



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: Juli 2024

Liebe Mitglieder!

Wir freuen uns, euch heute unseren neuen Newsletter präsentieren zu dürfen.

Die Sommerferien und die damit zusammenhängenden Programmpunkte sind in vollem Gange. Der TuS Bothfeld gratuliert allen Schülerinnen und Schülern zu Ihren Zeugnissen! Wir wünschen euch erholsame sowie sportliche Sommerferien und freuen uns, euch bei dem einen oder anderen Event persönlich zu treffen.

Sportlich vereinte Grüße,

Euer Verein - TuS Bothfeld 04

**TuS Bothfeld im Juli: Tradition feiern, Vielfalt leben,
gemeinsam bewegen!**

Ankündigungen und Termine

- 120 Jahre TuS Bothfeld!
- Schützenfest 2024 - Wir sind dabei
- Respekt Vereint!
- Save the Date - Spaß & Sport für Alle - Inklusives Sportfest 17.08.2024
- Neue Kursgebühren

Neue Kurse

- Sport im Park: Faustball und Nordic Walking
- Pilates in den Sommerferien
- Babys in Bewegung
- Kickboxfitness für Angänger

Was uns bewegt



WIR BEWEGEN BOTHFELD SCHON 120 JAHRE!

Am 5.07. ist es soweit: Wir feiern unseren 120. Geburtstag!

Happy Birthday, TuS Bothfeld!

Unsere Leidenschaft für Sport ist etwas ganz Besonderes und spiegelt sich in jeder unserer Aktivitäten wider. Über die Jahrzehnte hinweg haben wir durch Engagement und Gemeinschaftssinn unzählige Erfolge gefeiert und uns ständig weiterentwickelt. Wir blicken stolz auf unsere bedeutungsvolle Vergangenheit zurück und freuen uns auf eine vielversprechende Zukunft. Jeder Moment, jedes Mitglied und jede Veranstaltung hat dazu beigetragen, TuS Bothfeld zu dem zu machen, was es heute ist.

Auf die nächsten 120 Jahre voller Sport, Freude und Zusammenhalt!

Schützenfest 2024 - Wir sind dabei!

Am 30.06.2024 erleben wir einen spannenden Moment: Wir haben die außergewöhnliche Ehre, auf Einladung des **Schützenvereins Bothfeld** im Vorzug beim Hannoverschen Schützenausmarsch mitzugehen. Für TuS Bothfeld ist dies in unserer langen Geschichte nicht nur einmalig, sondern auch etwas unglaublich besonderes. Wir sind überglücklich und stolz, Teil dieses großartigen Ereignisses zu sein!

RESPEKT VEREINT!

Beim Treffen des Netzwerks „Respekt Vereint!“ am 17. Juni in der Skatehalle Gleis D lag der Schwerpunkt auf der Integration von Vielfalt in die Vereinsarbeit. Diskutiert wurden verschiedene Methoden, um ein gemeinsames Leitbild zu entwickeln, das Fairness, Respekt und Zusammenhalt fördert. Dieses Leitbild soll den Vereinen als Orientierung dienen und die Werte von „Respekt Vereint!“ verdeutlichen.

Besonders erfreulich war die Aufnahme von zwei neuen Vereinen: **dem Verein zur Förderung von Jugendkultur und Sport „Gleis D“** und **der SG 74.**

Alessandro Orto, der die Koordinierungsstelle Sport und Geflüchtete leitet, betont, dass die neuen Mitglieder die wachsende Anerkennung der Bedeutung von Vielfalt im Sport unterstreichen.

Mit dem Projekt „Respekt Vereint!“, das vom Stadtsportbund Hannover initiiert wurde, setzen sich nun elf Vereine aktiv gegen Diskriminierung und für Vielfalt ein. Sie demonstrieren durch ihre Projekte und Angebote, dass Fairness und Respekt zentrale Werte sind und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit keinen Platz hat.

Der TuS Bothfeld ist von Beginn an aktiv mit dabei!



