



Rezept für Bewegung - Eine Chance für Ihre Gesundheit

DE



Exercise on Prescription - an opportunity for your health!

EN



Hareket reçetesi – sağlığınız için bir şans!

TR



La ricetta per il movimento – un’opportunità per la tua salute!

IT



La fórmula para moverse – ¡Una oportunidad para su salud!

ES



Rețeta de exerciții fizice - o șansă pentru sănătatea dvs.!

RUM



Recept za kretanje – šansa za Vaše zdravlje!

HR



Przepis na ćwiczenia – szansa na Twoje zdrowie!

POL



Η Συνταγή Εκγύμνασης – μια Ευκαιρία για την Υγεία σας!

GR



إكتيفاعو كتحصل لة ني م ث ة صرف - ة ي ك رح ل ال ني رام ت ل ة ف ص و ة ر د ا ب م

AR



Рецепт для руху – шанс для вашого здоров'я!

UA

## Das Rezept für Bewegung – eine Chance für Ihre Gesundheit!

Sie halten das Rezept für Bewegung in den Händen. Doch was hat es damit auf sich? Mit diesem Rezept möchten wir Ihnen ein Bewegungsprogramm im Präventions- und Gesundheitssport empfehlen und Sie dadurch zum nachhaltigen Sporttreiben ermuntern.

Je nach Beschwerdebild gibt es verschiedene Schwerpunkte der gesundheitsförderlichen Bewegung. Beispielweise kann die Kräftigung der Muskeln, die Verbesserung der eigenen Ausdauer, Koordination und Entspannungsfähigkeit zu einem vorteilhafteren körperlichen und psychischen Gesundheitszustand führen.

Was sind die nächsten Schritte?

1. Besuchen Sie [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
2. Suchen Sie sich das passende Angebot in einem Sportverein in Ihrer Nähe
3. Melden Sie sich beim Sportverein und besuchen den Kurs
4. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese können Sie gegebenenfalls bei Ihrer Krankenkasse zur Bezuschussung einreichen.

Die Angebote im Verein sind mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet und werden von der Bundeärztekammer sowie der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin unterstützt. Die dort angebotenen Kurse garantieren Ihnen eine qualifizierte Betreuung.

Zu den Kursen sind alle willkommen, die Lust haben etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun. Unabhängig von ethnischen, sprachlichen, sexuellen und religiösen Zugehörigkeiten können Menschen jeden Alters mit und ohne Behinderung an den Angeboten der Sportvereine teilnehmen.



## Exercise on Prescription - an opportunity for your health!

This piece of paper is your Exercise on Prescription. But what does it mean? With this prescription, we want to recommend an exercise programme in prevention and health sport and thereby encourage you to enjoy sport in the long term.

Depending on your symptoms, there are different areas of focus for health-promoting exercise. For example, strengthening muscles and improving your stamina, coordination and relaxation skills can lead to an improvement in your physical and mental health condition.

What are the next steps?

1. Visit [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
2. Find the right offer from a sports club near you
3. Register with the sports club and attend the course
4. After completion of the course, you will receive a certificate of attendance. Where applicable, you can submit this to your health insurance company for a subsidy.

The offers from the club have been awarded the SPORT PRO GESUNDHEIT seal of quality and are supported by the German Medical Association and the German Society for Sports Medicine. The courses offered there guarantee you qualified supervision.

Everyone who wants to do something good for their own health is welcome to attend the courses. Regardless of ethnic, linguistic, sexual and religious affiliations, people of all ages with and without disabilities can participate in the sports clubs' offerings.



## Hareket reçetesi – sağlığınız için bir şans!

Elinizde hareketin reçetesini tutuyorsunuz. Peki bu ne demek? Bu reçete ile size koruyucu ve sağlık sporları konusunda bir egzersiz programı tavsiye etmek ve bu sayede sizi sürdürülebilir bir şekilde spor yapmaya teşvik etmek istiyoruz.

