



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: November 2024

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

wir freuen uns, gemeinsam mit Euch in einen aktiven November zu starten! Nutzt die frische Herbstluft für Eure sportlichen Aktivitäten und erlebt mit uns die letzten beiden Monate des Jahres sportlich.

Herzliche Grüße,
Euer Verein - TuS Bothfeld 04

Rückblicke

- Handball - Spieltag Minis A Heim
- Leichtathletik - Bericht aus Kirchheim

Termine und Ankündigungen

- 17. Botfelder Waldlauf der Leichtathletik - 03.11.2024
- Aktionstag zum Kennenlernen und Mitmachen - 16.11.2024
- Einladung zum Friedensgottesdienst - 17.11.2024
- Nordic Walking - Winterkurs - ab 07.11. bis 19.12.2024
- TuS SHOW - 23.11.2024
- Weihnachts - Origami - Nachmittag - 10.12.2024

Aktuelles im Verein

- Helft uns, die Sporthallen zu behalten!
- Dance 4 Kids & Teens - Wir suchen Verstärkung
- Basketball - Wir suchen Verstärkung
- NEU beim TuS Bothfeld 04 - Autogenes Training - ab 20.11.2024

Über uns

- Interview mit dem Vorstand

Neue Kurse

- Autogenes Training
- Funktionstraining
- Marma Yoga
- Nordic Walking - Winterkurs
- Zumba Gold

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Babys in Bewegung
- Kickboxfitness
- Pilates
- Nordic Walking
- Zumba

Rückblicke

Handball - Spieltag Minis A Heim



Am 22. September traf die 1. Mannschaft des Mini A - Jahrgangs (2016) des TuS Bothfeld 04 bei ihrem ersten Heimturnier der Saison auf die Mannschaften aus Sehnde, Badenstedt und Großenheidorn. Unsere Bothfelder - die übrigens die einzigen zwei Mädchen des Turnier-Spieltages in ihrer Mannschaft aufboten 😊 - zeigten eine durchgehend herausragende Leistung.

Im ersten Bothfelder Spiel war der RSV Sehnde als Gegner auf der Platte, allerdings konnten die Sehnder zu keinem Zeitpunkt das dynamische Mannschaftsspiel der Bothfelder Mannschaft unterbinden, sodass im Angriff, nach wunderschön herausgespielten Treffern, quasi im Minutentakt ein Ball im Tor landete. Die brillant eingestellte Verteidigung ließ teilweise kaum ein Passspiel zwischen den Sehndern zu, wodurch regelmäßige Ballgewinne die Überlegenheit des Bothfelder Handballnachwuchses zusätzlich verdeutlichten. Im zweiten Spiel schafften es auch die Meerhandballer aus Großenheidorn nicht, Zugriff auf das Bothfelder Spiel zu nehmen. Einzig das abschließende Spiel gegen Badenstedt - wenn auch wie die beiden vorangegangenen Spiele souverän gewonnen - ließ das eigentlich gewohnte Passspiel vermissen, allerdings konnten hier die individuellen Stärken der Mannschaft ausgespielt werden.

Insgesamt war es ein großartiger Spieltag, der eine Bothfelder Mannschaft gezeigt hat, die miteinander harmonisiert und hoch motiviert sehr, sehr positiv in die Zukunft schauen lässt.

Bericht: Handball

Leichtathletik - Bericht aus Kirchheim Ein Tag voller Erfolg



Unter dem Motto "Schlamm drüber, wir machen`s wieder!" fand die diesjährige Kirchheim - Freizeit der Leichtathletikabteilung des TuS Bothfeld 04 statt – diesmal mit ein paar Neuerungen. Trotz des Ausfalls der beliebten Kirchheimshow konnte die Freizeit mit einem abwechslungsreichen Programm überzeugen. Neben sportlichen Aktivitäten wie Basketball, Fußball und dem legendären Orientierungslauf bot das Event auch kreative und entspannende Momente, wie das Knüpfen von Armbändern und das tägliche Baden im See.

Am Ende waren sowohl die Teilnehmenden als auch die Betreuenden mehr als zufrieden und die Freizeit wurde zu einem vollen Erfolg. Ein großer Dank gilt dem gesamten Kirchheim-Team, welches die Freizeit mit sehr viel Ehrgeiz zu einem absoluten Highlight gemacht hat.

