



Neues vom TuS: März 2023

- **Einladung zum Übungsleiter*innentreffen 2023**
- **TuS Bothfeld 04 ist viertgrößter Sportverein Hannovers**
- **“Respekt Vereint!“: Erstes Treffen in 2023**
- **Handballerinnen beim Selbstbehauptungskurs der Polizei**
- **Yin Yoga: Unsere Neuheit ab 4. Mai**
- **Marma-Yoga: Noch freie Plätze im laufenden Kurs**
- **Babys in Bewegung: Freie Plätze und beginnende Kurse**
- **Kung Fu: Kurse für Erwachsene und Jugendliche**
- **Kickboxfitness: Neue Kurse ab 3. April 2023**
- **Pilates und Yoga am Morgen: 2. Kurs startet am 8. Juni**

Liebe Mitglieder!

Mittlerweile befinden wir uns schon im April, dem Monat, in dem unser Übungsleiter*innentreffen stattfindet. Hoffentlich mit gutem Wetter und Sonnenschein.

Sowie auch der Frühling Fahrt aufnimmt, nehmen es auch die sportlichen Aktivitäten in unserem Verein. Wir haben euch diesmal also besonders viel zu berichten. Von Zusammenkünften, über gemeinsame Initiativen, Zeitungsberichten und Meldungen zu brandneuen sowie altbewährten Kursen ist alles dabei.

Die Osterferien haben begonnen und einige Mitglieder freuen sich bestimmt schon auf das Osterfest, währenddessen andere bereits den Ramadan eingeläutet haben und sich auf das bevorstehende Zuckerfest freuen.

Was auch immer ihr feiert, wir wünschen euch frohe Festtage und freuen uns auf das weitere sportliche Jahr!

Sportlich vereinte Grüße,
Euer Verein – TuS Bothfeld 04

Einladung zum Übungsleiter*innentreffen 2023

Liebe Übungsleiter*innen,

wir haben uns sehr gefreut, dass wir im September vergangenen Jahres das Übungsleiter*innentreffen wieder für Euch durchführen konnten und viele von Euch dabei waren.

Da wir gespürt haben, wie wichtig dieser Austausch ist, wollen wir diese Treffen, wie Ihr wisst, wieder regelmäßig zweimal im Jahr anbieten – als Dank für Eure Arbeit in den so unterschiedlichen Abteilungen unseres großen Vereins!

Nutzt diese Treffen (eingeladen sind natürlich auch Eure jeweiligen Abteilungsleiter*innen/-vorständen) zum **Austausch untereinander** sowie gerne auch für Gespräche mit uns, dem Gesamtvorstand.

Wir laden Euch ein für **Dienstag, 18. April um 19:00 Uhr** zum gemeinsamen Abend auf dem Sportplatz beim Unterstand. Wir stellen Bänke, Getränke, Gegrilltes bereit und freuen uns auf Euch!

Wie immer ist es für unsere Planung wichtig (und damit alle etwas zu essen und trinken

haben), dass Ihr uns bitte **bis zum 12. April per Mail eine Info ins Geschäftszimmer gebt, ob Ihr dabei seid!**

Bis zum 18. April allen eine gute (sportliche) Zeit und schöne Osterferien,

Euer Vorstand

TuS Bothfeld 04 ist viertgrößter Sportverein Hannovers

Es war knapp. Nach der Auswertung der Mitgliederzahlen der Sportvereine zeigte sich unser Verein, der **TuS Bothfeld 04**, mit **2215 Mitgliedern** (Stand Anfang März 2023) als **viertgrößter Sportverein Hannovers**. Mit nur knapp 200 Mitgliedern weniger als der VFL Eintracht, sind wir nah dran am "dritten Platz" im Ranking der hannoverschen Sportvereine. Mit Abstand am meisten Mitglieder hat, wie zu erwarten war, Hannover 96 e.V. mit 20.055 Mitgliedern.

Nun wollen wir uns hier gar nicht kleinreden, sondern lediglich einen Einblick in die Sportlandschaft Hannovers bieten **und uns darüber freuen, nach den coronageprägten Jahren wieder auf so eine tolle Mitgliederzahl angewachsen zu sein**. Dies spiegelt erfreulicherweise auch den allgemeinen Trend in den Sportvereinen wider.

