



Neues vom TuS: August 2023

- **Respekt Vereint: Das ist im September geplant**
- **Vorstellung: Jonas und Paul machen ein BFD bei uns**
- **Einladung zum 26. Bothfelder Herbstmarkt 2023**
- **Nordic Walking Herbstkurs 2023**
- **Ein Kursplatz für dich bei: Yoga, Fitness und mehr**

Liebe Mitglieder!

das wechselhafte Wetter verrät uns – bald geht es auf den Herbst zu.

In unserem Newsletter möchten wir euch deshalb dazu einladen, uns beim 26. Bothfelder Herbstmarkt zu besuchen. Wie jedes Jahr haben wir für alle etwas zu bieten und freuen uns auf euch.

Bis dahin, genießt die letzten Sommertage und nutzt jede Möglichkeit ein bisschen Sonne bei Sport im freien zu tanken.

Sportlich vereinte Grüße,
Euer Verein – TuS Bothfeld 04

Respekt Vereint: Das ist im September geplant



Respekt Vereint ist auch im September wieder aktiv.

Hier haben wir wieder einen kleinen Überblick darüber, was im September geplant ist.

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 mtegggers@lsb-niedersachsen.de Mehr Infos: https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/user_upload/RZ_LSB_Bildungsprogramm2023_DS.pdf

Entdeckertag Hannover

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

Vorstellung: Jonas und Paul machen ein BFD bei uns



FRAGE 1: Wer seid ihr?

Ich bin Jonas Plücks, 20 Jahre alt und absolviere seit dem 1. August 2023 ein BFD beim TuS Bothfeld.

Mein Name ist Paul Schoppe, ich bin 20 Jahre alt und absolviere ebenfalls seit dem 1. August 2023 mit Jonas zusammen ein einjähriges BFD beim TuS Bothfeld.

FRAGE 2: Wie seid ihr darauf gekommen, einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) zu machen?**Jonas**

Da ich seit fast 15 Jahren aktiv Sport treibe, hat mich dieser Bereich sehr interessiert.

Paul

Sport prägt schon immer mein Leben und ich habe großen Spaß an der Arbeit mit Kindern und das BFD beim TuS gibt mir die Möglichkeit, das beides zu vereinen.

FRAGE 3: Wie seid ihr auf den TuS Bothfeld aufmerksam geworden?**Jonas**

Da ich in unmittelbarer Nähe vom TuS wohne und ich die dortigen Gegebenheiten sehr gut kenne, kam der TuS für mich infrage.

Paul

Weil ich bereits seit über 15 Jahren beim OSV spiele und ich sowohl die Anlage als auch den TuS schon immer kenne.

FRAGE 4: Welche Einblicke hast du in deinen ersten Wochen bereits gewonnen?**Jonas**

Ich hab in den ersten Wochen viele tolle Eindrücke sammeln können, was die Arbeit in einem Sportverein angeht und auch die Betreuung in den Grundschulen oder auch in der IGS Bothfeld.

Paul

In meinen ersten Wochen habe ich bereits viele Eindrücke zur Schulbetreuung und zum Trainerdasein gesammelt und freue mich auf viele weitere spannende Erfahrungen.

FRAGE 5: Wie gestaltest du am liebsten deine Freizeit?**Jonas**

In meiner Freizeit spiele ich gerne Fußball, gehe ab und zu ins Fitnessstudio mit Paul und treffe mich mit meinen Freunden.

Paul

Meine Freizeit prägen ganz besonders meine Freundin und meine Freunde, mit denen ich außerhalb der Schul- oder Arbeitswelt viel Zeit verbringe. Außerdem allgegenwärtig sind für mich sportliche Aktivitäten wie Fußballtraining, Joggen und Fitness.

Einladung zum 26. Bothfelder Herbstmarkt 2023

Der **Bothfelder Herbstmarkt** ist jedes Jahr wieder ein Highlight für unseren Verein wie auch für Besucher aus dem ganzen Nordosten Hannovers. Auch in diesem September, un zwar am **23. September zwischen 11 und 20 Uhr**, wird das bunte Fest wieder stattfinden. Auf der 500 Meter langen Meile der **Kurze-Kamp-Straße** und den vier überdachten Bühnen gibt es viel Programm.

Wie immer ziehen wir ab 11 Uhr mit Klein und Groß gut gelaunt bei dem **Umzug** durch Bothfeld. Dazu bieten wir euch wie jedes Jahr tolle **Tanzeinlagen** auf der Bühne. Ihr findet uns ebenfalls wie gewohnt an unserem **Tus-Bothfeld-Stand**, an dem ihr euch Infos zu unseren Sportangeboten einholen und bei unserem **Basketballstand** auch gleich die neuen BFDler kennenlernen könnt.

Wir freuen uns auf euch!

Nordic Walking Herbstkurs 2023

Herbstkurs 2023 für Anfänger und Fortgeschrittene

Ab dem 14.09.2023 starten wir mit dem nächsten Nordic-Walking-Kurs!

Der Kurs findet an folgenden **7 Terminen** statt: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10.

Herbstmarkt-Angebot: Ein Einstieg ist auch ab dem 28.09.2023 möglich. Die Kursgebühr für 5 Termine beträgt 27,50 Eur0.

Nordic Walking ist eine leichte Ausdauersportart. Sie bietet Anfänger*innen und auch den weniger aktiven Vereinsmitgliedern einen Wiedereinstieg in eine leichte sportliche Betätigung. Je nach Kondition und Ausdauer der Teilnehme*rinnen werden die Walking-Streckenlängen angepasst.

Fortgeschrittene Teilnehmer*innen üben im **Bothfelder Wald**. Anfänger*innen lernen

und festigen ihre Technik zunächst auf dem **Sportplatz**.

Fragen zum Kurs können Sie an die Mailadresse NW@tus-bothfeld.de richten.

Nordic Walking-Stöcke sind vorhanden und können gegen eine Leihgebühr von 8 € pro Kurs genutzt werden.

Einsteiger*innen- und Fortgeschrittenenkurs: Donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr

Kursleitung:	Rainer Nierfeld
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Anzahl der Einheiten:	7 Einheiten à 90 min
Anzahl der Einheiten:	kostenlos für Mitglieder
Teilnahmegebühr:	38,50 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

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.