Bericht: Leichtathletik

Termine und Ankündigungen

17. Botfelder Waldlauf der Leichtathletik - 03.11.2024

Am kommenden Sonntag, den **03.11.** ist es wieder soweit. Dann geht der **17. Bothfelder Waldlauf** an den Start.

Auf abwechslungsreichen Strecken geht es quer durch den herbstlichen Bothfelder Wald.

Um **09:50** Uhr ertönt der erste Startschuss zum Auftakt der insgesamt sechs Kindergärten über die 1,2 km.

Die Hauptläufe über 5 und 10 km starten dann um 11:30, bzw. um 12:30 Uhr. Diese werden auch unter der Autobahnbrücke hindurchgehen, in dessen Tunnel eine besondere Motivationshilfe für alle Läuferinnen und Läufer wartet.

Für eher kürzer getrimmte Läufer*innen stehen zuvor noch die schnellen 2,5 km auf dem Zettel. Auch die Walker kommen wieder auf ihre Kosten und starten zeitgleich mit den 10 km Läufern.

Das tolle an dem Event? Alle TuS Mitglieder, egal aus welcher Abteilung, gehen kostenlos an den Start.

Ihr könnt Euch noch bis einschließlich Freitag über die Homepage www.bothfelder-waldlauf.de anmelden.

Für kurz Entschlossene besteht auch die Möglichkeit, sich gegen eine kleine Nachmeldegebühr am Wettkampftag selbst bis eine Stunde vor dem jeweiligen Startschuss zu melden.

Der Lauf ist auch traditionell Teil der Laufpassserie. Für die Siegerinnen und Sieger der 2,5, 5 und 10 km werden darüber hinaus Prämien unseres Sponsors 'Just Run' vergeben.

Für das leibliche Wohl wird mit Kuchen, Kaffee und Bratwurst selbstverständlich gesorgt sein!

Die Leichtathletik Abteilung freut sich wieder auf viele hundert Teilnehmer*innen und wünscht schon vorab viel Spaß und Erfolg!

Anmeldung

Aktionstag zum Kennenlernen und Mitmachen 16.11.2024

Am **16. November 2024** erwartet Euch ein spannender Aktionstag in der **Sporthalle IGS Roderbruch I**, Hannover. Von **12:00 bis 14:30 Uhr** könnt Ihr kostenfrei neue Sportarten kennenlernen und selbst aktiv werden!

Programm:

- **12:00 - 12:30 Uhr:** Musikalischer Auftakt mit dem türkischen Frauenchor von Can Arkadaş e.V.
- **12:30 - 14:30 Uhr:** Prellball und Five-a-Side Handball zum Mitmachen! Probiert Euch aus und spiel mit anderen

Teilnehmenden in gemischten Teams.

Sportangebote:

- **Prellball** (TuS Bothfeld 04): Ähnlich wie Volleyball – der Ball wird jedoch flach geprellt. Ideal für alle von 18 bis 80 Jahren.
- **Five-a-Side Handball** (Hannoverscher SC): Handball ohne Körperkontakt und Schiedsrichter. Ein fairer Sport für Anfänger*innen und ehemalige Handballer*innen.

Eintritt frei – Sportgetränke und Snacks inklusive!

Mehr Infos

Einladung zum Friedensgottesdienst - 17.11.2024

Wir laden Euch herzlich ein:

Am **Sonntag**, den **17. November 2024**, um **10:00 Uhr**, findet der Friedensgottesdienst in der St. Nicolai-Kirche statt, an dem auch der TuS Bothfeld 04 teilnimmt.

Wir würden uns freuen, wenn auch Ihr dabei seid und diesen besonderen Moment mit uns teilt, um gemeinsam ein Zeichen für den Frieden zu setzen.

Nordic Walking - Winterkurs - ab 07.11 bis 19.12.2024

Ab dem **07.11.2024** starten wir mit dem nächsten Nordic-Walking-Kurs.

Donnerstagvormittags um **9:30** Uhr wollen wir am **07.11.,14.11.,21.11.,28.11.,05.12.,12.12.,19.12.**, auf dem TuS-Sportplatz und im Botfelder Wald walken.