So beschreibt es unter anderem die "Neue Presse" in der Ausgabe von Mittwoch, 15. März, plakativ wie treffend mit der Überschrift „**Hannovers Vereine wachsen**“. Prozentual betrachtet liegen die Sportvereine aus Hannover sogar über dem durchschnittlichen Mitgliederzuwachs der niedersächsischen Sportvereine. Wer mehr zu dem Thema lesen will, findet Infos und Artikel beim Stadtsportbund Hannover, der "Neue Presse" und der "HAZ".

"Respekt Vereint!": Erstes Treffen in 2023



Am 9. März haben wir uns mal wieder mit den Sportvereinen des **"Respekt Vereint!"**-Projektes getroffen. Es war wie immer ein schöner Austausch mit vielen tollen Ideen, an deren Umsetzung wir natürlich auch außerhalb der Treffen zusammen arbeiten.

Du bist daran interessiert, dich mit uns zusammen für Respekt und gegen Diskriminierung einzusetzen? Dann bring den Stein ins Rollen und melde dich über info@tus-bothfeld.de bei uns. Komm gerne mit Ideen auf uns zu oder bekunde dein Interesse zur Unterstützung bereits laufender Projekte.

Da Respekt keine Grenzen kennen sollte, freuen wir uns natürlich, wenn die Initiative auch an andere hannoversche Vereine herangetragen wird. Bewerbungsschluss für den Start der Projektphase 2023 für neue Vereine ist der 31.05.2023. Am **Donnerstag, 13. April, 18:00 bis 19:00 Uhr**, findet über Zoom eine **Online-Info-Veranstaltung** für interessierte Vereine statt.

Mehr Infos zu "Respekt Vereint!" erhältst du beim Stadtsportbund unter www.ssb-hannover.de/sportentwicklung/intergration-inklusion/respekt-vereint/

Handballerinnen beim Selbstbehauptungskurs der Polizei



Was macht eine Handballmannschaft beim Selbstbehauptungskurs der Polizei? Gibt es beim Judo und Handball überhaupt Gemeinsamkeiten? Selbstverteidigung und Notwehr sind Dinge, mit denen wir beim Handball wenig zu tun haben, dann eher doch unsere Verteidigung vorm Tor und Abwehr - aber vor allem auch Angriff! ;-)

Unsere (fast) geschlossene Mädchenmannschaft des TuS Bothfeld - junge Handballerinnen, die in der zweithöchsten Liga Niedersachsens spielen - sind grundsätzlich überhaupt nicht zimperlich, was das Anpacken und die Körperlichkeit angeht. Die Mädels sind physisch fit und mental stark. Wieso dann ein Selbstbehauptungskurs?

Nun - vorerst muss man sagen, dass unsere weibliche B im Alter zwischen 14 und 16 Jahren ihre privaten Erfahrungen mittlerweile auch mit längerem Ausgehen abends und anderen Teenagergruppen macht. In der Straßenbahn oder auf dem Nachhauseweg abends (nach dem Handballtraining, der Tanzschule oder nach dem Treffen mit Freunden) kann dann auch mal ein mulmiges Gefühl aufkommen.

Das Handball-Spielfeld mit klaren Regeln (wie auch beim Judo) und ihre private Umgebung sind eben doch zwei paar Schuhe:
Brüllen auf dem Handballfeld ist völlig normal - aber in der Straßenbahn? Aus vollem Halse brüllen, wenn mir jemand zu nah kommt?

Anpacken besonders am Kreis des Spielfeldes, Schubsen und Halten - kein Problem mit den Handballregeln, die vorgegeben sind. Aber auf der privaten Party abends mit den Freunden ohne den Schiedsrichter?

Wenn man vom Judoka mitten in der Erklärsession völlig unvorbereitet am Arm gepackt und weggezerrt wird - was macht man da? Genau das sind eben die anderen Umstände, mit denen man in dem Moment nicht gerechnet hat! Der Schockmoment ist da und man ist erst einmal perplex. Ist das jetzt Spaß? Ist das ernst? Genau in dieser Position kann man sich ganz plötzlich auch im privaten Umfeld befinden. Dann muss man erst einmal die Situation schnell bewerten und reagieren können.