Semptomlara bağlı olarak sağlığı geliştirici hareketin farklı odak noktaları vardır. Örneğin kasları güçlendirmek, kişinin dayanıklılığını, koordinasyonunu ve gevşeme yeteneğini geliştirmek, daha faydalı fiziksel ve zihinsel sağlığa yol açabilir.

Sonraki adımlar nelerdir?

5. [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de) adresini ziyaret edin
6. Yakınızdaki bir spor kulübünde doğru teklifi seçin
7. Spor kulübüne kaydolun ve kursa katılın
8. Kursu tamamladıktan sonra bir katılım belgesi alacaksınız. Gerekirse bunu sübvansiyon için sağlık sigortanıza ibraz edebilirsiniz.

Kulüpteki teklifler SPORT PRO GESUNDHEIT kalite mührü ile ödüllendirilmiştir ve Alman Tabipler Birliği ve Alman Spor Hekimliği Derneği tarafından desteklenmektedir. Orada sunulan kurslar size nitelikli bir desteği garanti eder.

Kendi sağlığı için bir şeyler yapmak isteyen herkesi kurslara bekliyoruz. Etnik ayırım, dil ayırımı, cinsel ayırım ve din ayırımı gözetmeksizin her yaştan engelli ve engelsiz insanlar spor kulüplerinde yer alabilirler.



## La ricetta per il movimento – un’opportunità per la tua salute!

Hai in mano la ricetta per il movimento. Di che cosa si tratta? Con questa ricetta vogliamo raccomandarti un programma di esercizi fisici per prevenire i disturbi, migliorare la salute e incoraggiarti così a fare sport regolarmente.

A seconda dei sintomi ci sono diversi obiettivi fondamentali per migliorare la salute. Ad esempio, il rafforzamento dei muscoli, il miglioramento della resistenza, la coordinazione e la capacità di rilassarsi possono portare a un migliore stato di salute fisica e mentale.

Quali sono i passi successivi?

1. Visita il sito [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
2. Cerca l’offerta adatta in un club sportivo vicino a te
3. Iscriviti al club sportivo e frequenta il corso
4. Al termine del corso riceverai un attestato di partecipazione che puoi eventualmente presentare alla tua cassa malattie per sussidi.

I corsi offerti nel club hanno ottenuto il marchio di qualità SPORT PRO GESUNDHEIT e sono consigliati dall’Associazione Medica Tedesca e dalla Società Tedesca di Medicina dello Sport. I corsi che vengono offerti ti garantiscono un’assistenza qualificata.

Sono invitati a partecipare ai corsi tutti coloro che hanno voglia di prendersi cura della loro salute. Possono partecipare ai corsi dei club sportivi persone di tutte le età con e senza disabilità e indipendentemente dall’appartenenza etnica, linguistica, sessuale e religiosa.



## La fórmula para moverse – ¡Una oportunidad para su salud!

Tiene Ud. la fórmula para moverse en las manos. Pero, ¿de qué se trata? Con esta fórmula queremos recomendarle un programa de ejercicio físico a través del deporte de prevención y salud, animándole de este modo a realizar ejercicio físico de forma continuada.

El ejercicio físico saludable pone el acento en diferentes puntos, dependiendo de las molestias que tenga. Por ejemplo, el reforzamiento de los músculos, la mejora de la resistencia física, la coordinación y la capacidad de relajación pueden contribuir a un estado de salud físico más ventajoso.

¿Cuáles son los pasos siguientes?

5. Visite [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
6. Busque la actividad apropiada en un club deportivo próximo Ud.
7. Inscribese en el club deportivo y asista al curso
8. Después de finalizar el curso recibirá un certificado de participación. Si lo desea, puede presentarlo en su seguro médico para solicitar una subvención.

Las actividades del club contarán con el sello de calidad SPORT PRO GESUNDHEIT y cuentan con el soporte del Colegio de Médicos de Alemania y de la Sociedad Alemana de Medicina Deportiva. Los cursos que se ofrecen allí le garantizan una atención cualificada.