Nordic Walking ist eine sanfte Ausdauersportart für Anfänger und weniger aktive Mitglieder. Die Streckenlängen werden individuell angepasst.

Wir treffen uns wöchentlich im Eingangsbereich des TuS-Sportplatzes (Carl-Loges-Str.) bis maximal 11:00 Uhr.

Erfahrene Walker üben im Bothfelder Wald, während Anfänger ihre Technik auf dem Sportplatz festigen. Nordic Walking-Stöcke sind für 8 € Leihgebühr pro Kurs erhältlich. Die Kursgebühr für 7 Einheiten beträgt 35 € für Nichtvereinsmitglieder; für TuS-Mitglieder ist die

Teilnahme kostenlos.

Fragen zum Kurs: NW@tus-bothfeld.de

Online-Anmeldung

TuS SHOW "KLICK"

Am 23.11.2024 laden wir Euch und alle Interessierten zur **TuS Show** - "**KLICK**" in die Sporthalle Ebelingstraße ein! Freut Euch auf ein aufregendes Programm mit unseren Vereinsgruppen.

Vorverkauf ab 4.11. in der Geschäftsstelle oder online.



TUS SHOW!



KLICK

23.11.2024



16:00 & 18:00 UHR



Sporthalle Ebelingstrasse



Bothfeld-und-mehr.de



WIR BEWEGEN BOTHFELD



Turn- und Sportverein Bothfeld von 1904 e.V.

Geschäftsstelle:
Carl-Loges-Str. 12
30657 Hannover



Eintritt:

Erwachsene 8 Euro
Kinder ab 3 J. 5 Euro

Montags: 17:00-19:00 Uhr
Mittwochs: 10:00-11:00 Uhr
Donnerstags: 18:00-20:00 Uhr

Vorverkauf
ab dem 4.11.2024



0511 / 604 69 60



info@tus-bothfeld.de



Hof Gerns

...ganz mein Ding



Dieter Petersen
Malermeister
Spezialist für
Schönheit und Schutz
Telefon 0511 590 55 36
www.petersen-malermeister.de



Mehr Infos

Weihnachts-Origami-Nachmittag

Am **10.12.2024** von **15:30 bis 17:30 Uhr** lädt die Donnerstag-Nordic-Walking-Gruppe zum Origami-Nachmittag im Bothfelder Kulturtreff ein! Gemeinsam basteln wir festliche Origami-Kreationen. Wer nicht zur Gruppe gehört und mitmachen möchte, meldet sich bitte unter nw@tus-bothfeld.de. Die Teilnahme ist kostenlos, Kaffee, Tee und Kekse bringen wir selbst mit.

Wir freuen uns auf einen kreativen Nachmittag in weihnachtlicher Stimmung!

Aktuelles im Verein

Helft uns, die Sporthallen zu behalten!

Liebe Mitglieder und Begleitpersonen,

um unsere Hallenzeiten in den Grundschulen zu behalten, bitten wir Euch, folgende Regeln einzuhalten:

- **Parkverbot am Haupteingang** – Zufahrten nur für Rettungsfahrzeuge freihalten.
- **Fluchtwege frei halten** – keine Roller, Fahrradanhänger etc. in den Fluren.
- **Keine Tiere in der Schule** – mit Haustieren bitte draußen warten.
- **Sportschuhe in der Halle** – saubere Sportschuhe für alle.
- **Alkoholverbot** – kein Alkohol in Halle oder Umkleide.
- **Respektvoller Umgang** – vor allem gegenüber Hausmeister und Personal.

Vielen Dank für Eure Mithilfe!

Euer TuS Bothfeld 04

Dance 4 Kids & Teens sucht Verstärkung

Die Tanzgruppen:

- **Tanzmäuse (ab 4 Jahre):** Hier tanzen die Jüngsten fröhlich zu Kinderliedern von z. B. Rolf Zuckowski und Volker Rosin.
- **Cheeky Kids & Fire Dancer (ab 6 Jahre):** Die ersten Schritte im Videoclip Dancing und Hip Hop, inspiriert von High School Musical, werden spielerisch gelernt. Diese Gruppen sind nicht nur bei Wettkämpfen wie dem Dance2u erfolgreich, sondern begeistern auch auf lokalen Festen!

