention!
Unterstützt wird die Aktion „Rezept für Bewegung“ vom Sportkreis Unterallgäu-Memmingen im Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) ebenso wie vom Ärztlichen Kreisverband Memmingen-Mindelheim, dem Landkreis Unterallgäu und der Stadt Memmingen. Die Aktion wurde im Rahmen des Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts des Landkreises Unterallgäu von einer Arbeitsgruppe engagierter Ehrenamtlicher weiterentwickelt. Auch die Stadt Memmingen hat sich dem Projekt angeschlossen. Mit ihren Seniorenkonzepten wollen Landkreis Unterallgäu und Stadt Memmingen alle notwendigen Voraussetzungen dafür schaffen, dass jeder, der dies möchte, im Alter möglichst lange zuhause wohnen kann.

unterallgäu landratsamt

mm Stadt Memmingen

BLSV BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

Noch Fragen?

**Sprechen Sie Ihren Arzt an,
er hilft Ihnen gerne weiter.**

Weitere Informationen beim BLSV-Sportkreis Unterallgäu-Memmingen, Kreisvorsitzender Uli Theophiel, unter Telefon (08335) 8787. Alles zum Seniorenkonzept des Landkreises Unterallgäu im Internet unter **www.unterallgaeu.de/seniorenkonzept**
Informationen zur Seniorenarbeit der Stadt Memmingen unter **www.memmingen.de/630.html**

Redaktion/Herausgeber: Landratsamt Unterallgäu

Fotos: Fotolia.com (4), Landratsamt Unterallgäu/Stand: September 2012

mm Stadt Memmingen

unterallgäu landratsamt

Rezept für Bewegung

- Die ersten Schritte zum Erfolg
- Hintergründe
- Ansprechpartner

Bewegen Sie sich!

Ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht oder Osteoporose: Leider treten diese Krankheiten immer häufiger auf. Dabei gibt es nach Ansicht von Ärzten ein ganz einfaches, aber wirkungsvolles Mittel, dem entgegenzuwirken: Bewegung. Diese Tatsache ins Bewusstsein rücken wollen verschiedene Projekte, die im Rahmen der Seniorenpolitischen Gesamtkonzepte des Landkreises Unterallgäu und der Stadt Memmingen entstanden sind. Denn für ein selbstbestimmtes Leben im Alter ist es wichtig, gesund und möglichst vital zu bleiben.

Je früher man deshalb auf ausreichend Bewegung achtet, desto besser. Gerade im Alter zwischen 40 und 50 Jahren steht der Patient am Scheidepunkt. Jetzt gilt es, an sich zu arbeiten, um beispielsweise sein Gewicht in Ordnung zu bringen, Fettwerte zu reduzieren oder seinen Blutzucker zu senken. Wer hingegen seinem inneren Schweinehund nachgibt und lieber auf dem Sofa sitzen bleibt, sollte sich über spätere Beschwerden nicht wundern.

Aber: Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Und ist der Anfang erst einmal gemacht, kommt der Spaß am Sport und an der Gemeinschaft meist ganz von allein.

Versuchen Sie es! Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Die ersten Schritte zum Erfolg

Schritt 1: Das Rezept

Jeder niedergelassene Arzt – also zum Beispiel Ihr Hausarzt oder Orthopäde – kann Ihnen regelmäßige Bewegung „verordnen“: Dafür gibt es ein grünes „Rezept für Bewegung“. Bevor Ihr Arzt Ihnen dieses Rezept ausstellt, klärt er ab, ob irgendwelche Gründe gegen eine sportliche Betätigung sprechen.

Weitere Gutachten oder ärztliche Bestätigungen sind nicht notwendig. Jedoch empfehlen wir Ihnen, zusätzlich an den angebotenen Vorsorgeuntersuchungen teilzunehmen.

Auf dem Rezept vermerkt der Arzt den für den Patienten passenden Trainingsschwerpunkt:

- **Herz-Kreislauf** oder
- **Muskel-Skelettsystem** oder
- **Entspannung/Stressbewältigung** oder
- **Koordination und motorische Förderung**

Zusätzlich kann der Arzt Hinweise an den Übungsleiter notieren.

Schritt 2: Der passende Kurs

Ob Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, Herzsport oder Kurse für Stressbewältigung und Entspannung – viele Vereine im Landkreis Unterallgäu und in der Stadt Memmingen bieten mehrwöchige Kurse und verschiedene Dauerangebote an. Teilweise sind die Angebote auch mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer ausgezeichnet.

Welche Vereine in Ihrer Nähe für Sie passende Kurse anbieten, hat der Sportkreis Unterallgäu-Memmingen im Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) in einer Übersicht zusammengestellt. Sprechen Sie Ihren Arzt oder sein Praxisteam darauf an oder informieren Sie sich im Internet unter

- **www.blsv-kreis-unterallgaeu.de** (im Bereich Vereinsservice und dort unter Gesundheitssport Sportkreis 3)
- **www.unterallgaeu.de/seniorenkonzept** oder unter
- **www.memmingen.de/630.html**

Auf den Internetseiten finden Sie eine Liste mit Angeboten vieler Vereine im Landkreis Unterallgäu und der Stadt Memmingen. Diese soll laufend aktualisiert und ergänzt werden. Unter **www.sportprogesundheit.de** finden Sie ausführliche Informationen zum Rezept für Bewegung.

Schritt 3: Die Anmeldung

Informieren Sie sich beim Sportverein in Ihrer Nähe genauer über das Kursangebot: Kontaktieren Sie einen Verantwortlichen und erfragen Sie Ort, Zeit, Datum des Kursbeginns und Kursende.

Schritt 4: Schnüren Sie Ihre Turnschuhe!

Jetzt ist Ihre Initiative gefragt! Holen Sie Ihre Sportsachen aus dem Abstellraum und nehmen Sie regelmäßig am Kurs teil. Ist der Anfang einmal gemacht, werden Sie schnell merken, wie gut Ihnen die regelmäßige Bewegung tut!

Schritt 5: Informationen Ihres Übungsleiters

Auf der Rückseite des „Rezepts für Bewegung“ hat Ihr Übungsleiter die Möglichkeit, eine Mitteilung für Ihren Arzt zu notieren und die Teilnahme am Bewegungsangebot zu bestätigen.