Um hier dann richtig zu kontern oder möglichst gar nicht erst in eine unübersichtliche Situation zu gelangen, ist ein Selbstbehauptungskurs tatsächlich perfekt:

Wie reagiere ich in einer bedrohlichen Situation? Was sende ich überhaupt für Signale, wenn ich durch die Straßen gehe? Wie kann ich verbal und körperlich deeskalierend wirken? Was ist ratsam, wenn ein Gegenüber sogar eine Waffe (z. B. ein Messer) in der Hand hält? Wann ist es klüger, sich der Situation schnell zu entziehen? Welche Abwehrgriffe sind am effektivsten? Was darf man rechtlich überhaupt und was gilt noch als Notwehr? Und wie beobachte ich mein Umfeld besser, wenn ich unterwegs bin?

All diese Fragen und sehr viele praktische Tipps sowie Judoka-Handgriffe, einfache Verteidigungstechniken, das Verstehen, wie man aus brenzlichen Situationen gut heraus kommt, wie man sich aus einem Klammergriff befreit und mental gestärkt vielleicht gar nicht erst in so eine Position kommen könnte - das und vieles mehr wurde hier auf sehr spannende, lustige und professionelle Art dargestellt und geschult.

Unsere Mädchen gehen nun mit selbstsichererem Schritt und offeneren Augen durch die Welt und vielleicht auch aufs Spielfeld als Mannschaft, die mehr kann als gut Handballspielen.

Tausend Dank an das Team des Polizeisportvereins Frau Henrici, Herr Steingraber und Frau Dreier vom Präventionsteam!



Yin Yoga: Unsere Neuheit ab 4. Mai

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yoga-Stil, der hauptsächlich im Liegen praktiziert wird. Nur ganz wenige Übungen erfolgen stehend.

Es gibt kaum jemanden, der sich nicht schon mal an eine Yoga-Einheit getraut hat. Die meisten wissen jedoch nicht, dass es sich dabei grundsätzlich um eine Yan (Hatha) Yoga-Einheit handelt, die voraussetzt, dass Muskelkraft eingesetzt wird, um bestimmte Posen (Asanas) auszuführen.

Beim Yin Yoga hingegen geht es um etwas ganz anderes: um die Beruhigung und tiefe Dehnung deines Körpers! Tiefer liegende Körperschichten wie deine Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke werden bewusst angesprochen, indem Du Asanas mehrere Minuten hältst, dein Bindegewebe gründlich dehnt und zur Ruhe kehrst. Für Yin Yoga benötigt man eine Matte, Decke, Handtuch warme Socken und Pulli und bequeme Sportkleidung.

Ideal sind Yogablöcke, Yoga-Gurt (alternativ Bademantelgürtel), Bolster (Sofakissen) oder Meditationskissen (dickes Sitzkissen) um bestimmte Posen Asanas auszuführen.

Hinweis: Der Kurs ist nicht für die Krankenkasse zertifiziert.

Kurszeit: Donnerstags 19:45 – 20:45 Uhr
Kursleitung: Petra Schulz
Anzahl der Einheiten: 10 Einheiten à 60 min
Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover
Teilnahmegebühr: 12 EUR für Mitglieder
50 EUR für Nicht-Mitglieder

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

Marma-Yoga: Noch freie Plätze im laufenden Kurs

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.

Für das eigene Wohlfühl können eine eigene dünne Decke und ein kleines Kissen mitgebracht werden. Yogamatten sind vorhanden.

Hinweis: Der Kurs ist nicht für die Krankenkasse zertifiziert.

Kurszeit: Dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
Kursleiterin: Antje Roch
Anzahl der Einheiten: 10 Einheiten à 90 min
Ort: Bewegungsraum Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Teilnahmegebühr: 30 EUR für Mitglieder
95 EUR für Nicht-Mitglieder

Babys in Bewegung: Freie Plätze und beginnende Kurse

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.

BiB 1 – Babys ab 3 Monate

3. Kursreihe: Kursstart: 07.03.2023
Dienstags 11:45 – 12:45 Uhr

BiB 2 – Babys ab 6 Monate

3. Kursreihe: ab Mai 2023
Dienstags 11:45 – 12:45 Uhr

BiB 3 – Babys ab 9 Monate

1. Kursreihe: Kursstart 21.03.2023
Dienstags 09:15 – 10:15 Uhr

2. Kursreihe: ab Mai 2023
Dienstags 10:30 – 11:30 Uhr

3. Kursreihe: ab August 202
Dienstags 11:45 – 12:45

Kursort: Bewegungsraum, Carl-Loges-Str. 12,
30657 Hannover

Der Kung Fu Kurs für **Erwachsene** und der Kurs für **Jugendliche ab 12 Jahre** freuen sich über neue Gesichter.