Bei Interesse melde Dich beim **kindertanz@tus-bothfeld.de** oder komm vorbei - immer am letzten Donnerstag des Monats kannst Du bei uns kostenlos schnuppern!

Basketball sucht Verstärkung

Wir suchen im Basketball noch für alle Jugendteams neue Spieler und Spielerinnen.

Pro Altersgruppe gibt es drei Teams. Daher können wir sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene gut aufnehmen.

U10: Jahrgang 2015/2016

U12: Jahrgang 2013/2014

U14: Jahrgang 2011/2012

U16: Jahrgang 2009/2010

U18: Jahrgang 2007/2008

Schreibt uns gerne an: **basketball@tus-bothfeld.de** oder kommt einfach vorbei - zwei Mal kannst Du bei uns kostenlos schnuppern!

NEU beim TuS Bothfeld 04 - Autogenes Training

Der TuS Bothfeld 04 startet ab dem **20.11.2024** einen neuen Kurs in **Autogenem Training** für alle, die die positiven Effekte dieser Entspannungstechnik erleben möchten. Der Kurs wird geleitet durch Anne Malert-Zschoch, Physiotherapeutin und Kursleiterin für Entspannungstechniken.

Mehr Infos

Über uns

Thomas Riebe - Sportwart

1. Können Sie sich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Ihre Rolle im Vorstand TuS Bothfeld erzählen?

- Ich heiße Thomas Riebe, bin der Sportwart im TuS Bothfeld 04 und somit für alle sportlichen Belange der 13 Abteilungen, unserer Kursangebote und unserem Sportplatz zuständig. Weiterhin betreue ich seit Jahren als Vorstandsmitglied und Mentor, unsere Freiwilligendienstler (BFD) im Verein.
- 2. Wie lange sind Sie bereits Teil des TuS Bothfeld und in welcher Funktion haben Sie begonnen?**
- Oh, das ist ja schon etwas länger her. Mitglied wurde ich vor fast 50 Jahren (im Alter von drei Jahren) und habe mit 15 Jahren meine ersten ehrenamtlichen Erfahrungen in der Jugendabteilung gesammelt. Einige Jahre später wurde ich dann bereits Jugendleiter.
- 3. Was hat Sie dazu bewogen, eine Vorstandsposition ehrenamtlich im TuS Bothfeld zu übernehmen?**
- Eigentlich bin ich da reingewachsen. Aus welchem Grund auch immer, habe ich mich überreden lassen, im Jugendausschuss mitzuarbeiten und weil es mir wohl immer hauptsächlich Freude gemacht hat, bin ich immer noch ehrenamtlich aktiv. Ich nutze seit Jahren sehr gerne meine Freizeit für unseren Verein, um wieder etwas zurückzugeben, was ich dort als Kind und Jugendlicher erfahren durfte. Dies ist für mich persönlich auch ein großer Beweggrund.
- 4. Was ist Ihre Lieblingssportart und warum?**
- Eigentlich habe ich gar keine Lieblingssportart. Durch meine Kinder schaue ich mir nun hauptsächlich Handball an, aber ich finde auch alle anderen Sportarten interessant und spannend. Selbst dem Randsport Fußball schaue ich gelegentlich zu.
- 5. Was bedeutet Sport für Sie persönlich?**
- Ich glaube, ich bin der unsportlichste Sportwart überhaupt. Mir fehlt leider die Zeit, selber einer Sportart nachzugehen. Um wenigstens etwas in Bewegung zu bleiben, gehe ich jeden Morgen mit unserm Hund 40 Minuten spazieren und fahre anschließend mit dem Fahrrad zur Arbeit. Aber ich bin ein Schnwetterfahrer und verzichte im Winter auf die 12 Kilometer Radfahren. Von daher steht Sport bei mir persönlich leider immer hintenan.
- 6. Welche Ziele haben Sie für den Verein in Ihrer aktuellen Amtszeit?**
- Nach über dreißig Jahren Vorstandstätigkeit mache ich nichts mehr an einer Amtszeit fest. Da gibt es viele Ideen, Pläne und Visionen, die ich habe, welche sich aber leider nicht in einer Amtszeit umsetzen lassen. Das habe ich im Laufe der Jahre oft schmerzlich erfahren müssen. Besonders das Tagesgeschäft macht mir immer wieder einen Strich durch die Pläne. Immer wieder kommen unerwartet Dinge dazwischen, die zeitraubend sind und ein Jahr noch kürzer erscheinen lassen.
- 7. Gibt es ein besonderes Projekt oder eine Initiative, die Ihnen am Herzen liegt?**
- Das Projekt „Respekt Vereint“ liegt mir sehr am Herzen. Der Zusammenschluss vieler hannoverscher Vereine, die sich u.a. gegen Diskriminierung und Rassismus engagieren, ist heutzutage leider sehr wichtig und muss sogar gegenüber

