



Neues vom TuS: Mai 2023

- **Sport im Park hat begonnen: Angebote und Termine**
- **Sportabzeichen für alle Altersklassen**
- **Neu beim TuS: Kathrin Buchholz übernimmt die Kursverwaltung**
- **Bundesfreiwilligendienst (BFD) beim TuS Bothfeld: Bewirb dich jetzt!**
- **Sportsafari mit über 100 Kindern ein voller Erfolg**
- **Handball-Pfingstturnier: Bothfeld erobert Delmenhorst**
- **Meisterschaftstrikot zum Staffelsieg in der Landesliga Ost**
- **Handball: 50. Bothfeldturnier ist am 17. & 18. Juni**
- **So funktioniert das Kurssystem: Ein Überblick**
- **Babys in Bewegung: Freie Plätze und beginnende Kurse**
- **Pilates und Yoga am Morgen: 2. Kurs startet am 8. Juni**

Liebe Mitglieder!

der Mai hatte wieder viele tolle Ereignisse zu bieten. Wir freuen uns, so einen aktiven Verein zu haben, in dem es stets Neues zu berichten gibt. Dies wird sich auch für den kommenden Monat Juni nicht ändern. Denn auch da können wir euch wieder von einigen Highlights berichten.

So nehmen wir beispielsweise wieder einmal an der Aktion "Sport im Park" teil und auch das Bothfeldturnier, welches eines der größten Handballturniere Norddeutschlands ist, jährt sich in diesem Jahr nun schon zum 50. Mal!

Froh über die erhaltenen Traditionen und die neuen Angebote, die unseren Verein bereichern, wünschen wir euch ein paar schöne Sonnen- und Sportstunden im Juni.

Sportlich vereinte Grüße,
Euer Verein – TuS Bothfeld 04

Sport im Park hat begonnen: Angebote und Termine

Die Initiative „Sport im Park“ ist ein vielfältiges Programm **offener und kostenloser Sport- und Bewegungskurse**, die regelmäßig im öffentlichen Raum stattfinden. Unser Verein **TuS Bothfeld 04** beteiligt sich ebenfalls daran.

Walking - Mittwoch

*Das Angebot eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.*

Zeitraum: 31.05.2023 - 30.08.2023

Uhrzeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Treffpunkt: Bezirkssportanlage Bothfeld, Carl-Loges-Straße 12

Leitung: Rosi Hornung

Kontakt: info@tus-bothfeld.de

Nordic Walking - Mittwoch

*Das Angebot eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.*

Zeitraum: 31.05.2023 - 30.08.2023

Uhrzeit: 18.30 bis 20 Uhr

Treffpunkt: Bezirkssportanlage Bothfeld, Carl-Loges-Straße 12

Leitung: Susanne Jarosch

Kontakt: jarosch@tus-bothfeld.de

Nordic Walking - Donnerstag

*Das Angebot eignet sich besonders für Anfänger*innen. Fortgeschrittene sind ebenfalls willkommen und dazu eingeladen, die Geländetechnik im Bothfelder Wald zu üben.*

Zeitraum: 29.06.2023 - 31.08.2023

Uhrzeit: 9.30 bis 11 Uhr

Treffpunkt: Bezirkssportanlage Bothfeld, Carl-Loges-Straße 12

Leitung: Rainer Nierfeld

Kontakt: nw@tus-bothfeld.de

Anmeldungen müssen unter www.sportimpark-hannover.de vorgenommen werden.

Hinweis: Die auf die Anmeldemail folgende Antwortmail muss innerhalb von 12 Stunden bestätigt werden, um die Anmeldung abzuschließen.

Nordic-Walking-Stöcke können bei uns gegen eine Leihgebühr von 8 € für die gesamte Kurslaufzeit genutzt werden.

Sportabzeichen für alle Altersklassen

Am 6. Juni, 8.30 bis 13 Uhr, nimmt Hans-Werner Chudoba auf dem TuS-Platz für Schüler*innen des Freien Gymnasium Hannover das Sportabzeichen ab.

Jeden Freitag (Mai - Oktober) besteht für **Menschen aller Altersklassen** von **17.30 bis 19.30 Uhr** die Möglichkeit, sich das Sportabzeichen ebenfalls auf dem **Sportplatz**, Carl-Loges-Straße 12, von Horst Brink abnehmen zu lassen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Neu beim TuS: Kathrin Buchholz übernimmt die Kursverwaltung



Wer bist du?

