

Ansprechpartnerin

für alle Fragen zu den angesprochenen Themenbereichen ist Sportwartin



Christa Porten
Flachsbühlstraße 30
65232 Taunusstein
Telefon: (0 61 28) 4 25 23
E-Mail: otto.porten@online.de

Kontakt zum Sportkreis

Der Sportkreis Rheingau-Taunus hat Geschäftsstellen in Bad Schwalbach und in Rüdesheim. Dort stehen wir gerne unseren Vereinsvertretern persönlich für Fragen rund um den Verein zur Verfügung. Benötigen Sie Informationen zu Vereinsförderungen, Vereinsehrungen, Personenehrungen, Deutsches Sportabzeichen, allen Fragen rund um Ihren Verein, dann werden wir Sie unterstützen. Es können auch Termine für eine persönliche Vereinsberatung zu den unterschiedlichsten Themen vereinbart werden.

● **Sportkreisbüro in der Kreisverwaltung
Bad Schwalbach (Heimbachtal)**

Öffnungszeiten: dienstags von 12.30–17.30 Uhr und donnerstags von 8.30–13.30 Uhr
Heimbacher Straße 7, 65307 Bad Schwalbach,
Telefon: (0 61 24) 5 10-555
Ansprechpartner ist Sportkreis-Mitarbeiter Michael Hoyer.

● **Sportkreisbüro Rüdesheim**

Öffnungszeiten: mittwochs 14–16 Uhr, jeden ersten Mittwoch im Monat ist der Sportkreisvorsitzende Manfred Schmidt persönlich vor Ort – sowie nach Terminvereinbarung.
Am Eibinger Tor 4, 65385 Rüdesheim,
Telefon: (0 67 22) 4 07 91 65
Ansonsten ist Sportkreis-Vorstandsmitglied Jürgen Kröckel der Ansprechpartner.

E-Mail: sportkreis@rheingau-taunus.de



Sportkreis Rheingau-Taunus

- Gesundheitssport
- Qualifizierung
- Weiterbildung



**Nur Bewegung hält
uns im Leben fit!**



Christa Porten
(Sportwartin des Sportkreises Rhein-Taunus)

Vielfältiges Angebot

Gesundheitssport – Qualifizierung – Weiterbildung

Das sind beim Sportkreis Rheingau-Taunus nicht nur Schlagworte, sondern permanente



Angebote. Dafür steht Sportwartin Christa Porten (*Foto*) als verantwortliche Referentin und Organisatorin seit vier Jahrzehnten zur Verfügung. Zum vielfältigen Angebot gehören:

- Ausrichtung von qualifizierten Fortbildungsveranstaltungen, die mit großem administrativem Aufwand verbunden sind (Auswahl der Referenten, Festlegung der Themen, Koordination der Termine, Hallenbelegung und Gerätschaften, Einladungen, Pressearbeit etc.). Dies ist aber nicht die einzige Aufgabe der Sportwartin. Die alltäglichen Fragen und Wünsche der Übungsleiter/innen und, die den Sport betreffen, werden akribisch aufgearbeitet, thematisiert und zugeschnitten.

- Zentrale Angebote sind auch Themen wie z. B. „Sport und Ernährung – Leistung ohne Doping, richtig essen – richtig fit im Sport“. Referentin Kirsten Brüning (Dipl. Sporternährungsexpertin des lsb h) zeigte den Teilnehmern, Sportlern, Eltern und Trainern auf, wie

wichtig eine ausgewogene Kost im Training und insbesondere vor dem Wettkampf ist. Tipps und Rezepte wurden den Teilnehmern mit auf den Weg gegeben.

- Neue Plattform im Gesundheitssport: Inzwischen sind in unseren Vereinen viele Übungsleiter/innen mit der Zusatzausbildung „Prävention“ (zweite Lizenzstufe) in



verschiedenen Sportarten tätig. Diese besonders ausgebildeten ÜL sind ein Gewinn für jeden Sportverein. Nur sie können ihre

speziellen Kurse über die neue Plattform bei den Krankenkassen zertifizieren lassen und z. T. abrechnen. Wir konnten dafür Gundi Friedrich und Gabi Bied vom lsb h gewinnen, die den Teilnehmern diese Thematik ausführlich vermitteln. Diese Veranstaltung erfreute sich großer Resonanz.

- Teilnahme der Sportwartin am Hessischen Turn- und Sport-Kongress im November 2016 in Darmstadt: „Die Teilnahme war für mich natürlich obligatorisch. Da ich selbst als Übungsleiterin dem Sport verbunden bin, waren die Anregungen für mich sehr wertvoll, zumal das Thema ‚Faszien‘ einen breiten Raum einnahm“, betont Christa Porten. Die Faszien haben im Reha-, Präventions- und Wettkampfsport an Bedeutung gewonnen und

fast eine kleine Revolution ausgelöst. Am Thema Faszien kommt kein gut ausgebildeter ÜL mehr vorbei. Auch der Sportkreis Rheingau Taunus hat dieses Thema aufgegriffen und einen ÜL-Fortbildungslehrgang angeboten. Referentin Simone Müller vom lsb h war Garant für eine ausgebuchte Veranstaltung. Ihr ist es gelungen, allen Teilnehmern Tipps und Anregungen für ihre Arbeit in den Übungsstunden mitzugeben (inklusive Skript).

- Ein zunehmender Kreis älterer Menschen kommt in die Vereine, um am sportlichen Leben teilzunehmen. Darauf müssen sich die ÜL mit speziellen Angeboten einstellen. Wir haben in Oestrich-Winkel einen entsprechenden Fortbildungslehrgang angeboten. Unter dem Motto „Aktiv und gesund“ vermittelte Referentin Andrea Flach-Meyerer sehr anschaulich, den ÜL die neuesten Erkenntnisse in diesem Bereich.

- Die SG Wambach veranstaltet am **26. August 2017** einen Gesundheitstag. Der Sportkreis wird hier gemeinsam mit dem lsb h und der Sportjugend Hessen mit einem Info-Stand vertreten sein.

- Unser nächster Lehrgang am **9. September 2017** in Taunusstein Bleidenstadt steht unter dem Motto „Bauch, Beine, Po“. Referentin ist Chiara Ottaiano. Im Rahmen dieses Lehrgangs werden besonders hoch motivierte ÜL, die sich an diesem Tag auspowern wollen, angesprochen.