



Neues vom TuS: September 2023

- **Wir waren beim 1. FarbenSpiel-Cup dabei**
- **Bericht zum Herbstmarkt 2023: Wieder ein voller Erfolg**
- **Fokus Ehrenamt: Gemeinsam erreichen wir mehr**
- **Leichtathletik Abteilung sucht Trainer*in für AK U16+**
- **Faustball-Probetraining startet nach den Herbstferien**
- **Die Showgruppe Turnen, Akrobatik und Tanz sucht Dich!**
- **Neues Kursangebot: Step Aerobic startet im November**
- **Neues Kursangebot: Vegetarischer Kochkurs**
- **Neues Kursangebot: Funktionstraining**
- **Marma-Yoga ab sofort mit geringeren Kursgebühren**
- **Freie Kursplätze: Kung Fu**

Liebe Mitglieder!

wir freuen uns, euch diesmal einen besonders bunten Newsletter versenden zu können.

Diesmal gibt es neben Berichten zum ersten FarbenSpiel-Cup und dem Herbstmarkt 2023 Ankündigungen zu unseren neuen Kursangeboten, die Einladung zur Teilnahme an einer neuen Showgruppe des TuS Bothfeld und vieles mehr.

Wir sind dankbar für euer reges Mitwirken an unserem gemeinsamen Sportbetrieb und auch dem darüber hinausgehenden Vereinsleben.

Sportlich vereinte Grüße,
Euer Verein – TuS Bothfeld 04

Wir waren beim 1. FarbenSpiel-Cup dabei



Beim ersten **FarbenSpiel-Cup** war als eines von **13 Teams** auch der **TuS Bothfeld** vertreten. Schon im Sommer 2019 sind wir diesem **Bündnis FarbenSpiel** beigetreten und haben gerne am Samstag, den 2.9., ein sattes Grün des TuS Bothfeld mit in das Farbenspiel auf dem Marktplatz gebracht.

An 6 Stationen haben unsere BfD'ler Jonas und Paul sowie Stephan und Sonja Schittek wie auch Frank Rückert kräftig Sterne im Wettkampf um die goldene Ananas gesammelt.

Wir hatten alle eine Menge Spaß und freuen uns schon jetzt darauf, im nächsten Jahr mit hoffentlich viel mehr Teams aus Bothfeld dem bunten Treiben beizuwohnen.

Was ist FarbenSpiel?

FarbenSpiel ist ein Zusammenschluss von Vereinen, Verbänden, Veranstaltern, Organisationen und weiteren Institutionen in Stadt und Region Hannover, die sich dem Themengebiet Sport widmen. Gemeinsam eint uns die Überzeugung, dass beim Sporttreiben niemand aufgrund seiner sexuellen oder geschlechtlichen Identität benachteiligt werden darf.

Worum geht es bei FarbenSpiel?

Die Unterstützenden des Bündnisses sind sich darin einig, dass Feindlichkeit gegenüber Schwulen, Lesben, Bisexuellen, Transgendern, Intersexuellen - kurz: allen queeren - Personen in der eigenen Einrichtung kein Raum gegeben wird.

Was bedeutet das konkret?

Aufgrund der sexuellen Identität darf kein Mensch benachteiligt werden. Alle Unterstützenden des Bündnisses engagieren sich für die Anerkennung und den Respekt gegenüber nicht heteronormativen Lebensformen, da dies ein Bekenntnis für eine offene und vielfältige demokratische Gesellschaft ist. Alle Institutionen haben sich auf einen Ehrenkodex verpflichtet, die "Hannoversche Erklärung".



Bericht zum Herbstmarkt 2023: Wieder ein voller Erfolg



Am Samstag, den 23.09.2023, fand bei uns in der Kurzen-Kamp-Straße der alljährliche **Bothfelder Herbstmarkt** statt. Eine kleine Gruppe von Mitgliedern repräsentierte den TuS Bothfeld an einem **Infostand**, bei dem es auch eine kleine **Spielstation** für die Kinder und Jugendlichen gab.