Son bienvenidas a los cursos todas las personas que deseen hacer algo positivo por su propia salud. Pueden participar en las actividades de los clubes deportivos personas de todas las edades, no importa si tienen alguna discapacidad o no, con independencia de su origen étnico, idioma, orientación sexual o religión.



## Rețeta de exerciții fizice - o șansă pentru sănătatea dvs.!

Aveți în mâinile dvs. rețeta de exerciții fizice. Dar despre ce este vorba? Cu această rețetă, am dori să vă recomandăm un program de exerciții fizice în sportul de prevenție și sănătate și, astfel, să vă încurajăm să faceți sport în mod durabil.

În funcție de simptome, există diferite tipuri de exerciții fizice care favorizează sănătatea. De exemplu, întărirea mușchilor, îmbunătățirea rezistenței, a coordonării și a abilităților de relaxare pot duce la o stare de sănătate fizică și mentală mai benefică.

Care sunt următorii pași?

1. Vizitați [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
2. Căutați-vă oferta potrivită la un club sportiv din apropiere
3. Înscrieți-vă la clubul sportiv și participați la curs
4. După terminarea cursului veți primi un certificat de participare. Dacă este cazul, vă puteți adresa casei de asigurări de sănătate pentru compensare.

Ofertele din cadrul clubului au primit sigiliul de calitate SPORT PRO GESUNDHEIT și sunt susținute de Asociația Medicală Germană și de Societatea Germană de Medicină Sportivă. Cursurile oferite acolo vă garantează o supraveghere calificată.

Toți cei care doresc să facă ceva bun pentru propria sănătate sunt bineveniți la cursuri. Indiferent de apartenența etnică, lingvistică, sexuală și religioasă, persoanele de toate vârstele, cu sau fără dizabilități, pot participa la ofertele cluburilor sportive.



## Recept za kretanje – šansa za Vaše zdravlje!

U rukama držite Rezept für Bewegung (Recept za kretanje). No, što to znači? Ovim receptom želimo Vam preporučiti program kretanja u preventivskom i zdravstvenom sportu i time Vas potaknuti na trajno bavljenje sportom.

Ovisno o slici tegoba postoje različiti naglasci na kretanju kojim se potiče zdravlje. Tako na primjer jačanje mišića, poboljšanje vlastite izdržljivosti, koordinacija i sposobnost opuštanja mogu dovesti do povoljnijeg fizičkog i psihičkog zdravstvenog stanja.

Koji su sljedeće koraci?

5. Posjetite stranicu [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
6. Potražite odgovarajuću ponudu u sportskoj udruzi u svojoj blizini
7. Prijavite se u sportsku udruhu i pohađajte tečaj
8. Po završetku tečaja dobit ćete potvrdu o sudjelovanju. Istu u slučaju potrebe možete predati i svom zdravstvenom osiguranju radi odobrenja novčane potpore.

Ponude u udruzi nagrađene su oznakom kvalitete SPORT PRO GESUNDHEIT i uživaju podršku Savezne liječničke komore te Njemačkog društva za sportsku medicinu. Tečajevi koji se tamo nude, jamče Vam kvalificiranu brigu o Vama. Svi koji imaju volje i žele učiniti nešto dobro za svoje zdravlje, dobro su došli na tečajeve. U ponudama sportskih udruga mogu sudjelovati ljudi svih starosnih skupina s invaliditetom i bez njega neovisno o etničkoj, jezičnoj, seksualnoj i vjerskoj pripadnosti.





## Przepis na ćwiczenia – szansa na Twoje zdrowie!

Trzymasz właśnie w dłoniach Przepis na ćwiczenia. Co to oznacza? Za pomocą tego przepisu chcielibyśmy polecić Ci program ćwiczeń w sporcie profilaktycznym i zdrowotnym, a tym samym zachęcić Cię do uprawiania sportu w sposób zrównoważony.