so mancher Partei durchgesetzt und verteidigt werden. Leider fehlt mir hier aber die Zeit, um mich noch mehr in diesem Projekt einbringen zu können.

8. Wie verbringen Sie Ihre Freizeit außerhalb des Vereins?

- Leider bleibt nicht sehr viel Freizeit über. Neben dem TuS gibt es noch das Feriendorf Eisenberg in Kirchheim, wo ich mich mittlerweile auch schon seit 20 Jahren als Vorsitzender des Fördervereins engagiere. Dann ist da noch die Verwaltung der Bothfelder Sporthalle und allem voran meine liebe Familie, ohne deren Rückhalt, Unterstützung und Verzicht das alles gar nicht möglich wäre. Wenn es zeitlich passt, stehen natürlich auch Familienausflüge auf dem Programm.

9. Haben Sie eine besondere Erinnerung oder ein Highlight aus Ihrer Zeit im Verein, das Sie teilen möchten?

- Da gibt es natürlich vieles, was sich im Laufe der Zeit angesammelt hat. Schön waren die Ferienfreizeiten der Jugend auf Korsika oder an der Ardèche, aber auch die alljährlichen Weihnachtsmärchen in der Aula der Käthe-Kollwitz-Schule oder die Großveranstaltungen, die teilweise auch die Abteilungen geplant und durchgeführt haben. Besonders freue ich mich immer, dass das alles durch viele Freiwillige umgesetzt werden kann. Auch die Mitgliederversammlungen, bei denen die alten Weggefährten kommen, finde ich immer wieder ein tolles und wichtiges Ereignis.

10. Wie sehen Sie die Zukunft des TuS Bothfeld 04 und welche Entwicklungen wünschen Sie sich?

- Ich denke, der TuS muss sich für die Zukunft keine Sorgen machen, obwohl er auch natürlich personell noch besser aufgestellt werden muss. In dieser Größenordnung, als viertgrößter Verein (in Hannover) mit mehr als 2300 Mitglieder, wird es nach dem aktuellen Standard ehrenamtlich nicht mehr leistbar sein. Der Vorstand sollte sich nur noch um die Führung des Vereins und die Visionen, Pläne und Ziele kümmern. Ich wünsche mir mehr Hauptamtlichkeit oder noch mehr ehrenamtliche Helfer. Da wir auch stetig wachsen, wünsche ich mir natürlich auch mehr Sporthallenzeiten, damit wir nicht mehr über Aufnahmestopps reden müssen und noch mehr Angebote anbieten können.

11. Welche Botschaft möchten Sie den Vereinsmitgliedern und Leser des Newsletters mitgeben?

- Versteht den TuS Bothfeld 04 als unseren Verein und weniger als Dienstleister. Unser Verein lebt durch sein ehrenamtliches Engagement und nur dadurch. In diesem Sinne bleibt alle gesund, freundlich, zuversichtlich und natürlich sportlich!

Neue Kurse

Autogenes Training

Du suchst nach einem Weg der Entspannung?

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode und kann somit positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele haben. Autosuggestiv bedeutet soviel wie „Selbsteinredung“ von Formeln oder Gedanken.

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden neben theoretischem Wissen die Grundstufe des Autogenen Trainings, bestehend aus sechs Übungen kennen. Übungen für zu Hause, um das Erlernete zu vertiefen sowie weitere Entspannungstechniken für den Alltag fließen mit in den Kurs ein.

