



Neues vom TuS: Juli 2023

- **Einladung und Anmeldung zum FarbenSpiel CUP**
- **Respekt Vereint: Neue Vereine, Infos und Veranstaltungen**
- **Etatabsenkung in den Freiwilligendiensten im Sport**
- **Kochkurse in Kooperation mit der St. Nikolai Gemeinde**
- **Funktionstraining ab September im Mehrzweckraum**
- **Infos zu freien Kursplätzen: Yoga, Taiji und Co.**

Liebe Mitglieder!

die Sommerferien und die damit zusammenhängenden Programmpunkte sind in vollem Gange.

In unserem Newsletter gibt es dieses Mal wichtige Informationen zur Unterstützung der Freiwilligen Dienste im Sport, viele Ankündigungen zu tollen und abwechslungsreichen Veranstaltungen sowie diverse neue Kurse zu entdecken.

Wir wünschen euch eine erholsame Ferienzeit und freuen uns, euch bei dem einen oder anderen Event persönlich zu treffen.

Sportlich vereinte Grüße,
Euer Verein – TuS Bothfeld 04

Einladung und Anmeldung zum FarbenSpiel CUP



Als Mitglied des hannoverschen **Bündnis FarbenSpiel** (Bündnis für sexuelle Vielfalt im Sport) möchten wir euch im Namen von FarbenSpiel gerne zu einem bunten, sportlichen Event am ersten Septemberwochenende einladen!

Am Samstag, den **2. September** findet von **12:00 Uhr bis ca. 14:30 Uhr** der erste hannoversche **FarbenSpiel CUP** in der **Innenstadt an der Marktkirche** – wo die Stadt

derzeit auch die Bewegungs(t)räume aufgebaut hat - statt. Der FarbenSpiel CUP ist eine gemeinsame sportliche Aktion (im 4er-Team bei einem Stationsbetrieb Sterne sammeln) mit den Bündnispartner*innen von FarbenSpiel zum Kennenlernen, Netzwerken und Sterne sammeln.

Uns ist es wichtig, auch in diesem Jahr ein **gemeinsames Event** zu veranstalten, bei dem sich viele Menschen – nicht nur sportlich - begegnen und vernetzen können. Die der queer-feindlichen Übergriffe im Rahmen des CSD in Hannover und der jüngste Angriff auf eine Transfrau am Steintor am vergangenen Wochenende zeigen sehr deutlich, dass wir **in Hannover und im Sport jetzt Farbe bekennen** sollten .

Wir freuen uns über jede Anmeldung, sei es von Teams oder Einzelpersonen. Einzelpersonen können dann vor Ort zu einem Team zusammenfinden.

Anmeldungen bitte zeitnah, spätestens bis zum 07. August, an Thomas Riebe (riebe@tus-bothfeld.de)

Respekt Vereint: Neue Vereine, Infos und Veranstaltungen



Das Respekt-Vereint-Netzwerk wächst: Wir heißen den Afrikanischen Sportverein und Sport als Chance herzlich in unserer Mitte willkommen!

Hier haben wir einen kleinen Überblick zu aktuellen Respekt-Vereint-Fortbildungen und kommenden Veranstaltungen zusammengestellt. Es gibt wieder einiges zu lernen und vieles zum Mitmachen.

Fortbildungen in 2023 über LSB-Kooperation

- **Samstag, 02.09.23: Workshop Critical Whiteness – Lernen über Rassismus,** Hannover: AnmeldeLink: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/29726?cHash=b1a05aaf394fd231d43a3009e8e6411f>
- **Freitag, 15.09.23: Fit für die Vielfalt, Hannover,** Anmeldung bei mteggers@lsb-niedersachsen.de Mehr Infos: https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/user_upload/RZ_LSB_Bildungsprogramm2023_DS.pdf

Veranstaltungshinweise

Sa., 12.08.23, 10:00 - 13:00 Uhr **Inklusiver Sportvormittag** im Vereinssportzentrum Hannover 96: Es finden drei separate Turniere in den Sportarten Volleyball, Basketball und Fußball statt, die nach dem Modell der Changing Teams Turniere organisiert werden. Jeweils zwei Spieler*innen bilden gemeinsam ein Team, das im Mannschaftswettbewerb der jeweiligen Sportart antritt und in jeder Spielrunde neue Mitspieler*innen dazu gelost bekommt. Man kann sich alleine oder als 2er-Team direkt anmelden.