Der Tag begann für uns um kurz nach acht Uhr, als wir uns auf dem Gelände des TuS zum Einsammeln der benötigten Materialien trafen. Unser Stand, bestehend aus einem großen Pavillon und einem Basketballkorb, hatten wir unweit der St.- Nicolai-Kirche und der Hauptbühne aufgebaut. Nach dem **großen Ausmarsch** durch die geschmückten Straßen von Bothfeld, kamen die ersten Interessierten an unseren Stand. Vor allem Kinder, versuchten ihr Glück oder bewiesen ihr Können am Basketballkorb. Die beiden BfD'ler Jonas und Paul, die die Attraktion betreuten, verteilten als kleine Belohnung eine Süßigkeit für die Werfer*innen. Außerdem war auch unser Maskottchen TuSbi dabei, das zusätzlich für Begeisterung bei den jungen Sportfreund*innen sorgte.

Bei teilweise bewölktem Himmel und leicht frischem Wind, präsentierten sich mit tollen Auftritten auf der Hauptbühne unsere **Tanzkinder**, die **Cheerleader** und die **Zumba-Damen**. Gegen 19 Uhr leerte sich die Kurze-Kamp-Straße allmählich. So begannen wir mit dem Abbau unseres Standes und machten uns langsam auf den Rückweg zum TuS.

Alle Anwesenden hatten viel Spaß, es gab nette Gespräche und wir konnten viele für unsere Sportangebote begeistern. Der Bothfelder Herbstmarkt 2023 war wie immer ein voller Erfolg und wir freuen uns bereits auf das nächste Jahr.

Ein großer Dank geht an alle, die uns beim Ausmarsch begleitet und mit Akrobatik verschönert haben, an die Standbesetzung und Basketballkorbbetreuung, an die Sportlerinnen, die uns auf der Bühne mit Einblicken in ihr Hobby vertreten haben und natürlich an alle Standbesucher*innen, die uns mit netten Gesprächen den Tag verschönert haben.



Fokus Ehrenamt: Gemeinsam erreichen wir mehr

Im Rahmen der Veranstaltung "Fokus Ehrenamt" haben sich stellvertretend für den TuS Bothfeld **Martin Möller** und **Thomas Riebe** mit anderen Vorstandsteams von Hannovers Sportvereinen ausgetauscht. Der Stadtsportbund berichtet:

Am 25. September widmeten sich **sechs Vorstandsteams** aus dem Raum Hannover dem Thema Ehrenamt in ihrem Verein. Basierend auf der Frage **“Wie gewinnen und binden wir neue Freiwillige?”** reflektierten die Teilnehmer*innen das Freiwilligenmanagement in ihrem Sportverein und erarbeiteten unter der Leitung von **Referentin Ida Jaeger** vom LSB-Beratungspool neue Möglichkeiten, in der Zukunft ihre Arbeit mit Freiwilligen und Engagierten zu optimieren.

Anhand des **Lebenszyklus zum freiwilligen Engagement** wurde den Vorstandsteams verdeutlicht, wie sie in ihrem Verein eine wertschätzende und würdige Haltung aufbauen können. Diese Haltung führt zu einer Verbesserung der Rahmenbedingungen und stellt somit eine längere und nachhaltigere Bindung der ehrenamtlich und freiwillig Engagierten im Verein sicher.

Neben dem Strukturwandel und den Motiven des Ehrenamts berichtete Ida Jaeger außerdem über Unterstützungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten des LSB Niedersachsen und SSB Hannover und gab den Vereinen noch **“Best-Practice”** Beispiele mit an die Hand.

Für viele Vereine und Verbände ist das **“Finden und Binden”** von ehrenamtlich Engagierten nach wie vor eine Herausforderung. Die Veranstaltung **“Fokus Ehrenamt”** bietet die Möglichkeit für die Teilnehmenden Ehrenamt und Engagement in ihrem Verein **“neu”** zu denken und sich eine zeitgemäße Anerkennungskultur aufzubauen.



Leichtathletik Abteilung sucht Trainer*in für AK U16+

Die **Leichtathletik Abteilung** sucht ab sofort eine*n **Trainer*in für die AK U16+** mit entsprechender Leistungssport Erfahrung.