W zależności od objawów, ćwiczenia wspierające zdrowie koncentrują się na różnych punktach. Na przykład wzmocnienie mięśni, poprawa wytrzymałości, koordynacji i zdolności do relaksu może prowadzić do lepszego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego.

Jakie są kolejne kroki?

1. Odwiedź stronę [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
2. Poszukaj odpowiedniej oferty w klubie sportowym w Twojej okolicy
3. Zgłoś się do klubu sportowego i zacznij uczęszczać na kurs
4. Po zakończeniu kursu otrzymasz potwierdzenie uczestnictwa. W razie potrzeby możesz złożyć je do swojej kasy chorych w celu uzyskania dofinansowania.

Oferty w klubie zostały oznaczone znakiem jakości SPORT PRO GESUNDHEIT i są wspierane przez Niemieckie Stowarzyszenie Medyczne i Niemieckie Towarzystwo Medycyny Sportowej. Oferowane tam kursy gwarantują Państwu wykwalifikowaną opiekę.

Na kursach mile widziani są wszyscy, którzy mają ochotę zrobić coś dobrego dla swojego zdrowia. Bez względu na przynależność etniczną, językową, seksualną i religijną, osoby w każdym wieku z niepełnosprawnością i bez niepełnosprawności mogą brać udział w kursach oferowanych przez kluby sportowe.



## Η Συνταγή Εκγύμνασης – μια Ευκαιρία για την Υγεία σας!

Κρατάτε στα χέρια σας τη Συνταγή Εκγύμνασης. Περί τίνος πρόκειται όμως; Με αυτή τη συνταγή, θα θέλαμε να σας προτείνουμε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης στο πλαίσιο του προληπτικού αθλητισμού που προάγει την υγεία, ώστε να σας ενθαρρύνουμε να αθλείστε με τρόπο βιώσιμο.

Ανάλογα με τα συμπτώματα, υπάρχουν διάφορα σημεία στα οποία μπορείτε να εστιάσετε τις κινήσεις σας προκειμένου να ενισχύσετε την υγεία σας. Για παράδειγμα, η μυϊκή ενδυνάμωση, σε συνδυασμό με τη βελτίωση της αντοχής, του συντονισμού και της ικανότητάς σας να χαλαρώνετε, μπορούν να αποδειχθούν ευεργετικές για τη φυσική και πνευματική σας υγεία.

Ποια είναι τα επόμενα βήματα;

1. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de).
2. Αναζητήστε την προσφορά που σας ταιριάζει σε κάποιον αθλητικό σύλλογο της περιοχής σας.
3. Εγγραφείτε στον σύλλογο και δηλώστε συμμετοχή στο πρόγραμμα εκγύμνασης.
4. Αφότου ολοκληρώσετε το πρόγραμμα, θα λάβετε βεβαίωση συμμετοχής. Εφόσον χρειάζεται, μπορείτε να προσκομίσετε τη βεβαίωση στον ασφαλιστικό σας φορέα, προκειμένου να λάβετε τη σχετική επιδότηση.

Οι προσφορές του συλλόγου έχουν βραβευεί με τη σφραγίδα ποιότητας SPORT PRO GESUNDHEIT και υποστηρίζονται από τον Γερμανικό Ιατρικό Σύλλογο και τη Γερμανική Εταιρεία Αθλητιατρικής. Τα προσφερόμενα προγράμματα εκγύμνασης εγγυώνται ότι θα έχετε εξειδικευμένη υποστήριξη.

Όλοι όσοι επιθυμούν να κάνουν κάτι καλό για την υγεία τους είναι ευπρόσδεκτοι. Ανεξαρτήτως καταγωγής, ηλικίας, γλώσσας ή θρησκευτικών πεποιθήσεων, είτε έχουν κάποια αναπηρία είτε όχι, στις προσφορές των αθλητικών συλλόγων μπορούν να συμμετάσχουν όλοι.