Mehr Lesen - StadtSportbund Hannover



Spaß & Sport für ALLE

*Inklusives Sportfest
in Hannover*

17. August 11 - 17 Uhr

In Kooperation mit:



Spaß uns Sport für ALLE - Inklusives Sportfest

Gemeinsam mit der DMSG Niedersachsen laden wir Euch am Samstag, 17. August ab 11:00 Uhr ein zum Inklusiven Sportfest:

Ob groß oder klein - mit oder ohne Handicap, wir möchten mit Ihnen die Freude am Sport teilnehmen, ohne Höchstleistungen und Medaillen - genießen Sie mit uns die gemeinsame Zeit.

Unsere Highlights:

Bogenschießen für ALLE

Hannover United: Rollstuhl-Basketball zum Mitmachen

Zumba für und mit gehörlosen Teilnehmenden

Five-a-Side Handball - eine spannende Variante des Handballspieles mit weniger Körperkontakt

Begleitetes Laufen für und mit sehbehinderten Teilnehmenden

Nach Anmeldung besteht die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung abzulegen

Selbstverständlich ist auch fürs leibliche Wohl gesorgt.

Das gesamte Programm

Neue Kursgebühren ab 01.07.2024

Kurs	Kursgebühr Mitglieder	Kursgebühr Nicht-Mitglieder
Cardio-Aktiv (12 Einheiten je 75 Minuten)	0,00 €	75,00 €
Rücken-Aktiv (10 Einheiten je 90 Minuten)	15,00 €	75,00 €
Kung-Fu / Zumba / Zumba Gold (10 Einheiten je 60 Minuten)	20,00 €	65,00 €
TaiChi & Qigong / Yin Yoga (Mo) (10 Einheiten je 90 Minuten)	15,00 €	75,00 €
	Mit Verordnung	Ohne Verordnung
Funktionstraining (Einheiten je 30 Minuten)	0,00 €	8,00 €
Koronarsport (Einheiten je 90 Minuten)	0,00 €	10,00 €

Neue Kurse und freie Plätze

Sport im Park 2024 - Ein kostenloses Sportangebot für Alle

In diesem Jahr sind wir mit zwei Angeboten bei „Sport im Park“ vertreten. Alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer können auch ohne

Vereinsmitgliedschaft kostenlos an den Angeboten teilnehmen und Neues ausprobieren. Einfach anmelden und loslegen!

Faustball – Für Jedermann (ab ca. 8 Jahren)

Wann: montags 24.06. – 29.07.2024

Ab 17:00 – 18:30

Wo: Sportplatz, Carl-Loges-Straße 12

Nordic Walking – Für Anfänger und Wiedereinsteigerin

Wann: donnerstags 27.06. – 12.09.2024

Ab 09:30 – 10:30

Treffpunkt: Vereinsheim, Carl-Loges-Straße 12

[Online Anmelden](#)

Pilates in den Sommerferien

Die Pilates Kurse sind für alle Mitglieder des TuS Bothfeld kostenlos. Wir treffen uns am 10.07., 17.07. und 31.07. um 19:00 – 20:00 Uhr auf dem Sportplatz.

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. 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.

Kickboxfitness für Anfänger

Kickboxfitness ist kein Kampfsport im eigentlichen Sinne. Hier werden Tritt- und Schlagtechniken mit Aerobicelementen verbunden. Dabei gibt Musik einen mitreißenden Rhythmus vor. Das Training ist trotz Musik nicht ausufernd

choreographisch, schweißtreibend ist es aber allemal. Diese Art von Fitnessstraining schult Beweglichkeit wie auch Reaktionsvermögen, bringt das Herz-Kreislauf-System auf Trab und unterstützt ganz nebenbei die Körperfettverbrennung. Das Training eignet sich hervorragend, um Alltagsstress ab- und ein sicheres Körpergefühl aufzubauen. Es steigert also gleichzeitig die körperliche Fitness und das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden.

Anfänger:	Montags 19:00 - 20:00
Kursleitung:	Florian Wiechmann
Ort:	Merzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	12 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[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:

- Kurs für Babys mit einer erwachsenen Bezugsperson

Babys geboren Sept./Okt. 2023	02.07.2024
	Dienstags 11:45 - 12:45 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Babys geb. Dez. 2023 / Jan.2024	02.07.2024
	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

Wir freuen uns euch mitzuteilen, dass wir uns wieder online bewegen. Alle Neuigkeiten und Termine findet Ihr direkt bei uns in Instagram und Facebook.

Falls Ihr es noch nicht macht: Folgt uns!

Wir freuen uns, dass Ihr dabei seid.

[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