



## Neues vom TuS - September 2022

- Laternenumzug der TuS Jugend: Aktuelle Infos
- Rückblick: Wir waren beim 25. Bothfelder Herbstmarkt
- Neuer Kurs: Babys in Bewegung
- Kurzbericht vom Übungsleitertreffen
- Kampfkünste: Tai Chi & Qigong, Kung Fu, Kickboxfitness
- Kurse für Körper und Geist: Marma-Yoga und Pilates
- Wir suchen Übungsleitung für Psychomotorik-Training

Liebe Mitglieder!

Der beginnende Herbst zeigt sich uns in all seinen Facetten. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen, das Laub färbt sich bunt und ab und zu kommt doch noch einmal die Sonne raus.

Sportlich gesehen bedeutet das für viele Sportarten ebenfalls einen Wechsel von Training im Freien mit luftiger Sommersportkleidung hin zu langärmligen Funktionsshirts oder dem Einläuten der Hallensaison.

Als euer Verein TuS Bothfeld 04 möchten wir euch natürlich auch in dieser Jahreszeit wieder vieles bieten. Wir laden euch daher ganz besonders dazu ein, unser Kurssystem wahrzunehmen, das wir für euch gerade erst um verschiedenste Angebote erweitert haben. Schaut gerne mal rein und überzeugt euch selbst.

Wir freuen uns auf einen sportlichen Herbst und wünschen euch weiterhin viel Spaß und Erfolg im Training sowie erholsame Herbstferien!

Viele Grüße,

*Euer Verein – TuS Bothfeld 04*

---

## Laternenumzug der TuS Jugend: Aktuelle Infos

Hallo liebe Kinder und Eltern,

leider können wir den Laternenumzug nicht wie geplant durchführen, da uns helfende Hände fehlen. Es gibt aber eine Ersatzveranstaltung, bei der wir uns anschließen.

**Das Laternenbasteln findet wie geplant statt!**

Wir haben eine **Einladung von der Freiwilligen Feuerwehr Buchholz** bekommen, bei deren Laternenumzug mitzulaufen. Das wird bestimmt super!

Wenn ihr Lust habt, meldet euch unter [jugend@tus-bothfeld.de](mailto:jugend@tus-bothfeld.de) an!

Wir treffen uns dann mit eurer Laterne und guter Laune am **14.11.** um **18 Uhr** bei der **Ortsfeuerwehr Buchholz in der Pinkenburger Straße 8 (30655 Hannover)**.

Im Anschluss gibt es dort im Feuerwehrhaus Wurst und Getränke.

Wir freuen uns schon sehr!

**Unabhängig davon suchen wir immer nach Verstärkung und freuen uns über jede helfende Hand!** Helfen kannst du uns auf unterschiedliche Weisen. Ob du dich als Konstante im Jugendteam einsetzt oder für einzelne Events dabei bist, wir heißen jede Art der Unterstützung bei uns willkommen.

Melde dich gerne unter [jugend@tus-bothfeld.de](mailto:jugend@tus-bothfeld.de) bei uns!

Eure Jugendabteilung

---

## Rückblick: Wir waren beim 25. Bothfelder Herbstmarkt



Am 24.09.2022 fand der 25. Bothfelder Herbstmarkt statt und selbstverständlich waren auch wir, der TuS Bothfeld 04, wieder vertreten. Ab 9 Uhr begannen wir mit dem Aufbau unseres Standes und der weiteren Vorbereitung. Vertreten waren der Vorstand und unsere drei BFDler Laureen, Lennart und Alexander. Am frühen Mittag startete schließlich der Umzug, bei dem wir gut gelaunt von großen und kleinen Vereinsmitgliedern begleitet wurden, wobei unser Vereinsmaskottchen TuSbi natürlich



auch nicht fehlen durfte.

Bei unserem Stand gab es Auskunft über neue wie auch etablierte Sportangebote und Kurse unseres Vereines. Außerdem animierte ein Basketball-Quiz zum Mitmachen. Vor allem die jüngere Generation zeigte sich hier neugierig und konnte zur Belohnung den einen oder anderen bunten Lolli bei uns abstauben.