Nicht euer Bereich? Gerne kommen wir mit euch auch für eine Trainer*innenposition in anderen Altersklassen ins Gespräch! Das LA-Team freut sich auf Eure Nachricht!

Meldet euch bei Interesse ganz unverbindlich per Mail an **leichtathletik@tus-bothfeld.de**



TuS BOTHFELD 04

WIR SUCHEN DICH!

**Trainer*in für Leichtathletik
Altersklasse 16+ (m/w/d)**

Nicht euer Bereich? Gerne kommen wir mit euch auch für eine Trainer*innenposition in anderen Altersklassen ins Gespräch!

✓ Trainer*in-C-Lizenz oder Erfahrung im Leistungssport
📞 Abteilungsleiter: Timo Görtler 0176-72381839
✉ E-Mail: leichtathletik@tus-bothfeld.de

Faustball-Probetraining startet nach den Herbstferien



Die Faustballabteilung sucht Spielerinnen und Spieler der Jahrgänge 2010-2014 zur Verstärkung der bestehenden Teams aber auch zum Neuaufbau einer männlichen U12.

Trainingszeiten

U10-U16: Montags von 17:00-18:00 (IGS Bothfeld im Hintzehof)

U10-U12: Freitags 17.30- 18.45 Uhr (GS Grimsehlweg)

Kontakt unter 0152 22699456 oder per Mail an faustballbothfeld@gmail.com



Die Showgruppe Turnen, Akrobatik und Tanz sucht Dich!

Du magst es, mit anderen gemeinsam in einer **gemischten Gruppe** mit Kindern und Erwachsenen etwas erarbeiten?

Du hast **1x im Monat** Zeit für ein Training am Wochenende?

Du magst **Turnen, Akrobatik und Tanz** oder bist kräftig genug, um Kinder-Pyramiden zu stützen und willst dich in die Gruppe einbringen?

Dann bist du bei uns richtig!

Werde Mitglied einer neuen Gruppe und melde Dich gerne bei mir. Ich freue mich auf Euch, Eure Nadja.

Kontakt per Mail an groth@tus-bothfeld.de oder eine Nachricht an 0177-5218234.

Neues Kursangebot: Step Aerobic startet im November



Was ist Fitness Step?

Fitness Step bzw. Step Aerobic ist ein effektives Ausdauer-Training, das die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur beansprucht und zusätzlich dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt.

Für wen eignet sich der Kurs?

Bei diesem Fatburner-Kurs kann jede*r teilnehmen, der*die sich gerne zu guter Musik bewegt und die grundlegenden Step-Aerobic-Schritte erlernen möchte. Fitness Step ist daher gut für Anfänger*innen geeignet, aber auch Teilnehmer*innen mit Step Erfahrung

werden ordentlich ins Schwitzen kommen.

Welches Ziel verfolgt der Kurs?

Wir erarbeiten uns gemeinsam mit Spaß und Geduld eine komplette Choreographie, also die Abfolge verschiedener Step-Aerobic-Übungen.

Was bringt mir Step-Aerobic?

Step-Aerobic ist gelenkschonend, verbessert deine Koordination und verbrennt jede Menge Kalorien. Die Mischung aus verschiedenen Schritten und motivierender Musik macht diese Sportart zu etwas ganz Besonderem und sorgt für gute Laune!

Anmeldung und Infos

Nähere Infos folgen zeitnah auf unserer Homepage, auf Facebook und Instagram sowie im nächsten Newsletter.

Neues Kursangebot: Vegetarischer Kochkurs



Der **Vegetarische Kochkurs für Essen mit Genuss** verspricht mehr **Energie für Sport & Leben**.

Teil I – 08.11.2023

Wir sammeln Energie und Schwung durch ein perfektes und besonders leckeres Frühstück mit Müsli, Vollkorn-Brötchen und Brotaufstrichen. Heute bereiten wir es

zusammen zu und probieren, diesmal am Abend. Im kleinen theoretischen Teil erfahren die Teilnehmenden, wie dieses Frühstück auch die Gesundheit erhält.

Teil II – 22.11.2023

Energie und Schwung bleiben für mittags und nachmittags erhalten, wenn Sie auch hier für die passenden Speisen sorgen. Wir bereiten Gerichte zu, die man vorbereiten und dann auch einfach zur Arbeit oder zum Sport mitnehmen kann. Im kleinen theoretischen Teil erläutert die Kursleitung an diesem Abend verschiedene Aspekte rund um Vitamine, Fette, Zuckerstoffe und Kohlenhydrate.

Teil III – 06.12.2023

Ein gemeinsam zubereitetes Abendessen kann für den perfekten Ausklang sorgen und als kleines „Highlight“ des Tages gelten. Frische Zutaten sind die Grundlage für unser 3-Gänge-Menü. An diesem Abend soll sich die Theorie um den Einkauf drehen, dem man besondere Aufmerksamkeit widmen sollte, wenn man genussreiche Speisen auf dem Tisch haben möchte.

Hinweis: Die Teilnehmer*innen-Anzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Kurs:	Mittwochs 19:30 Uhr – 22:00 Uhr
Ort:	Gemeindehaus St. Nicolai, Sutelstr. 20, 30659 Hannover
Kursleitung:	Annette Pannwitz-Czogalla
Anzahl der Einheiten:	3 Einheiten à 150 min am 08.11.23, 22.11.23 und 06.12.23
Teilnahmegebühr:	135 EUR für TuS- und Gemeinde-Mitglieder 175 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Neues Kursangebot: Funktionstraining

Wer kennt es nicht...

man hört von Bekannten oder Verwandten, dass sie eine Verordnung für das Funktionstraining erhalten haben. Aber was ist das genau ?

Das Funktionstraining hat grundlegend ein **primäres Ziel: Körperfunktionen erhalten und Strukturen stärken.**

Hierfür werden in der Trockengymnastik verschiedenste Variationen genutzt. Es wird sowohl präventiv, als auch rehabilitativ gearbeitet, um die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmer*innen zu verbessern. Darüber hinaus ist es wichtig,

möglichst gelenkschonend und ökonomisch zu arbeiten – effizientes Training ohne großartigen Verschleiß. Mit einer ärztlichen Verordnung könnt Ihr Euch direkt für die Kurse einschreiben.

Die Kurse werden in zwei Varianten eingestuft: Basic und Intensiv.

Der **Basic Kurs** fokussiert sich auf die grundlegende Ausführung. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger*innen oder Teilnehmer*innen, die konditionell und koordinativ arbeiten müssen, um alltägliche Belastungen und Situationen besser bewältigen zu können. Der **Intensivkurs** ist für fortgeschrittene Teilnehmer*innen, die sich durch Kräftigungsübungen stetig steigern und ihre Belastungsgrenze erweitern möchten. Um dies bestmöglich zu unterstützen, wird mit Extragewichten und Zusatzmaterialien gearbeitet.

Hinweis: In beiden Kursstufen haben wir aktuell noch wenige freie Plätze!

Basic Kurse

Kurszeiten: **Basic 1:** dienstags 16:45 – 17:15 Uhr

Basic 2: donnerstags 16:45 – 17:15 Uhr

Basic 3: donnerstags 17:15 – 17:45 Uhr

Kursort: Mehrzweckraum TuS Bothfeld, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover

Kursleitung: Nico Ludwig

Intensivkurse

Kurszeiten: **Intensiv 1:** Dienstags 17:15 – 17:45 Uhr

Intensiv 2: Donnerstags 17:45 – 18:15 Uhr

Kursort: Mehrzweckraum TuS Bothfeld, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover

Kursleitung: Nico Ludwig

Teilnahmegebühr: kostenlos auf Verordnung

Privat: 6,00 €/ Einheit

Anmeldung mit Die Anmeldung für alle Kursteilnehmer*innen mit Verordnung kann über unser Online-Anmeldeformular vorgenommen werden. Bitte hierbei das Feld „Ich bin

Verordnung: kein*e Selbstzahler*in“ aktivieren.

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Marma-Yoga ab sofort mit geringeren Kursgebühren

Anstatt 30 Euro zahlen **Mitglieder** ab sofort **nur noch 18 Euro**. Für **Nicht-Mitglieder** reduziert sich die Kursgebühr **von 95 Euro auf 75 Euro!**

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: 18 EUR für Mitglieder
75 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



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