Bitte Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

NEU	ab 20.11.2024
Kurszeit:	Mittwochs 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Anne Malert-Zschoch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Funktionstraining

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.

	ab 28.10.2024
Kurszeit:	Montags 09:15 – 09:45 Uhr
	Montags 09:45-10:15 Uhr

Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Karin Bockhorst
Kosten:	kostenlos auf Verordnung
	Privat 8,00 EUR/ Einheit

[Online-Anmeldung](#)

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.

	ab 05.11.2024
Kurszeit:	Dienstags 18:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Antje Roch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	12 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Nordic Walking - Winterkurs

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.

	ab 07.11.2024
Kurszeit:	Donnerstags 09:30 - 11:00 Uhr
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Rainer Nierfeld
Anzahl der Einheiten:	7 Einheiten à 90 min
Kosten:	kostenlos für Mitglieder
	35 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!

	ab 29.10.2024
Kurszeit:	Dienstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr
Ort:	Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20
Kursleitung:	Rita Maria Blanco da-Silva
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Freie Kursplätze in laufenden Kursen

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.

Babys geboren (6-8 Monate)	Kursdauer voraussichtlich bis 17.12.2024
	Dienstags 10:45 - 11:45 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Kathrin Buchholz
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	60 EUR für Mitglieder
	80 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Kixboxfitness

Kickboxfitness ist kein Kampfsport im eigentlichen Sinne. Hier werden Tritt- und Schlagtechniken mit Aerobic-elementen 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.

	Kursdauer voraussichtlich bis 23.12.2024
Anfänger	Montags 19:00 - 20:00 Uhr
Fortgeschrittene	Montags 20:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Florian Weichmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	12 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Nordic Walking - Lauf-und Übungsgruppe

Der Rücken zwick, 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.

	Kursdauer voraussichtlich bis 18.12.2024
Kurszeit:	Mittwochs: 18:30 - 20:00 Uhr
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Susanne Jarosch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	Kostenlos für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Pilates

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.

Bei regelmäßigem Training wird die Haltung aufgerichtet, die Muskulatur definiert und die Bewegungen werden geschmeidiger. Um eine korrekte Ausführung der Übungen zu erreichen, sind Konzentration und Körperbewusstsein unabdingbar. Andere, mehr oder weniger belastende Gedanken weichen der eigenen Körperwahrnehmung und wirken entspannend auf Geist und Seele.

Kurs 1 (Anfänger)	Kursdauer voraussichtlich bis 16.12.2024
Kurszeit:	Montags 16:30 - 17:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Kerstin Hergt
Kurs 2 (Fortgeschrittene)	Kursdauer voraussichtlich bis 10.12.2024
Kurszeit:	Dienstags: 17:00-18:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-von- Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Kursleitung:	Anne Engel

Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	12 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Zumba

Zumba ist die von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party. Spürt den Rhythmus und folgt ihm. Unser Zumba-Kurs ist für alle ab 16 Jahre geeignet.

Kurs 2	Kursdauer voraussichtlich bis 22.11.2024
Kurszeit:	Freitags: 09:30 - 10:30 Uhr
Ort.	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Lisa Schade
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Damengymnastikgruppe - Nur für Mitglieder

Die Angebote der Übungen reichen nicht für eine Teilnahme an den Olympischen Spielen, sind jedoch innerhalb der Abteilung auf die Leistungsfähigkeit der einzelnen Personen ausgerichtet.

Nur wer **Spaß am Sport** hat, findet in ihm einen Ausgleich zum Alltagsgeschehen, kann Abschalten und den eigenen Akku wieder aufladen.

Ohne Anmeldung!

	Donnerstags: 20:00 - 22:00 Uhr
Ort:	Fös Albrecht-Dürer-Schule (Ebelingstr.3)
Kursleitung:	Iris Dallmann
Kostenlos	für Mitglieder

Wir hoffen, dass Euch dieser Newsletter einen guten Überblick über die bevorstehenden Ereignisse und Neuerungen gegeben hat. Wir freuen uns darauf, Euch bei unseren Kursen und Veranstaltungen zu sehen und gemeinsam einen sportlichen Monat November zu erleben.

Habt ihr Fragen, Anregungen oder möchtet einfach nur Hallo sagen? Zögert nicht, uns zu kontaktieren. Wir sind für Euch da!

Bis bald und bleibt sportlich!

Herzliche Grüße,
Euer TuS Bothfeld Team

[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