



## Neues vom TuS: April 2023

- **Anmeldung zum 50. Bothfelder Handballturnier**
- **TuS Bothfeld Handball sucht neue Trainer\*innen**
- **Move2Gether zu Besuch beim TuS Bothfeld**
- **Bothfeld fliegt wieder: mB wird Landesligameister!**
- **Faustball: Turniervorbereitung und Spieltaginfos**
- **Judo-Abteilung zeigt Sturzprophylaxe für MS-Erkrankte**
- **Bundesfreiwilligendienst (BFD) beim TuS Bothfeld:  
Bewirb dich jetzt!**
- **Scheine für Vereine: Unterstütze uns mit deinem Rewe-  
Einkauf**
- **So funktioniert das Kurssystem: Ein Überblick**
- **Kursinformationen: Yin Yoga, Babykurse, Kung Fu,  
Kickboxfitness, Pilates und Yoga am Morgen**

Liebe Mitglieder!

der April hatte nebst Frühlingsbeginn auch sportlich wieder eine Menge zu bieten. Ihr seht an der Themenübersicht, dass das Miteinander und die gegenseitige Unterstützung wie immer eine wichtige Rolle gespielt haben und es auch weiterhin tun werden.

In diesem Sinne sind wir sehr dankbar dafür, dass sich wieder viele engagierte Menschen des TuS Bothfeld 04 für Projekte wie Move2Gether und die Sturzprophylaxe für MS-Erkrankte eingesetzt haben. Soziale Projekte und Kooperationen, insbesondere welche mit sportlichem Hintergrund, sind bei uns immer willkommen.

Nun sehen wir bereits dem Mai entgegen, der sicher ebenso viele tolle Aktionen und sportbegeisterte Stunden bereithalten wird.

Sportlich vereinte Grüße,  
*Euer Verein – TuS Bothfeld 04*

---



## Anmeldung zum 50. Bothfelder Handballturnier

Liebe Handballfreunde,

wir freuen uns sehr, Euch für den **17. und 18. Juni 2023** zu unserem **Jubiläumsturnier** einladen zu dürfen!

Seit nun 50 Jahren veranstalten wir für Euch **eines der größten Handballturniere Norddeutschlands**. Auf bis zu 16 Spielfeldern treten an einem Wochenende mehr als 1000 Spieler\*innen aller Altersklassen auf unserer Platzanlage in Hannover-Bothfeld gegeneinander an.

Auf **[www.handballturnier.com](http://www.handballturnier.com)** sind für euch alle wesentlichen Informationen zusammengefasst. Dort könnt ihr euch ebenfalls **online anmelden**.

**Meldeschluss für das Turnier ist der 26.05.2023.**

## TuS Bothfeld Handball sucht neue Trainer\*innen

Wir suchen für die kommende Saison noch **Trainer\*innen mit Handball-Erfahrung**. Du möchtest in einem tollen Team eine Mannschaft betreuen oder in einem Trainer\*innenteam unterstützen? Dann melde Dich bei uns.

**Du hast keine Erfahrung im Handball, aber Lust** mit Kindern/Jugendlichen zu arbeiten und unsere Trainer\*innen zu unterstützen, dann bist Du auch herzlich willkommen.

**Melde Dich bei** einem\*einer Trainer\*in oder schreibe eine E-Mail an [Handball@TuS-Bothfeld.de](mailto:Handball@TuS-Bothfeld.de)

Eure Handballabteilung

---

## Move2Gether zu Besuch beim TuS Bothfeld



## VIELFALT BEWEGT HANNOVER

Kürzlich war die **Koordinierungsstelle Sport & Geflüchtete** bei den Alten Handball-Herren zu Besuch. Sechs geflüchtete, sportbegeisterte Männer absolvierten mit uns gemeinsam eine schweißtreibende wie auch spaßige Trainingseinheit.

In einem bunten Mix aus Deutsch, Englisch und Französisch haben wir uns ausgetauscht, Regeln erklärt und zusammen Späße getrieben. Wir hatten sehr viel Spaß beim Training und freuen uns, neue Bekanntschaften gemacht zu haben!

