

REZEPT FÜR BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen!



Regelmäßige Bewegung hilft dabei, Muskeln, Knochen, Herz und Kreislauf stark zu machen. Bewegung ist auch gut für die Entwicklung Ihres Kindes und fördert die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen. Kinder, die sich regelmäßig bewegen, können sich besser konzentrieren, sind entspannter und trainieren soziale Kompetenzen.



Name, Vorname der*des Versicherten

geb. am

Datum

Ich empfehle Ihrem Kind:

- mehr Alltagsbewegung (z. B. zu Fuß, mit dem Rad zur Kita, zur Schule),
- regelmäßige Bewegung durch ein Sport- und Bewegungsangebot,
- regelmäßiges Schwimmen zur Absicherung der Schwimmfähigkeit.

Hinweise an den Sportverein:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Stempel und Unterschrift
Arzt*Ärztin

Sie haben die ärztliche Empfehlung, dass Ihr Kind an einem Bewegungsangebot teilnimmt. Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter:

www.bewegungslandkarte.de



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Deutscher Olympischer Sportbund / Deutsche Sportjugend

E-Mail: gesundheit@dosb.de

Internet: www.dosb.de/rezept-fuer-bewegung

BEWEGUNGSEMPFEHLUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Grundsätzlich gilt: So viel Alltags- und kindgerechte Bewegung wie möglich!
Bewegungsarme Kinder schrittweise an Bewegung heranführen!

Säuglinge und Kleinkinder	Soviel wie möglich	Alle Arten kindgemäßer Bewegung	
Kindergartenkinder	≥ 180 Minuten pro Tag	Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind	
Grundschul- kinder und Jugendliche	≥ 90 Minuten pro Tag 2-3 Mal pro Woche	Bewegungszeiten mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen Kraft und Ausdauer stärken	 
Sitzen	Sitzzeiten – insbesondere vor Bildschirmmedien – sollten auf ein Minimum reduziert werden. Kinder brauchen jedoch Räume und Zeiten, in denen sie zur Ruhe kommen und sich erholen können.		

Quelle: modifiziert nach BZgA: Menschen in Bewegung bringen, 2019

Mitteilung des Sportvereins an den*die Arzt*Ärztin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ihr*e Patient*in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins