



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: Dezember 2023

Liebe Mitglieder,

wir hoffen, ihr seid alle gut in 2024 angekommen. Wir starten direkt mit einem neuen Design ins neue Jahr hinein. Wir sind glücklich, euch unseren neuen Newsletter präsentieren zu dürfen.

Positiv gestimmt geht es so nun auch in unserem sportlichen Betrieb weiter. Wir freuen uns auf ein ereignisreiches und sportliches Jahr mit euch.

Sportlich vereinte Grüße,
Euer Verein – TuS Bothfeld 04

Was uns bewegt

- Das ist unser Leitbild (Teil 3)

Ankündigungen und Termine

- Prüfer*innen für Sportabzeichen gesucht
- Übungsleitung für Lungensport und Pilates gesucht
- Einladung zum Public Viewing der Handball-EM
- Handball: Damen suchen Verstärkung

Vereinseinblicke

- Handball: TuSbi im Auftrag des Nikolaus
- Kinderturnen: Weihnachtlicher Wettkampf
- Judo: Silbermedaille für Bothfelder Judoka

Neue Kurse

- Rücken-Aktiv
- Koronarsport
- Nordic Walking
- Kochkurs
- Zumba Gold
- Yoga
- Tanzkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
- Babys in Bewegung

Was uns bewegt

Das ist unser Leitbild (Teil 3)

7. Leitsatz

Wir achten auf die Unversehrtheit von Mitspielern, Gegnern, Schiedsrichtern, Zuschauern und insbesondere auf die uns als Verein anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wir dulden keine Form von Rassismus, Gewalt oder Diskriminierung in jeglicher Form, sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art. Es gilt zu dem § 72 a SGB VIII analog.

8. Leitsatz

Wir sind Mitgestalter der Stadtteilarbeit und engagieren uns, unter anderem durch öffentliche Auftritte. Deshalb sehen wir uns als starker Partner, der über die Stadtteilgrenzen hinaus wahrgenommen wird.

Ankündigungen und Termine



Prüfer*innen für Sportabzeichen gesucht

Gesucht werden Ehrenamtliche, die auf unserer Anlage für Sportler*innen das Sportabzeichen abnehmen können. Die Schulung hierzu erfolgt nach den Richtlinien des Landessportbundes. Meldet Euch gern bei Hans-Werner Chudoba unter chudoba@tus-bothfeld.de

Wir freuen uns sehr über eure Unterstützung!

Richtlinien des LSB



Übungsleitung für Lungensport gesucht

Gesucht wird **eine Übungsleitung für unsere Lungensportgruppen**.
Du hast noch keine Ausbildung? Kein Problem! Die Kosten für die
ÜL-Ausbildung übernimmt der Verein.

Ruf uns an oder schreib uns unter:

Abteilungsleiter: André Höpfner 0163-3373115

E-Mail: gesundheitsport@tus-bothfeld.de



Übungsleitung für Pilates gesucht

Gesucht wird eine **Übungsleitung für Pilateskurse**.
Du hast noch keine Ausbildung? Kein Problem! Die Kosten für die
ÜL-Ausbildung übernimmt der Verein.

Ruf uns an oder schreib uns unter:

Sportwart: Thomas Riebe 0511 9055126

E-Mail: riebe@tus-bothfeld.de

Einladung zum Public Viewing der Handball-EM

Wir möchten euch herzlich einladen, mit uns gemeinsam die **Handball-EM Spiele Deutschlands** im H'Vin (Carl-Loges-Straße 12) anzusehen.

Mittwoch 10.01. um 20:45 Uhr Deutschland vs. Schweiz

Sonntag 14.01. um 20:30 Uhr Deutschland vs. Mazedonien

Dienstag 16.01. um 20:30 Uhr Deutschland vs. Frankreich

Handball: Damen suchen Verstärkung

Die drei Damenmannschaften der Abteilung Handball suchen dringend neue Spielerinnen für alle Positionen. Du hast Spaß an Ballsport? Egal, ob Du 6 oder 60 Tore in der Saison wirfst, wir freuen uns über jedes Tor.

Du hast Spaß an einem Teamsport? Dann bist Du in einer unserer drei Damenmannschaften genau richtig!

Position? Wir finden gemeinsam die passende Position!

Alter? Wir sind zwischen 16 und 57 Jahre alt – reihe Dich an der Stelle ein, wo Du dich wohl fühlst!

Trainingshäufigkeit? Du kannst Dir aussuchen, ob Du einmal in der Woche trainieren möchtest oder ob du gar nicht genug bekommen kannst und zweimal die Woche trainierst.

Der demographische Wandel ist auch bei uns zu spüren, daher freuen wir uns über Frauen, welche Lust haben, neu zu starten oder wieder anzufangen.

Außerdem: Jedes Mitglied, welches ein neues Mitglied gewinnt oder reakaviert, erhält beim Bothfeldturnier zwei Getränke kostenlos, um mit dem neuen Mitglied gemeinsam anstoßen zu können (Aktionszeitraum 01.01. bis 31.05.2024).

Wir haben Dein Interesse geweckt? Schreib gerne eine E-Mail mit einer Kontaktmöglichkeit an handball@tus-bothfeld.de oder komm mittwochs um 20:30 Uhr in der Bothfelder Sporthalle (BSH, Prinz-Albrecht-Ring 16) einfach vorbei.

Vereinseinblicke



Handball: TuSbi im Auftrag des Nikolaus

TuSbi hat unsere **MuKiVa-Kinder**, die Aller kleinsten vom Handball, in der Weihnachtszeit des nun hinter uns liegenden Jahres besucht. Er kam **im Auftrag des Nikolaus** und hat den Kindern ein Pixi-Buch über FairPlay gebracht. Die Eltern, die ja immer mitsporteln, bekamen eine kleine Schokosüßigkeit!

Groß und Klein haben sich sehr gefreut.

Vielen Dank TuSbi!



Kinderturnen: Weihnachtlicher Wettkampf

An den letzten beiden Trainingstagen im Dezember machten die **Mädchen der Montagsgruppe** einen kleinen **Gerätewettkampf**. Am 1. Tag wurde am Boden und Balken geturnt und am letzten Montag dann am Reck und am Sprung. Zum Schluss gab es natürlich noch eine kleine Siegerehrung.

Vielen Dank an Janine, die alles so gut vorbereitet hat und auch an alle Helfer*innen und Übungsleiter*innen, die sie als Kampfrichter unterstützt haben.



Judo: Silbermedaille für Bothfelder Judoka

Am ersten Adventwochenende hieß es für unsere TuS-Judoka Bianca Rekkittke und Julian Jelinsky: Auf nach Sachsen – genauer gesagt nach Freital bei Dresden. Ziel war die 1. Sächsische Katameisterschaft, bei der die beiden in der Katame no kata, der Kata für Kontrolltechniken, antraten.

Bei Katameisterschaften wird eine fest vorgegebene Reihenfolge von Techniken demonstriert. In der Katame no kata werden insgesamt 17 technische Elemente mit maximal 10 Punkten je Technik bewertet. Fehler in der Technik oder ein schlechter Ausdruck bei der Demonstration bedeuten Punkteverlust. Bei den Kontrolltechniken werden Haltegriffe, Hebel- und Würgetechniken demonstriert.

Für die beiden war es in diesem Jahr schon der vierte Wettbewerb. Nach der Landeskateisterschaft (1. Platz), der Deutschen Katameisterschaft (5. Platz) und der German Kata Open (5. Platz) konnten sich die beiden in Sachsen über die Silbermedaille freuen. Mit 61 teilnehmenden Katapaaren – sieben davon in der Katame no kata – war die Meisterschaft sehr gut besucht. Nicht nur aus ganz Deutschland reisten Judoka nach Freital, sondern auch aus den umliegenden Ländern wie Tschechien und Polen reisten Paare an.

Nach der German Kata Open im Oktober haben Bianca und Julian an vielen Techniken noch einmal gefeilt und konnten somit in Sachsen mit ihrer Bewertung **ihr bestes Ergebnis des Jahres** (381,5 Punkte) erzielen.

Neue Kurse und freie Plätze

Rücken-Aktiv

Die gesundheitsbewusste Lebensführung ist in unserer zunehmend technisierten Umwelt immer wichtiger geworden. Begriffe wie Bewegung, Sport und aktive Freizeitgestaltung bilden hierbei die Basis. Das **Ausbauen der initiativen Gesundheit und des Wohlbefindens**, sowie Bewegung und sportlichen Aktivitäten sollte ein grundlegendes Ziel sein. Der immer häufiger auftretende Bewegungsmangel und somit die Beeinflussung des Bewegungssystems sprechen dafür, sich selber und **aktiv für die eigene Gesunderhaltung** einzusetzen. Die Wirbelsäule ist im Alltag einer sehr starken Belastung ausgesetzt und somit treten zunehmend Beschwerden im Bereich der Wirbel und Bandscheiben auf. Diese Probleme sollen vermieden werden, indem die **stützende und schützende Muskulatur aufgebaut und gestärkt** wird.

In unserem Angebot „Rücken-Aktiv“ wollen wir vorbeugend aktiv werden. Mit **gezielter Gymnastik** wollen wir unseren Rücken stärken. Der Kurs soll die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern und erhalten. Bestehend aus **abwechslungsreichen und verschiedenen Bewegungsformen sowie Entspannungsarten** werden wir gemeinsam unseren Körper gesundhalten und schonen.

Der Kurs ist mit dem **Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“** und **„Sport pro Gesundheit“** ausgezeichnet und wird in den meisten Fällen von den Krankenkassen im Rahmen der Präventionsförderung nach § 20 SGB V bezuschusst.

Rücken-Aktiv Kurs 4	krankenkassenzertifiziert
Kurszeit:	Donnerstags 17:30 – 19:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Grundschule Hägewiesen, Hägewiesen 111
Kursleitung:	Horst Brink
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	12 EUR für Mitglieder 50 EUR für Nicht-Mitglieder
Kontakt für Rückfragen:	André Höpfner (Abteilungsleitung)
	Tel.: 0511/ 604 69 60
	gesundheitssport@tus-bothfeld.de

[Online-Anmeldung](#)

Koronarsport

Dieses Sportangebot richtet sich speziell an Menschen, die nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt durch ein gezieltes Übungsprogramm wieder fit werden möchten. Es geht bei diesem Bewegungsangebot vorrangig um die Steigerung und Wiedererlangung von Ausdauer- und Koordinationsfähigkeiten. Wesentliche Inhalte der ambulanten Herzsportgruppe sind das Training der allgemeinen und lokalen Ausdauerfähigkeit, die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit durch angemessene Übungen, die Mobilisation von Gelenken und die Förderung der An- und Entspannungsfähigkeit.

Die Sportgruppe wird stets durch eine Person im ärztlichen Dienst und einen speziell ausgebildeten Übungsleiter betreut. Dieser kümmert sich während der Übungseinheit um die korrekte Belastung. Die ärztliche Fachperson kontrolliert zur Sicherheit der Teilnehmer*innen in regelmäßigen Abständen die Blutdruck- sowie die Pulswerte bei allen Teilnehmenden.

Die Teilnahme an der Koronarsportgruppe erfolgt in den meisten Fällen durch eine ärztliche Verordnung. Das bedeutet, dass in diesem Fall die Krankenkasse die gesamten Kosten für das Training über die verordnete Zeit übernimmt.

Sollten Sie keine Verordnung und dennoch an diesem Angebot Interesse haben, kontaktieren Sie uns gerne. Auch die Aufnahme ohne Verordnung ist möglich.

Übungsgruppe 3	
Kurszeit:	Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Trainingsgruppe	
Kurszeit:	Montags 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Grundschule Hägewiesen, Hägewiesen 111
Kursleitung:	André Höpfner
Kosten:	kostenlos auf Verordnung
	8 EUR/Kurseinheit für Selbstzahler*innen
Kontakt für Rückfragen:	André Höpfner (Abteilungsleitung)
	0511/ 604 69 60
	gesundheitssport@tus-bothfeld.de

[Online-Anmeldung](#)

Nordic Walking

Der Rücken zwickt, die Hose kneift, die Arme schlaff, der Nacken steif, auch das Knie und die Hüfte beeinträchtigen die Beweglichkeit? Sie wollen nicht oder sollen nicht laufen, der Sportkurs in der Turnhalle ist nicht ihr Ding? **Sie wollen aber sehr wohl etwas für die Gesundheit und ihre Fitness an der frischen Luft tun?** Da ist Nordic Walking als Sportart ideal! Unser Gruppenangebot wird so ausgerichtet, dass Personen, die schon längere Zeit keine oder nur wenig Bewegung hatten, problemlos mit dem Sport beginnen können.

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining, durch den Stockeinsatz ist man beim Walken gezwungen, Arme und Oberkörper mitzubewegen, so wird fast der gesamte Muskelapparat beansprucht. Die Kurse finden ganzjährig statt.

Einsteiger*innen- und Fortgeschrittenenkurs:	ab 25.01.2024
Kurszeit:	Donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr
Kursleitung:	Rainer Nierfeld
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Anzahl der Einheiten:	8 Einheiten à 90 min
Kosten:	kostenlos für Mitglieder
	40 EUR für Nicht-Mitglieder
Leihgebühr für NW-Stöcke:	8 EUR pro Kurs
Lauf- und Übungsgruppe:	ab 03.01.2024
Kurszeit:	Mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr
Kursleitung:	Susanne Jarosch
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	kostenlos für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder
Leihgebühr für NW-Stöcke:	8 EUR pro Kurs

Online-Anmeldung

Kochkurs

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

Teil I – 14.02.2024

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 Sie, wie dieses Frühstück auch die Gesundheit erhält.

Teil II – 21.02.2024

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 erläutere ich Ihnen an diesem Abend Aspekte um **Vitamine, Fette, Zuckerstoffe und Kohlenhydrate**.

Teil III – 13.03.2024

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.

Kochkurs:	ab 14.02.2024
Kurszeit:	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 14.02., 21.02. und 13.03.24
Kosten:	135 EUR für TuS- und Gemeinde-Mitglieder
	175 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Zumba Gold

Zumba Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger*innen, aktive ältere Erwachsene und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit, egal welchen Alters, die nach einem passenden Zumba-Kurs suchen, der die beliebten Originalbewegungen mit geringer Intensität anbietet. Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau, z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, zur schrittweisen Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba-Fitness-Stunde liegt in der Intensität. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba-Party so beliebt machen: lateinamerikanische Rhythmen zu Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Atmosphäre. Probieren Sie es aus – wir freuen uns auf Sie!

Zumba Gold	ab 09.01.2024
Kurszeit:	Dienstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr
Ort:	Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20, 30659 Hannover
Kursleitung:	Rita Maria Blanco da-Silva
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	30 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

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.

Yoga Mittwoch	ab 10.01.2024
Kurszeit:	Mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Kursleitung:	Schoreh Zati
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	12 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Tanzkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Der Kurs soll Kenntnisse in **lateinamerikanischen und Standardtänzen**, darunter auch Discofox und Salsa, vermitteln. Es werden **einfache Grundschnitte** eingeübt, die auf kleinen Tanzflächen getanzt werden können. Damit können Sie sich auf jede Tanzfläche wagen, verspricht Trainerin Bettina Fuhrmann.

Tanzkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	ab 19.01.2024
Kurszeit:	Freitags 17:30 – 18:30 Uhr
Ort:	Sportkindergarten, Prinz-Albrecht-Ring 2, 30657 Hannover
Kursleitung:	Tanzsporttrainerin für Breitensport Bettina Fuhrmann
Anzahl der Einheiten:	8 Einheiten á 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder (pro Person) 50 EUR für Nicht-Mitglieder (pro Person)
Kontakt für Rückfragen:	Hans Dreyer 0511/ 657 75 tanzen@tus-bothfeld.de

[Online-Anmeldung](#)

Babys in Bewegung

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.

Hinweise:

- Kursangebot für Babys von ca. 3 bis 12 Monate
- Kurs für Babys mit einer erwachsenen Bezugsperson

BiB 1: Babys ab 3 Monate

BiB 2: Babys ab 6 Monate

BiB 3: Babys ab 9 Monate

Babys geboren Juli – Sept. 2023	ab 09.01.2024
BiB 1	Dienstags 11:45 – 12:45 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Babys geb. März/ April 2023	23.01.2024
BiB 3	Dienstags 09:15 – 10:15 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Kursleitung:	Kathrin Buchholz
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	60 EUR für Mitglieder
	80 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

[Zur Webseite](#)



Wenn du den Newsletter (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchtest, kannst du ihn [hier](#) einfach abbestellen.

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

info@tus-bothfeld.de