Hallo, ich bin Kathrin Buchholz, 1987 in Berlin geboren und dort aufgewachsen. Ich lebe seit 2014 in Hannover, erst in der Südstadt und mittlerweile mit meinem Mann und meinen beiden Kindern in Bothfeld. Ich habe Sportwissenschaften studiert und seit 2017 in einem Therapiezentrum in Celle gearbeitet.

Seit meinem 7. Lebensjahr, spiele ich aktiv Faustball, was mich auch zum TuS gebracht hat. Seit 2014 trainiere ich hier Kinder und Jugendliche und spiele seit diesem Jahr als Unterstützung für die U18-Spielerinnen in der Frauenmannschaft mit.

Wie bist du darauf gekommen, die Kursverwaltung für den TuS zu übernehmen?

Den ersten Kontakt gab es bereits vor der Corona-Zeit, als der Umbau des Mehrzweckraums geplant wurde. Die Idee war, dort als angestellte Übungsleiterin z. B. Rehasport und andere Kurse anzubieten. Die Verwaltungstätigkeit hätte dabei nur eine untergeordnete Rolle gespielt. Durch Corona hatte sich die Idee allerdings zerschlagen.

Als die Stelle in der Verwaltung jetzt frei wurde, hat Thomas Riebe sich (zu meinem Glück) an mich erinnert und nachgefragt, ob ich Interesse an dem Job hätte. Nach einem Gespräch und kurzem Überlegen habe ich dann zugesagt.

Was erwartest du davon?

Für mich ist die Tätigkeit im Büro zwar nichts Neues, da ich vor meinem Studium in einer Versicherungsagentur gearbeitet habe. Dennoch ist sie ganz anders als die Arbeit im Therapiezentrum, wo ich mit Patienten und „Rehasportlern“ zu tun hatte. Ich hoffe daher, dass ich mich schnell in die Verwaltungsaufgaben einarbeiten kann und freue mich auf neue Herausforderungen und abwechslungsreiche Aufgaben.

Wie gestaltest du deine Freizeit am liebsten?

In meiner Freizeit spiele ich, wer hätte es gedacht, gerne Faustball, mache mit meinen Kindern die Spielplätze in der Gegend unsicher und würde eigentlich gerne mal wieder die Beine hochlegen und einfach nur ein Buch lesen.

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 oder an folgende Adresse:

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

Kontakt: 0511 905 51 26

Sportsafari mit über 100 Kindern ein voller Erfolg



Schon lange standen wir mit dem **JugendSportNetzwerk (JSN)** des **StadtSportbundes Hannover (SSB)** über das Angebot ihrer Sportsafari für Kitakinder in Kontakt. Corona machte uns einen Strich durch die Rechnung. Endlich war es nun aber so weit. Die **Sportsafari mit über 100 Kindern** aus den umliegenden Kitas in Bothfeld wurde **ein voller Erfolg**. In Gruppen von je acht Kindern, die von einer Betreuungsperson beaufsichtigt wurde, konnten die Kleinen sich an verschiedenen Sportstationen mit "tierischer" Freude ausprobieren.

Der SSB schildert das Projekt mit folgenden Worten:

Die speziell für diese Aufgabe von Anke Janke vom JSN geschulten angehenden Sozial-pädagogischen Assistent:innen der Anna-Siemsen- bzw. der Alice-Salomon-Schule betreuten mit viel Freude die 12 Stationen der Sportsafari. "So entsteht eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten", weiß Anke Janke zu berichten. "Die angehenden Erzieher:innen erfahren, wie einfach es ist, Kinder für Bewegung zu begeistern und wir, haben genug Helfer:innen für die Stationen. Auch die begleitenden Erzieher:innen nehmen oft die eine oder andere Idee für einen bewegteren Kitaalltag mit. Die Kinder sind ohnehin ganz motiviert bei der Sache und der Sportverein, der sein Gelände zur Verfügung stellt, tritt auch noch in Erscheinung.

Wir sind dankbar und freuen uns sehr, dass wir dieses wunderbare Projekt zusammen mit dem JSN des SSB durchführen durften. An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal herzlich bei all denen bedanken, die bei der Umsetzung im Vorfeld wie auch insbesondere vor Ort mitgeholfen haben!

Handball-Pfingstturnier: Bothfeld erobert Delmenhorst



Das ganze Jahr wurde darauf hingefiebert, jetzt war es endlich so weit! **Mit über 200 Bothfelder*innen ging es wieder auf das Pfingstturnier nach Delmenhorst.** In drei Reisebussen, davon einer sogar mit Anhänger und zwei Sprintern, ging es vom Parkplatz der BSA aus los in Richtung Norden. Der obligatorische Pfingststau war wie immer zuverlässig, doch die Stimmung war trotzdem ausgelassen.

In Delmenhorst angekommen startete sofort die **Mission "Schlafplatz herrichten"**. Während die Mini-A bis D-Jugendlichen dafür in zwei Sporthallen einrückten, mussten die C-A-Jugend zum Teil selbst ihre Zelte aufbauen. Im Anschluss wurden jedoch alle mit leckeren **Hot Dogs** belohnt. Danach ging es auch schon für alle auf **Erkundungs- und/oder Shoppingtour**.

Am Samstag begannen dann die Spiele für alle Teams und das Wetter zeigte sich wieder mal von seiner besten Seite. Auch die "Großen" (A- und B-Jugendlichen) zeigten sich vorbildlich, als sie die kleinen Minis tatkräftig anfeuerten. Davon werden die Kleinen noch in Monaten stolz berichten!

Abends gab es wohlverdiente Nudeln für alle und die Kinderdisco, bei der die Bothfelder*innen eindeutig abermals Qualitäten zeigten. Wie üblich kamen im Anschluss auch die Erwachsenen auf ihre musikalischen Kosten. Glückliche und

erschöpft ging es für die kleinen in die Hallen und für die Großen auf das Tanzparkett.

Am Sonntag spielten wieder alle Teams (mit Ausnahme der Minis). Auch diesmal konnten wir wieder ein paar Turniersiege einfahren. Am Nachmittag begann der Zeltabbau, gefolgt von einer letzten Stärkung, bevor es zurück in die Busse nach Hannover ging. Dort wurden gegen 22 Uhr alle Kinder müde, aber glücklich an ihre bereits wartenden Eltern übergeben werden.

Das Pfingstturnier war wieder einmal eine **supertolle Erfahrung für alle** und wir freuen uns bereits jetzt, im nächsten Jahr wieder nach Delmenhorst zu fahren!



Meisterschaftstrikot zum Staffelsieg in der Landesliga Ost



Stolz darf euch die **mB** ihr **Meisterschaftstrikot zum Staffelsieg der Landesliga Ost** präsentieren. Dafür möchten wir sie im Namen des Vereins noch einmal herzlich beglückwünschen. Die schicken Staffelsieg-Trikots wurden vom Handballverband Niedersachsen-Bremen (**HVNB**) überreicht.

Vielen Dank, das Team hat sich sehr darüber gefreut!

Handball: 50. Bothfeldturnier ist am 17. & 18. Juni



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 der Bezirkssportanlage Hannover-Bothfeld gegeneinander an.

Samstag ab 13.30 Uhr

Weibliche A-Jugend / männliche A-Jugend / Damen / Herren / Ladies / alte Herren / Fun Teams

Sonntag ab 9.30 Uhr

Minis / weibliche E-Jugend / männliche E-Jugend / weibliche D-Jugend / männliche D-Jugend / weibliche C-Jugend / männliche C-Jugend / weibliche B-Jugend / männliche B-Jugend / Inklusionsmannschaften

Weitere Highlights

- Große Tombola
- Hüpfburg für die Kleinen
- Party im Anschluss an die Siegerehrung am Samstag im Vereinsheim H'Vin

Bezirkssportanlage Bothfeld, Carl-Loges-Straße 12

Mehr Infos: www.handballturnier.com

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 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)

Babys in Bewegung: Freie Plätze und beginnende Kurse



Seit Oktober 2022 bieten wir beim TuS „Sport“ für die ganz Kleinen an – für Babys ab 3 bis 12 Monate. Bei „Babys in Bewegung“ geht es darum, die Babys spielerisch zu fördern, ihnen und den Eltern Bewegungs- und Sinnesanregungen zu bieten und den Kontakt zu anderen Babys herzustellen.

Die Gruppen sind in verschiedene Altersstufen unterteilt, für **Babys ab ca. 3, 6 und 9 Monate (BiB 1, 2, 3).**

Jetzt im Juni endet die erste Kursreihe mit den Babys, die seit Beginn an dabei sind. Es ist spannend zu sehen, wie sich die Kleinen in den Monaten entwickelt haben und welche – aus Babysicht – Meilensteine sie in dieser Zeit erreicht haben!

Aktuell laufen Kurse, in denen noch Plätze frei sind.

BiB 2 Kursreihe 3: Dienstag, 11.45-12.45 Uhr für Babys geb. November/Dezember 2022

Neu ab 04.07.23

BiB 1 Kursreihe 4: Dienstag, 09.15-10.15 Uhr für Babys geb. März/April 2023

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

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.**

Es gibt noch wenige freie Plätze!

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 Rumpftaining. 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.