Kung Fu ist ein sehr alter und einzigartiger Kampfstil aus China und lehrt besonders Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene, ihren Körper und Geist zu beherrschen sowie Disziplin und Selbstbewusstsein zu erlangen. Es werden Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Kondition entwickelt. Wesentlicher Bestandteil des gesamten Trainings ist die Lehre der Krafternutzung des Gegners.

Die Teilnehmer*innen lernen, wie wichtig Disziplin, Selbstbeherrschung, Respekt, Ehrlichkeit, Vertrauen und Teamfähigkeit sind. Zusätzlich zu diesen Charaktereigenschaften fördert Kung Fu die Konzentration, Körperwahrnehmung und Koordination der Übenden.

Kurszeiten:	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr (Kinder ab 12 Jahre) Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr (Erwachsene)
Kursleitung:	Thomas Weiss
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Ort:	Turnhalle Grundschule Grimsehlweg, Grimsehlweg 20, 30659 Hannover
Teilnahmegebühr:	30 EUR für Mitglieder 50 EUR für Nicht-Mitglieder

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

Kickboxfitness: Neue Kurse ab 3. April 2023

Kickboxfitness ist kein Kampfsport im eigentlichen Sinne. Hier werden Tritt- und Schlagtechniken mit Aerobic-elementen verbunden. Dabei gibt Musik einen mitreißenden Rhythmus vor. Das Training ist trotz Musik nicht ausufernd choreographisch, schweißtreibend ist es aber allemal.

Diese Art von Fitnesstraining schult Beweglichkeit wie auch Reaktionsvermögen, bringt das Herz-Kreislauf-System auf Trab und unterstützt ganz nebenbei die Körperfettverbrennung. Das Training eignet sich hervorragend, um Alltagsstress ab- und ein sicheres Körpergefühl aufzubauen. Es steigert also gleichzeitig die körperliche Fitness und das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden.

Kurszeiten:	Montags 19:00 – 20:00 Uhr
Kursleitung:	Florian Wiechmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover
Teilnahmegebühr: 12 EUR für Mitglieder
50 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Pilates und Yoga am Morgen: 2. Kurs startet am 8. Juni

Da unser "Pilates und Yoga am Morgen"-Kurs am Mittwoch so schnell ausgebucht war, **starten wir am 8. Juni zusätzlich einen zweiten Kurs am Donnerstag.**

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. Doch obgleich Pilates alle Muskeln kräftigt und dehnt, gilt es in erster Linie als klassisches Rumpfttraining. Schließlich ist es das oberste Ziel, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben den oberflächlichen Muskeln wird daher auch ganz besonders die tiefe, wirbelsäulennahe Muskulatur beansprucht.

Yoga kommt aus der indischen Philosophie und stellt eine Vereinigung von geistiger und körperlicher Beweglichkeit dar. Dabei geht es vor allem auch um die Integration von physischer und psychischer Gesundheit. Der gezielte Blick auf die Atmung während der Übung soll eine ausgeglichene Körperwahrnehmung schulen. Durch die Verbindung von Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauertraining kann ein ganzheitliches Training erfolgen. Weitere Ziele sind die beruhigende, ausgleichende Wirkung sowie die Entspannungsfähigkeit.

Zusammen ergeben Pilates und Yoga ein perfektes Duo, dass durch unterschiedliche Übungen den Körper stärkt und und ihn mit dem Geist in Einklang bringt. Alltagsgedanken weichen der eigenen Körperwahrnehmung und wirken entspannend. Insbesondere regelmäßige morgendliche Übungsstunden verhelfen zu einem ausgeglichenen und gestärkten Start in den Tag und reduzieren so das Alltagsstresslevel.

Kurszeiten: Mittwochs 09:00 – 10:00 Uhr
Donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover
Kursleitung: Carmen Battmer
Anzahl der Einheiten: 10 Einheiten à 60 min
Teilnahmegebühr: 12 EUR für Mitglieder
50 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de



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