



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: Dezember 2024

Liebe Vereinsfamilie,

ein herzliches Dankeschön an alle, die unseren Verein zu dem machen, was er ist – eine große, sportliche Familie! Ob Jung oder Alt, Spieler oder Fans, Trainer oder Eltern – jeder von Euch trägt dazu bei, dass wir gemeinsam Erfolge feiern und an neuen Herausforderungen wachsen können.

Ein ereignisreiches Jahr voller Wettkämpfe, Trainingseinheiten und gemeinsamer Erlebnisse neigt sich dem Ende zu. Lasst Euch von der kälteren Luft nicht abschrecken – genießt mit uns einen sportlichen Dezember voller Energie und Teamgeist! Wir freuen uns darauf, das Jahr gemeinsam mit Euch aktiv ausklingen zu lassen.

Wir wünschen Euch ein besinnliches Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und viele schöne Momente im Kreise eurer Liebsten. Freut Euch auf ein neues Jahr voller sportlicher Herausforderungen und Erfolge!

Auf dass 2025 genauso sportlich, erfolgreich und gemeinschaftlich wird wie 2024!

Sportlich vereinte Grüße,
Euer Verein – TuS Bothfeld 04

Rückblicke

- 17. Bothfelder Waldlauf der Leichtathletik - 03.11.2024
- Handball - Grundschulaktionstag - 08.11.2024
- Aktionstag -16.11.2024

- Friedensgottesdienst - 16.11.2024
- TuS SHOW - 23.11.2024
- Deine Entscheidung: Werde Schiedsrichter – Aus Liebe zum Spiel!
- Highlights der Judo-Abteilung

Termine und Ankündigungen

- Weihnachts-Origami-Nachmittag - 10.12.2024
- Hannover Aktiv Pass für das Kalenderjahr 2025

Aktuelles im Verein

- Internationaler Tag des Ehrenamtes - Wir sagen DANKE!
- Änderung der Beiträge ab Januar 2025

Über uns

- Interview

Neue Kurse

- Lungensport
- Zumba

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Autogenes Training
- Funktionstraining
- Yoga
- Zumba Gold

Rückblicke

17. Bothfelder Waldlauf der Leichtathletik - 03.11.2024 - Halbe Million Kilometer geknackt!



Der 17. Bothfelder Waldlauf markierte einen historischen Moment: Mit der Teilnahme von 508 Läufer*innen wurde die Marke von 500.000 Gesamtkilometern im Sparkassen-Laufpass der Region Hannover überschritten. Viele Nachmeldungen trugen zum Erreichen dieses Meilensteins bei.

Bereits am Morgen sorgten die Kinderläufe für einen gelungenen Auftakt. Die jüngsten Teilnehmer*innen aus den Altersklassen U8, U10 und U12 bewältigten ihre 1200-Meter-Distanzen, gefolgt von den 2,5-Kilometer-Rennen, die schon durch Teile des Bothfelder Waldes führten. Den Höhepunkt bildete der Hauptlauf über zehn Kilometer, der die Läufer*innen bis in den Vahrenheider Teil des Waldes und zurückführte.

**Handball - Grundschulaktionstag -
08.11.2024**



Albert - Liebmann - Schule 



HANDBALL-GRUNDSCHULAKTIONSTAG 2024



HVNB
Handballverband Niedersachsen-Bremen

Am Handball-Grundschulaktionstag waren zwei Bothfelder Trainerinnen in der Albert-Liebmann-Schule in Hannover und haben gemeinsam mit den 3. und 4. Klässler*innen die Handballstationen erprobt!

Dazu zählten die Stationen: 1. Werfen und Fangen, 2. Koordination im Hochwerfen, 3. Laufen auf Zeit, 4. Zielwerfen und 5. Eine Prell-Schleife.

Die Schweißtropfen auf der Stirn, die leuchtenden Augen und viele kleine wie große Erfolgsmomente zeigen einmal mehr: "Handball ist SPITZE!"

Bericht: Handball

Aktionstag - Vielfältig Prellball & Five-a-Side Handball Spielen



Am 16.11.24 hatten wir in der IGS Roderbruch I in der Zeit von 12:00 bis 14:30 Uhr einen Aktionstag, mit dem Ziel, mehr Mitglieder für unsere Randsportarten Prellball und Five-a-Side Handball zu werben. Er wurde im Rahmen eines Miniprojekts mit 1960 € vom LSB gefördert. Davon konnte vor allem für unsere Prellball-Hobbygruppe relativ teure

Geräte neu beschafft werden. Auch unsere kleine Five-a-Side Handball-Gruppe erfreut sich nun neuer Bälle.