So., 27.08.23, 11:30 Uhr - 14:30 Uhr **Fubathon** im Kleefelder Bad: Der Fubathon ist eine Sportart die aus den Teildisziplinen Schwimmen, Laufen und Fußballspielen besteht. Auch hier werden die Sportler*innen in 2er-Gruppen an den Start gehen. Eine*r der Sporttreibenden schwimmt, der*die andere läuft, beide zusammen spielen Fußball. Beim Fußball bekommt jede Gruppe in den Spielrunden neue Paare dazu gelost. Auch hier besteht die Möglichkeit sich alleine oder als 2er-Teams anzumelden.

So., 10.09.23, 15:00-15:45 Uhr **Respekt-Vereint-Ehrung SLS, ERC und VfL** beim Entdeckertag Hannover auf der SportRegion-Bühne: Mit sportlichen Vorführungen und Interviews, Ehrung und Urkundenübergabe durch den LSB Niedersachsen-Präsidenten

 **RESPEKT VEREINT!**

Zusammenhalt.

Fairness.

Gleichberechtigung.

Toleranz.

Wertschätzung.

Etatabsenkung in den Freiwilligendiensten im Sport

Information und Aufruf zur Unterstützung auf allen Kanälen



FREIWILLIGENDIENSTE MACHEN DEN UNTERSCHIED!

Wie Sie in den vergangenen Tagen vielleicht mitbekommen haben, wurde der Regierungsentwurf für den Bundeshaushalt 2024 sowie der Finanzplan bis 2027 seitens des Finanzministeriums für die kommenden Jahre vorgestellt. Dieser sieht eine **Kürzung der Fördermittel im Freiwilligendienst von 35 %** über die nächsten zwei Jahre vor. Konkret sollen die Fördermittel im Bundesfreiwilligendienst von 207 Mio. auf 134 Mio Euro sowie in den Jugendfreiwilligendiensten von 110 Mio. auf 80 Mio Euro sinken. Die Freiwilligendienste sind eine wichtige Stütze der Gesellschaft und die Kürzung wird dieser einen gewaltigen Schlag versetzen.

Für uns im Sport bedeutet dies, dass mit sinkender Förderung Qualität und die Breite an angebotenen Plätzen nur sehr schwer zu gewährleisten sind. [...]

Ein gemeinsames Handeln ist notwendig, um die Freiwilligendienste als Teil des ehrenamtlichen Engagements für die Gesellschaft zu erhalten.

Gestärkt wird dies zudem durch die von Freiwilligen an den Petitionsausschuss gestellte Petition zur Attraktivitätssteigerung der Freiwilligendienste. Mit über 90.000 gesammelten Unterschriften ist sie ein Erfolg. Sie zeigt, wie wichtig Freiwilligendienste sind, aber auch wie dringend eine Verbesserung der Rahmenbedingungen benötigt wird.

- Dennis Ehrenberg (Geschäftsleitung ASC Göttingen)

Sehr geehrter Herr Ahmetovic,

Die großen Parteien schreiben sich seit vielen Jahren auf die Fahnen, die Freiwilligendienste (FSJ und BFD) weiter fördern zu wollen. Ein gutes Ziel, das allerdings nur mit angezogener Handbremse angesteuert wird. In den Koalitionsvereinbarungen stehen daher auch immer Willenserklärungen zur Erhöhung der Fördersummen, die dann regelmäßig nicht eingehalten werden.

Unsere Gesellschaft benötigt gerade jetzt – in der Zeit nach Corona – einen neuen inneren Halt, eine Ermutigung zum bürgerlichen Engagement wäre dafür sehr förderlich. Wir würden uns wünschen, dass es zu keiner finanziellen Kürzung im Bundesetat der Freiwilligendienste kommt und wir stattdessen eher durch eine Erhöhung der Mittel, die Taschengelder für unsere Freiwilligen weiter erhöhen könnten. Eine Anpassung auf das Niveau von Auszubildenden und das BAFÖG von Studierenden wäre sehr sinnvoll und könnte die Attraktivität für die Freiwilligendienste deutlich erhöhen.