Und was wäre der Bothfelder Herbstmarkt ohne Showeinlagen? Wie jedes Jahr beteiligten natürlich auch wir uns wieder auf der Bühne an dem Unterhaltungsprogramm. So zauberten unsere tanzenden Kids trotz dem eher grauen und kühlen Wetter den Sonnenschein auf die Bühne und ein Lächeln in das Gesicht der Zuschauenden.

Am Ende des Tages durften sich schließlich noch einige Bothfelder\*innen und so auch unsere BFDlerin bei der Hauptpreisverleihung des Losgewinnspiels über die eine oder andere Überraschung freuen.

Letztendlich war der Herbstmarkt wieder einmal eine gelungene Veranstaltung, die uns sehr viel Freude gemacht hat. Wir als Verein freuen uns schon darauf, euch auch im nächsten Jahr wieder bei dieser tollen Traditionsveranstaltung begrüßen zu dürfen.

---

## Kurzbericht vom Übungsleitertreffen

Am 12.9.2022 fand nach längerer Pause aus bekannten Gründen auf dem Sportplatz um 19:00 Uhr endlich wieder ein Treffen aller Übungsleiter\*innen zusammen mit dem Vorstand statt. Ursprünglich war dieses Treffen vor Jahren ins Leben gerufen worden, um den verschiedenen Abteilungen und insbesondere denen, die „an vorderster Front“ stehen, die **Entscheidungsprozesse im Vorstand** und gewisse Handlungen **näher zu bringen**, um letztlich als Vorstand transparenter zu arbeiten.

Dieses Jahr ging es uns aber einfach nur darum, **Danke zu sagen**, nämlich all diejenigen, auf deren wenigen Schultern eine unglaubliche sportliche und organisatorische Last verteilt wird, an die, die als Erste ihren Arm heben, wenn Arbeit zu verteilen ist und an die, die neben genügend Arbeit im Job, der Familie und im Privatleben immer wieder bereit sind, dem Verein auszuhelfen. Insoweit haben wir sowohl die Ansprache als auch die Warteschlange am Würstchenstand kurz gehalten, geschützt unterm Zelt – wenig gestört durch einen Stromausfall in ganz Bothfeld –

zusammen gegessen, getrunken, gequatscht und uns ausgetauscht.

Ebenfalls konnten wir eine **Ehrung unseres Platzwarts Udo Riebe** durchführen, die schon seit mehr als zwei Jahren geplant und vom Landessportbund genehmigt war, die aber coronabedingt zuvor keinen richtigen Rahmen erhalten konnte. Mit Publikum sieht so eine Konfettikanone einfach viel besser aus!

Festgehalten haben wir, dass wir zukünftig sowohl zum Saisonanfang wie auch -ende ein solches unkompliziertes Treffen auf dem Platz veranstalten wollen. Wir freuen uns auf Euch.

---

## Neuer Kurs: Babys in Bewegung

Babys erforschen und entdecken über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Fühlen, tasten, greifen, beobachten, wahrnehmen, strampeln, entdecken – all das und noch viel mehr wollen wir bei „Babys in Bewegung“ mit Spaß und Freude fördern!

Eltern und Babys lernen dafür spielerisch Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die auf den jeweiligen Entwicklungsstand der Kleinen abgestimmt sind. Das Ziel ist es, jedes Baby individuell und ganzheitlich in seiner Entwicklung im ersten Lebensjahr zu unterstützen und zu fördern – ohne es zu überfordern!

Der Kurs ermöglicht den Kleinen außerdem in Kontakt mit Gleichaltrigen zu treten und bietet den Großen eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Durch die intensive Zeit mit dem Baby lernen Eltern ihre Kinder besser kennen, erkennen wie diese sich bewegen möchten und was ihnen Spaß macht.