Ab 12 Uhr wurde das Publikum mit Liedern des türkische Chors überrascht, die in Ton und Text gemischt mal türkisch, mal deutsch klangen. Anschließend fanden sich alle Gruppen im gemeinsamen Aufwärmtraining ein. Danach wurde Prellball und Five-a-Side Handball parallel gespielt. In unsere Hobbygruppe mischten sich immer wieder neue Damen des Chors, die sichtlich viel Spaß hatten. Da die Regeln spielerisch erlernt wurden, hatten alle große Freude an den Spielen.

Das Kooperationsprojekt der Vereine TuS Bothfeld, HSC und Can Arkadaş läuft noch bis 31.12.2024 im Rahmen der Hallenzeiten der Sportgruppen. Ob Vereinsmitglied oder nicht, jede*r ist eingeladen in unseren Hallenzeiten "Mal was Neues zu probieren".

Bericht: Bora Kumova

Friedensgottesdienst - 16.11.2024

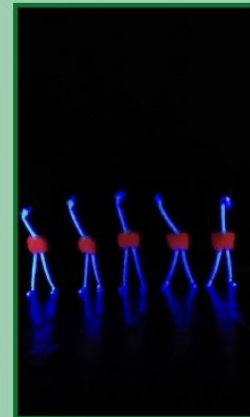


Am vorletzten Sonntag des Kirchenjahres haben wir wieder beim Friedensgottesdienst in der Bothfelder St. Nikolai mitgewirkt.

Ein etwas anderer Gottesdienst mit Band (Gesang, Piano, Bass, Schlagzeug), bei dem wir nicht nur mit unseren Gedanken bei den aktuellen Krisengebieten und deren Opfern waren, sondern auch bei unseren in den beiden Weltkriegen gefallenen Mitgliedern. Im Anschluss sprach die stellvertretende Bezirksbürgermeisterin, Beate Herkendell, noch Grußworte, bevor wir gemeinsam mit

Vertreter*innen des Bezirksrats Bothfeld-Vahrenheide zum Friedensgarten und Friedensdenkmal neben der Kirche gegangen sind und noch einmal gemeinsam der vielen Opfer der Kriege gedacht haben.

TuS SHOW



„Eine abwechslungsreiche, überraschende und berührende Show“

„Es war schwungvoll, berührend, spritzig und richtig schön“

„Beeindruckend - ganz großes Kompliment an die Orga und die Trainer“

„Klasse, eine großartige Show. GOP reif“

„Was für eine Show!! Es war sensationell! Wir haben gelacht, gestaunt und viel Spaß gehabt.“

„Hoffentlich dauert es nicht wieder neun Jahre bis zum nächsten Mal“

Wenn man so ein Feedback bekommt, weiß man, dass es ein voller Erfolg war und sich der Aufwand gelohnt hat. Beide ausverkauften Shows zeigten es.

Für viele war es ein sehr langer Tag. Schon um 9 Uhr am 23. November begann die Generalprobe, an der auch das Licht von unserem Profi von Highlights-Hannover abgestimmt wurde.

Alle mitmachenden Kinder und Erwachsene waren sehr aufgeregt und gespannt. Es turnten die Gummibären, Tarzan und König der Löwen. Biene Maja, Prinzessinnen, Geister, die Damen vom Modern Dance und unsere Gäste, die NEO Lights, tanzten über die Showfläche. Judogeister schwebten über den Boden. Die erst vor einem Jahr gegründete Showgruppe, die nun den Namen The Powergeneration heißt, führte mit vielen Akts durch das Programm und beendete die Show mit ihrer Aladdin Performance. Die Zuschauer*innen waren begeistert, es gab sehr viel Applaus.

Natürlich funktioniert so eine Show nur mit sehr vielen engagierten Helfern*innen, daher nochmal ein großer Dank an alle helfenden Hände und an die Sponsoren*innen die uns unterstützten.

Und die nächste Show wird sicherlich nicht von dieser Welt sein.