Gerade für den Sport wäre diese besonders wichtig. Hier werden mit den Freiwilligen keine Einnahmen generiert, es ist der kleine Sportverein, der sein Training mit Kindern auf das Engagement junger Freiwilliger aufgebaut hat. Eine Kürzung der Fördermittel wird Lücken hinterlassen und viele Angebote in Frage stellen. Wenn wir das bürgerliche Engagement in unseren Sportvereinen wirklich fördern wollen, dann sind die Freiwilligen dafür ein wichtiger Schlüssel und bedarf einer weiteren Förderung.

Der Sport in Niedersachsen hatte in der Zeit **vor Corona mehr als 800 Freiwillige im Bundesfreiwilligendienst und im Freiwilligen Sozialen Jahr**, diese Zahl hat sich auf 700 verringert, Wir konnten mit großem Aufwand diese Zahl langsam wieder steigern, ein Aufwärtstrend ist deutlich erkennbar. Der Sport will sich auf den Ganzttag in den Grundschulen vorbereiten, auch hier können Freiwillige ein wichtiger Faktor werden.

Es ist sehr traurig, dass die Politik den Schatz, die jungen Menschen für ein Jahr

den Wert ehrenamtlichen Engagements näher zu bringen, scheinbar noch nicht erkannt hat. Eine angemessene Förderung der Freiwilligendienste im Sport und eine Wertschätzung der Arbeit unserer Freiwilligen ist überfällig. Der Sport würde sich über eine klare Aussage für die Freiwilligendienste und damit auch den Wert bürgerlichen Engagements sehr freuen.

- Thomas Riebe i.A. des TuS Bothfeld 04 (Vorlagetext des ASC Göttingen)

Sehr geehrter Herr Rückert, sehr geehrter Herr Riebe,
liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

auf diesem Weg möchte ich mich herzlich für Ihr Schreiben bezüglich des Freiwilligendienstes im Sport bedanken. Gern möchte ich die Gelegenheit nutzen, Ihnen meine Position hierzu darzulegen.

Wie Sie bin ich gleichermaßen entsetzt darüber, dass ausgerechnet in einem so zentralen Punkt der Rotstift angesetzt und eine Kürzung der Mittel um bis zu 35 Prozent angedacht wird. Freiwilligendienste bilden mit einem beträchtlichen Anteil das Rückgrat der Gesellschaft. Eine Kürzung der Gelder wäre einerseits konträr zu der im Koalitionsvertrag vereinbarten Stärkung der Freiwilligendienste. Zudem wäre es ein herber Schlag für zahlreiche Bereiche, in denen die Arbeit von Menschen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) absolvieren, von enormer Bedeutung sind. Insbesondere soziale Einrichtungen, Seniorenheime, KITAS und Schulen, Einrichtungen im ökologischen Sektor, aber auch der Kultur- und Sportbereich sowie Ihrer würden geschwächt.

Eine Kürzung in Zeiten, in denen der Fachkräftemangel ein problematisches Ausmaß angenommen hat, vermittelt meiner Ansicht nach zudem eine falsche Botschaft. Derzeit engagieren sich rund 4.000 junge Frauen und Männer in Niedersachsen in Jugendfreiwilligendiensten, bundesweit sind es circa 100.000 Menschen, die sich in Freiwilligendiensten befinden. Viele von ihnen bekommen auf diese Weise einen ersten Einblick in entsprechende Arbeitsfelder, insbesondere in den Bereichen der sozialen Arbeit, des Sports oder der Kultur – für noch mehr Menschen dient beispielsweise das FSJ als Einstieg in eine Ausbildung oder ein Studium in diesem Arbeitsbereich. Daher gilt es, diesen Bereich weiter zu fördern und nicht durch Kürzungen zu schwächen!

Angesichts des aufgekommenen Vorschlags, ein verpflichtendes Soziales Jahr einzuführen, wirken Pläne zur Kürzung umso unverständlicher. Laut Berechnungen müsste der Bund bei der Einführung eines solchen tatsächlich weitaus mehr Geld in die Hand nehmen, um dies bewerkstelligen zu können.

Diese beiden Entwicklungen passen daher nicht zusammen. Dazu bin ich der Überzeugung, dass die bestehenden Strukturen der Freiwilligendienste ausgebaut werden müssen und deshalb ein Mehr-Invest notwendig ist – und nicht eine, so wie aktuell geplant, Minderung.

