

# Attività fisica: un rimedio miracoloso!

Che l'attività fisica produca effetti paragonabili a quelli di un farmaco è ormai noto e provato da tempo: fare movimento rafforza la Sua salute, aiuta a prevenire le malattie e in certi casi può persino curarle.

Il programma "Attività fisica su prescrizione" intende contrastare la carenza di attività fisica come fattore di rischio. La invitiamo a compiere un passo importante verso uno stile di vita sano, praticando attività fisica regolarmente.

Il Suo medico di base La consiglierà e L'aiuterà a scegliere tra tanti tipi diversi di attività fisica quella più adatta alle Sue esigenze.

## ECCO COME FUNZIONA

1

### Chieda consiglio al Suo medico di medicina generale!

In base al Suo stato di salute il medico di base Le prescriverà un tipo di attività fisica adatto alle Sue esigenze, stabilendo l'ambito di allenamento prioritario e il livello d'intensità dell'esercizio fisico da svolgere.



2

### Il corso più adatto per Lei

In base alla prescrizione del medico potrà scegliere un corso adatto. I corsi riconosciuti, recanti la specifica "corso AFIP", rientrano nell'ambito degli sport per la salute e garantiscono un'elevata qualificazione degli istruttori.



3

### Come trovare un "corso AFIP"

- Nelle brochure di associazioni, federazioni o centri seminariali che offrono corsi
- Nella brochure "Zeit für Weiterbildung"
- Online:  
<http://weiterbildung.buergernetz.bz.it>  
ricercando sotto AFIP
- Ulteriori informazioni  
[www.provincia.bz.it/berez-afip](http://www.provincia.bz.it/berez-afip)



4

### L'attività fisica funziona

- Rafforza il sistema cardiocircolatorio e regola la pressione sanguigna
- Incide sul peso corporeo, sui livelli del colesterolo e sulla glicemia
- Aiuta in caso di mal di schiena
- Serve a mantenere la massa muscolare e ossea
- Aiuta a prevenire determinate patologie tumorali
- Incide sulla salute mentale attraverso una migliore percezione del proprio corpo e al rilascio di ormoni
- Migliora la motricità, l'equilibrio e la forza fisica
- Produce un senso di benessere complessivo



# BEWEGUNG AUF REZEPT

Bleib gesund, beweg dich!

[WWW.PROVINZ.BZ.IT/BEREZ-AFIP](http://WWW.PROVINZ.BZ.IT/BEREZ-AFIP)

# Wundermittel Bewegung

Dass Bewegung dieselbe Wirkung haben kann wie ein Medikament, ist bereits seit langem bekannt und erwiesen: Bewegung stärkt Ihre Gesundheit, beugt Krankheiten vor und kann diese sogar heilen.

Mit dem Projekt „Bewegung auf Rezept“ wird dem Risikofaktor Bewegungsmangel entgegengesteuert. Wir ermutigen Sie, mittels regelmäßiger körperlicher Aktivität, einen tatkräftigen wichtigen Schritt in Richtung gesundes Leben zu tun.

Ihr Hausarzt oder Hausärztin unterstützt und berät Sie dabei, die für Sie passende Art der Bewegung zu finden, denn körperliche Aktivität ist sehr vielseitig und wirkt unterschiedlich.

## SO FUNKTIONIERT'S!

1

### Ihr Hausarzt oder Hausärztin berät Sie!

Je nach Gesundheitszustand verschreibt der Hausarzt oder die Hausärztin Ihnen Bewegung, welche auf Sie abgestimmt ist. Der Arzt oder die Ärztin wählt für Sie die den passenden Schwerpunkt mit der richtigen Intensitätsstufe aus:



Muskel-Skelett-System



Entspannung – Stressbewältigung



Koordination – Motorische Förderung



Herz-Kreislauf



Das Rezept ist eine schriftliche Empfehlung des Arztes, die nicht über den Sanitätsbetrieb verrechnet wird. Die anfallenden Kurskosten werden von den Teilnehmern selbst getragen.

2

### Der geeignete Kurs für Sie

Je nach ärztlicher Verschreibung kann nun der passende Kurs gesucht werden. Diese sind jeweils als „BEREZ-Kurs“ gekennzeichnet, fallen in den Bereich Gesundheitssport und garantieren eine hohe Qualifikation der Kursleiter.



3

### „BEREZ-Kurs“ finden

- Broschüren der einzelnen Kursanbieter (Vereine, Verbände, Bildungshäuser)
- Broschüre „Zeit für Weiterbildung“,
- Online: <http://weiterbildung.buergernetz.bz.it> Suchbegriff „BEREZ“
- Nähere Informationen [www.provinz.bz.it/berez-afip](http://www.provinz.bz.it/berez-afip)



4

### Bewegung hilft!

- stärkt des Herz-Kreislauf-System und reguliert den Blutdruck
- beeinflusst Körpergewicht, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel
- hilft bei Rückenschmerzen
- dient zum Erhalt der Knochen- und Muskelmasse
- beugt bestimmten Krebsformen vor
- beeinflusst die psychische Gesundheit durch verbesserte Körperwahrnehmung und Ausschüttung von Hormonen
- verbessert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Kraft
- sorgt für ganzheitliches Wohlbefinden



# ATTIVITÀ FISICA SU PRESCRIZIONE

Muoviti per la tua salute!

[WWW.PROVINCIA.BZ.IT/BEREZ-AFIP](http://WWW.PROVINCIA.BZ.IT/BEREZ-AFIP)