Eure Nadja

**Deine Entscheidung: Werde
Schiedsrichter - Aus Liebe zum Spiel!**



Deine Entscheidung. Aus Liebe zum Spiel.

Das ist der Slogan der Kampagne, mit welchem der Handballverband Niedersachsen-Bremen (HVNB) das Schiedsrichterwesen stärken und neue Schiedsrichter gewinnen möchte. In regelmäßigen Abständen lädt der HVNB zum Format „Basis-trifft-Spitze“ auf. Dieses Mal, beim Spiel der Recken gegen Stuttgart, wurden Schiedsrichter kostenlos eingeladen. Im Anschluss standen die beiden Schiedsrichter der Partie – Christian und Fabian vom Dorff – uns Schiedsrichtern von der Basis Rede und Antwort.

Bei der Fragestunde wurden viele interessante Fragen gestellt und beantwortet. Welche Kameras sie sich für den Videobeweis anschauen können? Wie viele km pro Spiel sie laufen oder was sie über das Headset kommunizieren, sind nur einige der gestellten Fragen. Beide bestätigten auch, dass ihnen die „Schiedsrichterei“ dazu verholfen hat, auch beruflich erfolgreich zu sein. Hierbei stellten sie einen Bezug zu den Themen „Entscheidungen unter Druck“ und „Selbstreflexion“ her.

Hast Du auch Lust Schiedsrichter oder Schiedsrichterin zu werden? Lehrgänge werden regelmäßig, in unterschiedlichen zeitlichen Formaten, angeboten und der Verein übernimmt die Kosten. Für das

Pfeifen wird pro Spiel eine Aufwandsentschädigung gezahlt. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre. Worauf wartet Ihr noch - meldet Euch gerne bei unserem Schiedsrichterwart Volker Kasalowsky (vkasalowsky@gmail.com oder 0173/4297419).

Text: Sandra Schruppf, Fotos: HVNB

Highlights der Judo-Abteilung



Valerian mal ganz oben:
Kreismeister
Mayars erste
Bronzemedaille



Greta (auf 2.) bei der
Siegerehrung in Elze



Julian und
Bianca in Maintal



Jannes
Saisonauftritt:
Vizebezirksmeister



Die Judo-Abteilung des TuS Bothfeld 04 erlebte in den letzten Monaten viele spannende Erfolge und wertvolle Erlebnisse. Ein besonderes Highlight war das Kampfrichter-Training mit Bundeskampfrichter Kevin Piehl, das sowohl Respekt für die Rolle der Kampfrichter weckte als auch den Wettkampfanfängern half, Regeln besser zu verstehen.

Beim Kids-Cup glänzten unsere Nachwuchstalente, während sich unsere U15-Kämpfer bis zur Landes- und Norddeutschen Meisterschaft kämpften – mit Jannes als Vizelandesmeister. Im internationalen Kata-Wettbewerb zeigten Bianca und Julian ebenfalls ihre Stärke und

sicherten sich eine Silber- und Bronzemedaille.

Ob auf oder neben der Matte: Der Teamgeist und die Begeisterung für Judo wachsen stetig weiter.

Termine und Ankündigungen

Weihnachts-Origami-Nachmittag - 10.12.2024

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!

Hannover Aktiv Pass für das Kalenderjahr 2025

Die Stadt Hannover hat begonnen, die neuen Aktiv-Pässe für das Kalenderjahr 2025 zu versenden. Wir bitten alle Mitglieder*innen, ihren aktuellen Aktiv-Pass zeitnah in unserer Geschäftsstelle vorzulegen.

Wichtig: Für Mitglieder*innen, die den Hannover-Aktiv-Pass erstmals zur Beitragsreduktion nutzen möchten, benötigen wir neben dem Aktiv-Pass auch einen rechtsverbindlichen Ausweis zur Legitimation.

Vielen Dank für Eure Unterstützung!

Aktuelles im Verein

05.12. - Internationaler Tag des Ehrenamtes - Wir sagen DANKE!

Ohne das Engagement unserer Ehrenamtlichen wäre unser Verein nicht das, was er heute ist. Ihr seid das Herzstück unseres Vereins!

Dank Euch können wir unsere Leidenschaft für den Sport leben, gemeinsam Erfolge feiern und Großes erreichen. Ihr plant, organisiert, motiviert und gebt immer Euer Bestes - für jeden einzelnen Spieler, jede einzelne Spielerin, jedes Team und unseren gesamten Verein.