---

## Bothfeld fliegt wieder: mB wird Landesligameister!



**Mit Herzblut und Kempa zur Landesmeisterschaft.** So könnte man das letzte Heimspiel der mB des TuS Bothfeld beschreiben, das sie mit 43:21 gegen den Tabellenvierten Winsen-Luhe verdient gewonnen haben.

**Damit war klar:** Im nächsten Auswärtsspiel gegen Wittingen könnte Bothfeld die Meisterschaft einfahren. Bothfeld mit vier Minuspunkten und Wittingen mit fünf Minuspunkten zwei Spieltage vor Saisonschluss waren in der Tabelle auf Augenhöhe und auch im Hinspiel, das Bothfeld mit vier Toren verloren hatte, ebenbürtig. Samstag um 11:45h am Treffpunkt, **von einigen Fans unterstützt, startete die Mission Meisterschaft** für die Bothfelder Jungs.

**In einem spannenden Finale** konnte sich die mB im direkten Duell gegen den Tabellenzweiten aus Wittingen mit **22:21** durchsetzen und so die Landesligameisterschaft ergattern. Das bemerkenswerte an dieser Meisterschaft: Die B-Jugend war gerade erst in dieser Saison in die Landesliga aufgestiegen!

**Eine wirklich tolle Leistung!**

---

## Faustball: Turniervorbereitung und Spieltaginfos

Mit 8 Jugendteams und 11 Teams der Erwachsenen haben wir am 16.04. ein Vorbereitungsturnier gespielt. Es war ein voller Erfolg.

Am **13.05.** ab **14.00 Uhr** ist der nächste große **Jugendspieltag** der m/w u10, m u16 und weiblichen u18 bei uns auf dem Sportplatz.

Am Sonntag den **14.05.** sind wir Ausrichter **1. Herren Niedersachsenliga.**

Der nächste Heimspieltag ist dann im **Juni 03.06** ab **14 Uhr** für unsere **U12 Mannschaft.**

Für das leibliche Wohl ist wie immer gesorgt!

Eure Faustballabteilung

---

## Judo-Abteilung zeigt Sturzprophylaxe für MS-Erkrankte



„Gerne wieder“ oder „**Eine sehr hilfreiche Veranstaltung** – eine Wiederholung wäre toll“, das sind zwei Rückmeldungen von begeisterten Teilnehmenden.

Am 15. April fand diese **Kooperationsveranstaltung der DMSG Niedersachsen** mit Mitgliedern der **Judo-Abteilung** statt: Veronika, Jutta Renate, Anja, Natalie, Daniela, Ulrike und Alex haben aufgrund ihrer Erkrankung MS sehr unterschiedliche körperliche Einschränkungen. Übrigens, Daniela ist aus Hamburg angereist, morgens um 5 Uhr ist

die Rollstuhlfahrerin gestartet. Egal ob im Rollstuhl oder als Fußgänger\*in unterwegs, allen gemeinsam ist die Angst vor Stürzen!

Vom TuS Bothfeld waren an diesem Nachmittag Jutta, Wölfi, Björn, Steffi, Franzi und Wiebke mit dabei. Anja Grau war hier wie sonst auch das Bindeglied zwischen unserem Verein und der DMSG Niedersachsen. **Die große Anzahl von aktiven Judoka half** dabei, bei den Fallübungen auch eine **1:1 Betreuung** zu gewährleisten.

Es wurde **sehr offen über die körperlichen Einschränkungen gesprochen**, nach **individuellen Lösungen** gesucht und alle haben sich viel bewegt: Nach ersten Aufwärmübungen gab es **Gleichgewichtsübungen** (bei Bedarf konnte sich jede\*r am Stuhl festhalten) und zum Schluss die wichtigen **Fallübungen**. Zwischendurch staunten die Gäste über Übungen, die einige Judoka praktisch auf der Matte zeigten.

