

Liebe Vereinsmitglieder,

wir haben leider nicht viel zu berichten. Auch die letzten Gespräche in Berlin haben für uns als Verein keine Veränderung gebracht. Wir hoffen auf den 3. März, dass dann, perspektivisch auch für unseren TuS Bothfeld 04 und den anderen vielen Breitensportvereinen, etwas dabei herauskommt. Die sinkenden Zahlen geben Hoffnung, und wenn wir uns alle weiterhin an die Vorgaben halten, dann könnte es für nach den Osterferien eine Chance geben, wieder langsam in den Präsenzsport einsteigen zu können.

Bis dahin bleiben uns leider nur unsere Onlineangebote, die einige unserer ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter für ihre Gruppen anbieten. Einen herzlichen Dank dafür. Das ist nicht selbstverständlich und das wissen wir.

Sicherlich erhalten auch viele unserer Mitglieder kein Onlineangebot von uns, oder könnten es technisch auch gar nicht umsetzen. Auch das wissen wir, und möchten uns auch hier herzlich bedanken, dass man dem Verein trotzdem die Treue hält.

Wir machen uns viele Gedanken, was man tun und anbieten kann, aber letztendlich sind uns da einfach die Hände gebunden. Trotzdem haben wir noch ein neues und vielfältiges Angebot aufgetan, was u.a. auch unseren jüngsten Mitgliedern zugute kommt. Mehr dazu weiter unten.

Wir wünschen euch weiterhin alles Gute und bleibt gesund.

### Nutzung der Bothfelder Sporthalle

Leider ist es jetzt vermehrt wieder vorgekommen, dass Mitglieder mehr als einmal in der Woche die Sporthalle genutzt haben, und nicht die Personen in der Halle gewesen sind die sich angemeldet haben. Aufgrund der bis zu den Ferien ausgebuchten Sporthalle ist dies den anderen Mitgliedern des Vereins gegenüber sehr unfair. Außerdem ist es bei Bedarf so nicht möglich, dem Gesundheitsamt mögliche Infektionsketten vorzulegen. Wir bitten inständig darum, dass beides unterlassen wird und auch hier wieder die von uns allen gewünschte sportliche Fairness in den Vordergrund tritt.

Sollte Euch etwas dazwischenkommen, dann storniert bitte rechtzeitig Eure gemietete Hallenzeit. Die Nachfrage ist sehr groß und es wäre schade, wenn die Sporthalle dann leer steht.

## Neues Online-Sportangebot

Durch die Kooperation mit „Inspired by Dance“, können wir Euch ein vielseitiges Online- Sportangebot machen. Geht dazu einfach auf die Internetseite [www.inspiredbydance.de](http://www.inspiredbydance.de) und schließt im Menü eine Kursmitgliedschaft (geht leider technisch nicht anders) mit dem Hinweis bei Bemerkung: „Mitglied im TuS Bothfeld 04“ ab. Der TuS Bothfeld 04 übernimmt dann die Kosten. Die Mitgliedschaft im TuS Bothfeld 04 wird allerdings überprüft!

Auch Nichtmitglieder können sich gerne anmelden. Die Kursgebühr beträgt dann 6,00 € pro Monat. Weitere Informationen findet ihr auf [www.tus-bothfeld.de](http://www.tus-bothfeld.de) und hier als Anlage.

Für unsere jüngsten Vereinsmitglieder hat Teddy Tanzbär jeden Dienstag ein neues Video!

Schnuppert einfach mal in die Kurse rein und macht gerne Werbung dafür! Wir wünschen Euch viel Spaß!

Für unserer ÜbungsleiterInnen und Interessierte: Wer über diese Plattform auch gerne sein Angebot (mit) anbieten möchte, meldet sich bitte beim unserem Sportwart Thomas Riebe. Je vielfältiger dieses Angebot wird, desto besser.

## Angebot Deutscher Turner-Bund „60+“

Als weiteres Angebot, und damit Ihr in Schwung bleibt, haben wir noch drei Übungsblätter vom DTB diesem Newsletter beige packt. Also erst aufwärmen – dann die Atemübungen - dann ausklingen lassen. So geht euch auch nicht die Luft aus, wenn der Lockdown nochmals verlängert wird.

## Geschäftsstelle

Das Geschäftszimmer ist – trotz der Schließung für den Publikumsverkehr - weiterhin telefonisch und per Mail erreichbar.

## Smile Amazon

Bitte unterstützt bei Eurem nächsten Einkauf bei Amazon unseren Verein. 0,5 % Eures Rechnungsbetrages überweist Amazon auf unser Konto. Nutzt einfach nur beim nächsten Einkauf diesen Link: <https://smile.amazon.de/> und wählt als gemeinnützige Organisation den TuS Bothfeld 04 e.V. aus.

## Stellenausschreibung



Niedersachsen e.V.

### **Praxisgruppe Sport für MS-Erkrankte**

## **Wir suchen eine/n Übungsleiter/in!**

3

Sport und Bewegung sind gut für Körper und Seele - das gilt auch für Menschen mit *Multiple Sklerose*. *Ausgehend von einer gemeinsam durchgeführten Sportorientierten Kompaktschulung hat sich eine Gruppe von MS-Erkrankten gegründet, die ihre Sportbegeisterung gerne mit anderen Interessierten teilen möchte. Seit 2018 sind wir unter dem Dach des TuS Bothfeld aktiv.*

Spezielle Trainingsformen, die nachweislich neurotrophe Wirkungen haben, werden als geräteunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining in der Gruppe durchgeführt. Ziel ist es, seine persönlichen Grenzen langfristig Stück für Stück zu erweitern. Die ca. 10 Teilnehmenden sind unterschiedlich körperlich eingeschränkt. Ziel ist es daher, dass die Übungen ggfs. individuell angepasst werden müssen und dass alle vor allem Freude an der Bewegung haben. Hierzu gibt es Übungs-Materialien, die wir gerne zur Verfügung stellen. Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit, sich an verbandsinternen Veranstaltungen weiter zu bilden.

Wir treffen uns einmal monatlich jeweils am ersten Sonntag für zwei Stunden im Sportkindergarten Bothfeld - während dieser Zeit bleibt neben der Aktivität auch Zeit für Gespräche und Pausen.

Gesucht wird eine zugewandte Person, die offen ist für die Arbeit mit MS-Erkrankten ist – Erfahrung ist hier nicht erforderlich.

Fragen und Rückmeldungen an: Anja Grau, DMSG Niedersachsen, Tel: 0511-703338 oder 0151-56 121 972 [grau@dmsg-niedersachsen.de](mailto:grau@dmsg-niedersachsen.de)

Beste Grüße vom TuS-Vorstand

Frank Rückert, Martin Möller, Steffen Staude, Thomas Riebe, Stefan Hensen, Henriette Poggenklas, Trixi Lehmschlöter

*Zum Schluss noch der Hinweis: Wenn Ihr diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchtet, teilt es uns einfach per Antwort auf diese Mail mit.*