Hinweise:

- Kursangebot für Babys von ca. 3 bis 12 Monate
- Kurs für Babys mit einer erwachsenen Bezugsperson

BiB 1 – Babys ab ca. 3 Monaten

BiB 2 – Babys ab ca. 6 Monaten

BiB 3 – Babys ab ca. 9 Monaten

## **Ab sofort Anmeldungen für BiB 1: Kursstart 11.10.**

**BiB 1:** Dienstags, 09:15-10:15 Uhr, Bewegungsraum, Carl-Loges-Str. 12

**Online-Anmeldung unter [www.tus-bothfeld.de](http://www.tus-bothfeld.de)**

---

## **Kampfkünste: Tai Chi & Qigong, Kung Fu, Kickboxfitness**

**Tai Chi** ist Bewegungskunst, aktive Meditation und Selbstschutzmethode zugleich. Heutzutage wird das chinesische Schattenboxen sowohl als Übung zur Vorbeugung und Linderung von physischen und psychischen Beschwerden als auch als Sport praktiziert. Die Elemente des Tai Chi sind Ruhe, Energiefluss und Gleichgewicht.

**Qigong** ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunstübungen werden darunter verstanden.

**Tai Chi & Qigong:** Freitags, 16-17 Uhr, Bewegungsraum, Carl-Loges-Str. 12

**Für den Kurs Tai Chi & Qigong führen wir aktuell eine Warteliste. Der Kurs findet statt, sobald sich genug Interessierte bei uns gemeldet haben.**

**Kung Fu** ist ein sehr alter und einzigartiger Kampfstil aus China und lehrt besonders Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen ihren Körper und Geist zu beherrschen sowie Disziplin und Selbstbewusstsein zu erlangen. Es werden Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Kondition entwickelt.

**Kung Fu Kinder** (ab 12 Jahre): Dienstags, 17-18 Uhr, GS Grimsehlweg

**Kung Fu** (ab 18 Jahre): Dienstags, 18-19 Uhr, GS Grimsehlweg

**Kickboxfitness** ist kein Kampfsport im eigentlichen Sinne. Hier werden Tritt- und Schlagtechniken mit Aerobicelementen verbunden. Dabei gibt Musik einen mitreißenden Rhythmus vor. Das Training ist trotz Musik nicht ausufernd

choreographisch, schweißtreibend ist es aber allemal. Es steigert gleichzeitig die körperliche Fitness und das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden.

**Kickboxfitness:** Montags, 19-20 Uhr, Bewegungsraum, Carl-Loges-Str. 12

**Online-Anmeldung unter [www.tus-bothfeld.de](http://www.tus-bothfeld.de)**

---

## **Kurse für Körper und Geist: Marma-Yoga und Pilates**

**Marma-Yoga** ist eine Form des Yoga, bei der besonders die Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen auf mögliche Überforderungen trainiert wird und bei der die Übenden lernen, ihre Grenzen bewusster wahrzunehmen.

**Marma-Yoga:** Dienstags, 18-19:30 Uhr, Bewegungsraum Carl-Loges-Str. 12

**Online-Anmeldung unter [www.tus-bothfeld.de](http://www.tus-bothfeld.de)**

**Pilates** ist ein höchst effektives Übungssystem, das im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung und hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird. Die Bewegungen sind fließend und geschmeidig. Es kräftigt die Muskeln und baut ein stabiles Körperzentrum auf. Belastende Gedanken weichen der eigenen Körperwahrnehmung und wirken entspannend auf Geist und Seele.

**Pilates:** Unsere derzeitigen Kurse sind sehr nachgefragt und bereits ausgebucht.

**Deshalb wollen wir einen weiteren Kurs anbieten.** Eine Übungsleitung wurde bereits gefunden, die Zeiten werden noch bekannt gegeben.

**Wir bitten Interessierte, sich bei uns unter [info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de) zu melden** und sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

---

## **Wir suchen Übungsleitung für Psychomotorik-Training**

Wir suchen **ab sofort** eine **Übungsleitung für Psychomotorik-Training** für Kinder

- Als Übungsleitung betreust du unseren Kurs "Psychomotorik-Training für Kinder (4-6 Jahre).
- In den Kursstunden wirst du von einer Assistenz unterstützt, die bereits Erfahrung aus unseren letzten Kursen für Psychomotorik-Training hat.
- Ein Nachweis über die Aus- oder Weiterbildung Psychomotorik ist zwingend erforderlich.

Bei Interesse melde dich bei

Thomas Riebe

E-Mail: [riebe@tus-bothfeld.de](mailto:riebe@tus-bothfeld.de)

Telefon: (0511) 9 05 51 26



Kein Interesse am Newsletter? Teilt es uns einfach per Antwort auf diese Mail mit.