Wie Sie haben sich bereits zahlreiche Träger diverser Einrichtungen gegen ein soziales Pflichtjahr und gegen die geplanten Kürzungen bei den Freiwilligendiensten ausgesprochen. Eine entsprechende Petition haben bereits mehr als 100.000 Menschen unterschrieben – eine Anhörung im Petitionsausschuss des Bundestages im September, zeitgleich zu den Haushaltswochen, ist damit wahrscheinlich.

Seien Sie versichert, dass ich mich auf Bundesebene mit ganzer Kraft dafür einsetzen werde, dass die geplanten Kürzungen nicht in die Realität umgesetzt werden.

Ich würde mich sehr freuen, wenn dieses Schreiben auch an Ihre Mitglieder sowie weitere Sportvereine in Hannover weitergeleitet werden könnte.

- Adis Ahmetović, MdB

Kochkurse in Kooperation mit der St. Nikolai Gemeinde

ENERGIE für Sport & Leben – Vegetarischer Kochkurs für Essen mit Genuss

Ab September bieten wir Kochkurse in Kooperation mit der St. Nikolai Gemeinde an. Ein Kurs besteht immer aus drei Einheiten und kostet für Vereinsmitglieder 120 Euro. **Nähere Informationen** dazu gibt es bald auf unserer Homepage zu finden.

Funktionstraining ab September im Mehrzweckraum

Ab September bieten wir im Mehrzweckraum mehrere **Funktionstrainingskurse** an.

Nähere Informationen werden zeitnah auf unserer Homepage und im nächsten Newsletter zu finden sein.

Freie Kursplätze: Marma-Yoga

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

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Freie Kursplätze: Yoga

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.

Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen.

Hinweis: Der Kurs ist nicht für die Krankenkasse zertifiziert.

Kurszeiten:	Mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr Freitags 18:00 – 19:00 Uhr
Kursleitung:	Schoreh Zati
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Ort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Teilnahmegebühr:	12 EUR für Mitglieder 50 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Freie Kursplätze: Yoga für Senior*innen

Yoga für Senior*innen ist ein speziell angepasstes Trainingsprogramm. Dabei werden die Übungen und das Tempo individuell der Leistung angepasst. 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.

Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen.

Hinweis: Der Kurs ist nicht für die Krankenkasse zertifiziert.

Kurszeiten: Montags 15:30 – 16:30 Uhr
Kursleitung: Schoreh Zati
Anzahl der Einheiten: 10 Einheiten à 60 min
Ort: Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Teilnahmegebühr: 12 EUR für Mitglieder
50 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Freie Kursplätze: Taiji und Qigong

Taiji 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 Taiji sind Ruhe, Energiefluss und Gleichgewicht. In diesem Kurs lernst Du die Grundzüge des Taiji kennen und erhalten einen Einblick in die verschiedenen praktischen und theoretischen Aspekte des Taiji. Bitte komm in bequemer, sportlicher Kleidung und bring Gymnastikschuhe mit.

Beim Qigong werden sich stetig wiederholende Übungen für die allgemeine Gesundheit praktiziert, die Muskeln, Knochen, Herz und Atmung stimulieren. Dieses sanfte Training aktiviert die Lebenskraft und Vitalität und sorgt dafür, aktiv und selbst regulierend etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Der Kurs ist für alle Altersklassen und Fitnessstufen gleichermaßen geeignet.

Bitte komm in bequemer, sportlicher Kleidung und bring Gymnastikschuhe mit.

Kurszeit: Freitags 15:30 – 17:00 Uhr
Kursleitung: Hugo Cardenas
Anzahl der Einheiten: 10 Einheiten à 90 min
Ort: Bewegungsraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Teilnahmegebühr: 16 EUR für Mitglieder
52 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Freie Kursplätze: Kung Fu

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.

Kurszeiten:	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr (Kinder ab 7 und Jugendliche bis 17 Jahre) Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr
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

Freie Kursplätze: Fitness mit Schwingringen

Bei Schwingringen handelt es sich um kleine, handliche Ringe mit integrierten Edelstahlkugeln, die sich beim Training bewegen. Durch diese Vibrationen werden bei den verschiedenen Übungen Kraft und Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit sowie Tiefenmuskulatur und Gleichgewicht trainiert. Dadurch können sich Verspannungen lösen und Lymphfluss und Fettverbrennung werden angeregt. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in einer kleinen Gruppe ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Tiefenmuskulatur trainieren möchten.

Kurszeit:	Montags 17:30 – 18:30 Uhr
Kursleitung:	Marion Kösel
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Ort:	Bewegungsraum Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder 65 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.