

*Referat Sport und Gesundheit*

*Renata Kretzschmar*

Bericht zum Sportkreistag am 21. Mai 2025

Liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter im Verein und Sport, meine Aufgabe im Sportkreis Hochtaunus besteht darin, die Vereine in ihrer Arbeit im gesundheitsorientierten Sport, im Reha-Sport und Sport bei Krebserkrankungen zu unterstützen.

Informationen gibt es unter:

[https://www.sportkreishochtaunus.de/aktionen\\_und\\_projekte/sport\\_und\\_gesundheit/gesundheitssport\\_aktuell.html](https://www.sportkreishochtaunus.de/aktionen_und_projekte/sport_und_gesundheit/gesundheitssport_aktuell.html)

Die Unterstützung der Vereine beinhaltet:

- Planung, Organisation, Betreuung von Übungsleiter Aus- und Fortbildung: z.B. ÜL Fobi „Sport bei und nach Krebs“ und Rücken-Mix“



- Beratung der Vereine des Sportkreises zu Aus- und Fortbildungslehrgängen im Bereich Gesundheitssport und Rehasport.
- Zusammenarbeit mit dem Förderverein LIF der Hochtaunus Kliniken, d.h. Beratung zu „Sport trotz Krebs“ und Vermittlung von Betroffenen in Vereine im Sportkreis, welche Sport bei Krebserkrankungen anbieten.

(Homepage Hochtaunusklinken: „Sport trotz Krebs“- Initiative der Hochtaunuskliniken, gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, dem HBRS (Hessischer Behinderten- und Rehabilitationsverband), dem Sportkreis Hochtaunus, der FSH (Frauenselbsthilfegruppe) und der HTG (Homburger Turngemeinde 1846 e.V.).

Im Zeitraum 07 2023/12 2024 etwa 42 Beratungen zu „Sport trotz Krebs“ telefonisch und/oder mit detaillierten Erklärungen per Mail oder in einem Treffen mit den Interessierten.

Teilnahme an Aktionen/Veranstaltungen des Fördervereins für den Sportkreis HT:

Renata Kretzschmar



Yogatherapie unterstützt Patienten

VON RENATE SCHWARTZ/STREIBER
Yoga stärkt das Immunsystem und harmonisiert die Chakren. Als Therapie empfohlen wird Yoga allem auf psychischer, physischer und emotionaler Ebene. Renata Kretzschmar, Physiotherapeutin und Yogalehrerin, erklärt die Vorteile der Yogatherapie...

HEU-ANSPACH Völlige Entspannung drängt Sorgen in den Hintergrund
Die Yogatherapie wirkt beruhigend auf physischer Ebene, befreit das Bewusstsein von den Sorgen und Sorgen. Renata Kretzschmar, Physiotherapeutin und Yogalehrerin, erklärt die Vorteile der Yogatherapie...



Renata Kretzschmar, Physiotherapeutin und Yogalehrerin, erklärt die Vorteile der Yogatherapie...

Krebs-Aktionstag „Ich bin dabei“ Hauptwache Frankfurt Yogakurs in Neu-Anspach initiiert

- Umsetzung von Projekten des Landes Hessen/lsbh im Rahmen der Bewegungsförderung im öffentlichen Raum, wie u.a. „Sport im Park“:



Mit dem durch das Land geförderten Projekt „Sport im Park“ sollte der öffentliche Raum als Plattform von Vereinen genutzt werden. Hier sollten niedrigschwellige Bewegungsangebote, Sportkurse oder auch bewegte Spaziergänge im öffentlichen Raum von den Sportvereinen angeboten werden.

Es sollten damit Menschen vor Ort erreicht werden, die kostenfrei den Zugang zu Bewegung bekommen. Durch diese Angebote wäre der direkte Kontakt zu den Übungsleitenden der Vereine hergestellt und somit der Übergang in ein regelmäßiges Sportangebot des Vereins erleichtert.

Die Durchführung und Organisation wurde von mir unterstützt, auch wurden die Kosten für die Übungsleiter erstattet.

Obwohl außer der Durchführung der Stunde kein Aufwand für die Vereine gegeben war, haben am o.g. Projekt aus dem SK lediglich 4 Vereine mit Gesundheitssport-Angeboten teilgenommen.

Während der gesamten Projektphase (Juni bis September 24) wurden insgesamt 67 Einheiten angeboten.

Einige der mitmachenden Vereine konnten so auch neue Mitglieder generieren.

- Hilfe/Mitwirkung an Veranstaltungen des Sportkreises, sowie Vertretung des Sportkreises bei Vereinsevents (z.B. Eröffnung der Kletterhalle Neu-Anspach).
- Einrichtung/Pflege der Homepage für das Referat „Sport und Gesundheit“.

*Renata Kretzschmar*

Referentin für Sport und Gesundheit  
im SPORTKREIS HOCHTAUNUS  
(ÜL Präventions- u. Rehasport,  
Pilatestrainerin, Sport in der Onkologie)