Was bleibt von diesem Nachmittag? Alle haben viel voneinander gelernt, es wurde viel gelacht und es herrschte eine sehr entspannte Atmosphäre! **Das Beste ist, es wird 2024 eine Wiederholung geben.**

**P.S.** Die DMSG Niedersachsen veranstaltet vom **8. bis 13. Mai die DMSG Aktionswoche** mit zahlreichen kostenfreien Online- und Präsenzveranstaltungen. Mehr Infos findest du unter [www.dmsg-niedersachsen.de/aktionswoche-2023](http://www.dmsg-niedersachsen.de/aktionswoche-2023)



---

**Bundesfreiwilligendienst (BFD) beim TuS Bothfeld: Bewirb dich jetzt!**

**WIR SUCHEN  
DICH**

**JOIN OUR TEAM**

**BFD IM SPORTVEREIN**

**TuS  
BOTHFELD  
04**

**TUS BOTHFELD 04**

### **BFD im Sportverein? Bei uns bist du richtig!**

Wir suchen für **2023/2024** einen engagierten Menschen (w/m/d) für ein BFD

#### **Deine Aufgaben:**

- ➔ Unterstützung der Übungsleiter:innen
- ➔ Unterstützung bei der Ganztagsbetreuung
- ➔ Unterstützung bei der Pausenbetreuung
- ➔ Mithilfe bei Projektarbeiten
- ➔ Aufgaben in der Vereinsarbeit
- ➔ Unterstützung bei der Sportplatzpflege

## Wir bieten:

- 👍 Ein angemessenes Taschengeld
- 👍 Interessante Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- 👍 Einblicke in viele verschiedene Arbeitsbereiche
- 👍 Erfahrungswerte im Kontakt mit unterschiedlichen Menschen

## Du bringst mit:

- 🏆 Begeisterung für den Sport
- 👏 Kommunikations- und Teamfähigkeit
- 🕒 Pünktlichkeits und Verlässlichkeit
- 📅 Bereitschaft zu flexiblen Arbeitszeiten
- 💻 Erfahrungen im Umgang mit MS-Office

Bitte sende uns deine Bewerbung inkl. Lebenslauf bis zum 1. Juli 2023 an [info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de) oder an folgende Adresse:

TuS Bothfeld 04 e.V.  
Thomas Riebe  
Carl-Loges-Straße 12  
30657 Hannover

Kontakt: 0511 905 51 26

---

## Scheine für Vereine: Unterstütze uns mit deinem Rewe-Einkauf



Seit dem **1. Mai** ist es wieder so weit! **Du kannst uns mit deinem Einkauf bei Rewe unterstützen!**

**So einfach gehts:**

Pro **15 Euro Einkauf** bekommst du **einen Vereinschein**. Easy mit dem Smartphone **scannen** oder auf die Website von „Scheine für Vereine“ gehen, **TuS Bothfeld suchen**, Code eingeben. Fertig 🤖

**P. S.** Du kannst die Scheine auch in unserem Geschäftszimmer (oder im Briefkasten) in der Carl-Loges-Straße 12 abgeben 😊

**Die Aktion endet am 9. Juli.**

Danke für deine Unterstützung!

---

## **So funktioniert das Kurssystem: Ein Überblick**

### **Universelle Kurslaufzeit**

Die Kurslaufzeit ist ein begrenzter Zeitraum, der in der Regel 10 Kurstermine umfasst, die nicht individuell gezählt werden. Das heißt: Ein Kurs beginnt und endet für alle Teilnehmenden im gleichen Zeitraum. Bsp.: 02.01.23 - 06.03.23

### **Ausfalltermine**

Fällt der Kurs aufgrund von Feiertagen, Ferien oder Erkrankung der Kursleitung aus, werden die ausgefallenen Kurstermine nachgeholt. Der Kurszeitraum verlängert sich um die Anzahl der ausgefallenen Termine.

### **Private Versäumnisse**

Versäumte Termine können nicht nachgeholt werden.

### **Krankheit & Besondere Umstände**

Einzelne Krankheitstage können wir bei der Kursgebührenabrechnung nicht berücksichtigen. Bei längerer Krankheit, OP's, Umzug, etc. besteht die Möglichkeit, sich bei der Kursleitung, im Geschäftszimmer oder unter [info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de) vom Kurs zu melden (abmelden/pausieren) und die Kursgebühren anpassen zu lassen.

### **Kursgebühren für Vereinsmitglieder & Nicht-Vereinsmitglieder**

Die Kursgebühren unterscheiden sich je nach Kurs. Vereinsmitglieder zahlen verringerte Kursgebühren bzw. in bestimmten Kursen keine Gebühren.