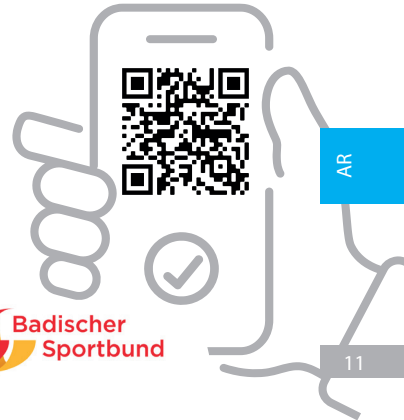
## مبادرة وصفة التمارين الحركية -Rezept für Bewegung- فرصة ثمينة لصحتك وعافيتك!

إنك تحمل وصفة التمارين الحركية Rezept für Bewegung بين يديك. ولكن ماذا يعني ذلك؟ مع هذه الوصفة، نود أن نوصي ببرنامج تمارين حركية في إطار الرياضات الوقائية والصحية، وبالتالي نشجعك على ممارسة الرياضة بشكل مستدام.

ووفقاً للأعراض، هناك نقاط محورية متنوعة للتمارين الحركية لتعزيز الصحة. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي تقوية العضلات وتحسين القدرة على التحمل والتنسيق والقدرة على الاسترخاء إلى صحة بدنية ونفسية أكثر فائدة.

ما هي الخطوات التالية؟

1. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
  2. ابحث عن العرض المناسب في نادٍ رياضي في منطقتك
  3. قم بالتسجيل في النادي الرياضي واحضر الدورة
  4. بعد انتهاء الدورة، سوف تتلقى تأكيداً للمشاركة. وإذا لزم الأمر، يمكنك تقديم هذا إلى شركة التأمين الصحي للحصول على إعانة.
- وقد تم تمييز العروض داخل النادي بختم الجودة SPORT PRO GESUNDHEIT، ويتم الدعم من قبل الجمعية الطبية الألمانية والجمعية الألمانية للطب الرياضي. الجدير بالذكر أن الدورات المقدمة هناك تضمن لك الدعم المؤهل.
- في الدورات، نرحب بكل من يريد أن يفعل شيئاً جيداً لصحته وعافيته. وبغض النظر عن الانتماء العرقي واللغوي والجنسي والديني، يمكن للأشخاص من جميع الأعمار من ذوي الإعاقة والأصحاء المشاركة في العروض المقدمة داخل النوادي الرياضية.



## Рецепт для руху – шанс для вашого здоров'я!

Ви тримаєте у руках Рецепт для руху. Але що ж це означає? Цим рецептом ми хотіли б порекомендувати вам програму руху в рамках профілактичного та оздоровчого спорту і тим самим заохотити вас до постійних занять спортом.

Залежно від картини скарг існують різні ключові напрямки руху, що сприяють здоров'ю. Наприклад, укріплення м'язів, покращення витривалості, координації та здатності розслабитися приводять до поліпшення фізичного та психічного здоров'я.

Які наступні кроки?

1. Відвідайте сайт [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
2. Знайдіть підходящу пропозицію у спортивному товаристві неподалік від вас
3. Запишіться до спортивного товариства та відвідайте курс
4. Після закінчення курсу отримайте сертифікат участі. Його ви можете за потреби подати до лікарняної каси для отримання матеріальної допомоги.

Пропозиції у спортивному товаристві позначені знаком якості SPORT PRO GESUNDHEIT та підтримуються Федеральною медичною асоціацією та Німецьким товариством спортивної медицини. Пропоновані там курси гарантують вам кваліфіковане обслуговування.

На курси запрошуються всі, хто має бажання зробити щось корисне для власного здоров'я. Незалежно від етнічної, мовної, сексуальної та релігійної приналежності люди будь-якого віку з інвалідністю і без можуть скористатися пропозиціями спортивних товариств.