### **Kursgebühreneinzug**

Die Online-Anmeldung erfordert die Zustimmung der Einzugsermächtigung durch ein SEPA-Lastschriftmandat. Die Kursgebühren werden von uns nach Kursende über dieses von den Konten der Teilnehmenden eingezogen.

### **Einen Kurs weiterbesuchen**

Wer einen Kurs weiterbesuchen möchte, muss sich erneut online anmelden, da wir für jeden Kurs erneut die Zustimmung zur Einzugsermächtigung durch das SEPA-

Lastschriftmandat benötigen. Kursteilnehmerinnen, die bereits im Kurs sind und diesen weiterhin belegen wollen, werden bei der Anmeldung für den Folgekurs priorisiert behandelt. So wird verhindert, dass Kursdynamiken lange bestehender Kurse aufgelöst werden.

### **Warteliste**

Bei der Online-Kursanmeldung gibt es die Option, einen Warteplatz zu beanspruchen, sollte der Kurs bereits voll belegt sein. Interessierte werden darüber informiert, dass sie auf die Warteliste aufgenommen werden. Wird ein Platz frei, melden wir uns bei der Person, die auf dem 1. Platz der Warteliste steht. Lehnt diese ab oder ist diese nicht zeitnah erreichbar, melden wir uns bei der nächsten Person usw.

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

---

## **Yin Yoga: Es gibt noch freie Plätze**

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 Yin (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 dehnst 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)

---

## 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.

- 1. Kursreihe:** Babys geboren Anfang Juni – Mitte Juli 2022
- 2. Kursreihe:** Babys geboren Anfang August – Ende September 2022
- 3. Kursreihe:** Babys geboren November 2022 – Dezember 2022
- 4. Kursreihe:** Babys geboren März 2023 – April 2023
- 5. Kursreihe:** Babys geboren Mai 2023 – Juni 2023

BiB 1 – Babys ab 3 Monate

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

**4. Kursreihe:** Kursstart: 04.07.2023  
Dienstags 09:15 – 10:15 Uhr

**5. Kursreihe:** Kursstart: 05.09.2023  
Dienstags: 10:30 – 11:30 Uhr

BiB 2 – Babys ab 6 Monate

- 2. Kursreihe:** Kursstart 28.02.2023  
Dienstags 10:30 – 11:30 Uhr
- 3. Kursreihe:** Kursstart 30.05.2023  
Dienstags 11:45 – 12:45 Uhr
- 4. Kursreihe:** Kursstart: ab Oktober 2023

BiB 3 – Babys ab 9 Monate

- 1. Kursreihe:** Kursstart 21.03.2023  
Dienstags 09:15 – 10:15 Uhr
- 2. Kursreihe:** Kursstart 23.05.2023  
Dienstags 10:30 – 11:30 Uhr
- 3. Kursreihe:** Kursstart 12.09.2023  
Dienstags 11:45 – 12:45

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

Kursleitung: Kathrin Buchholz

Anzahl der Einheiten: 10 Einheiten à 60 min

Teilnahmegebühr: 60 EUR für Mitglieder  
80 EUR für Nicht-Mitglieder

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

---

## Kung Fu: Kurse wieder für Kinder ab 7 Jahre und Jugendliche

Der Kung Fu Kurs für **Erwachsene** und der Kurs für **Kinder ab 7 und Jugendliche** 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 Kraftausnutzung 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.

<b>Kurszeiten:</b>	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr (Kinder ab 7 und Jugendliche) Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr (Erwachsene)
<b>Kursleitung:</b>	Thomas Weiss
<b>Anzahl der Einheiten:</b>	10 Einheiten à 60 min
<b>Ort:</b>	Turnhalle Grundschule Grimsehlweg, Grimsehlweg 20, 30659 Hannover
<b>Teilnahmegebühr:</b>	30 EUR für Mitglieder 50 EUR für Nicht-Mitglieder

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

---

## Kickboxfitness: Es gibt noch freie Plätze

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.

<b>Kurszeiten:</b>	Montags 19:00 – 20:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Florian Wiechmann
<b>Anzahl der Einheiten:</b>	10 Einheiten à 60 min
<b>Ort:</b>	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover
<b>Teilnahmegebühr:</b>	12 EUR für Mitglieder 50 EUR für Nicht-Mitglieder

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



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