Dafür sagen wir DANKE!

Euer unermüdlicher Einsatz, Eure Begeisterung und Euer Teamgeist machen den TuS Bothfeld 04 so einzigartig.

Änderung der Beiträge ab Januar 2025

Ab dem **01.01.2025** gelten neue Beiträge für Mitglieder des TuS Bothfeld 04. Die Anpassung wurde von der Mitgliederversammlung beschlossen und betrifft alle Kategorien, einschließlich Familien, Erwachsene, Kinder, Jugendliche, Studierende sowie Fördermitglieder.

Eine Übersicht der neuen Beiträge findet Ihr in der Tabelle unten. Wir danken für Euer Verständnis und Eure Unterstützung!

	Monatlicher Beitrag ab Januar 2025	Bisheriger Beitrag
Familien (1 Erw. + 1 Kind)	33,00	30,00
Familien (1 Erw. + 2 oder mehr Kinder)	42,00	38,00
Familien (2 Erw. + 1 Kind)	46,00	42,00
Familien (2 Erw. + 2 oder mehr Kinder)	46,00	42,00
Erwachsene	21,50	19,50
Kinder/Jugendliche/Studenten	14,50	13,00

Schiedsrichter (nur schiedsrichternd tätig)	1,00	1,00
Fördermitglieder	77,00	77,00
Ehrenmitglieder	beitragsfrei	beitragsfrei
Aufnahmebeitrag (einmalig bei Anmeldung)	17,00	15,00

Über uns

Susanne Jarosch - Geschäftsstelle

Können Sie sich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Ihre Aufgaben im TuS Bothfeld 04 erzählen?

Mein Name ist Susanne Jarosch, seit 1996 in der Geschäftsstelle beschäftigt und darüber hinaus seit 1989 als Übungsleiterin in verschiedenen Abteilungen im Einsatz.

Wie lange sind Sie bereits Teil des TuS Bothfeld 04 und in welcher Abteilung haben Sie begonnen?

Seit 1977 bin ich Mitglied im TuS Bothfeld. Begonnen habe ich in Kindertagen in der Turnabteilung und habe später zum Handball gewechselt.

Sie leiten auch Nordic-Walking-Lauf-und Übungsgruppe - was hat Sie dazu inspiriert, diesen Kurs anzubieten?

Der zweite Kreuzbandriss! In der damaligen Reha habe ich die Sportart Nordic Walking kennengelernt und als sehr guttuend empfunden, sodass ich später Fortbildungen besucht habe, um mich als Übungsleiterin zu qualifizieren.

Was ist Ihre Lieblingssportart und warum?

Ich habe mehrere Lieblingssportarten.

Mein Herz schlägt für Sportarten Turnen und Handball aus meiner Kinder- und Jugendzeit. Hier habe ich so viele wertvolle Erfahrungen machen dürfen 😊

Wir alle sind eine solide Gemeinschaft, Jung lernt von Alt und wenn Jung alt wird, geben die neuen Alten die guten Erlebnisse an die nächste Generation weiter!

Was bedeutet Sport für Sie persönlich?

Sport ist für mich ein wichtiges Element im Leben, der mir sehr viel Spaß macht. Hilft Stress abzubauen und ein Wohlfühl bewirkt.

Fairplay steht vor dem Ergebnis, am Ende zählt nur das Erlebnis der gemeinsam verbrachten Zeit.

Wie verbringen Sie Ihre Freizeit außerhalb des Vereins?

Privat bin ich noch in der Kirchengemeinde aktiv und verbringe gern gemeinsame Zeit mit der Familie und unseren Enkelkindern.

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

Es gab viele tolle Begegnungen in der Geschäftsstelle und auch im Sportbetrieb.

Welche großen Veränderungen haben Sie im Verein über die Jahre erlebt?

Die größte Veränderung war für mich die coronabedingten Einschränkungen. Es war manchmal sehr schwierig, dem Unmut der teilweise recht aufgebrachten Mitgliedern gegenüberzustehen.

Ferner musste ich feststellen, dass der Umgangston ein wenig rauer geworden ist, es mag den damaligen Umständen geschuldet sein. Mein Motto ist, „**Ein Lächeln kostet nichts!**“ und daher freue ich mich immer, wenn Menschen sich freundlich begegnen.

Haben Sie besondere Verbindungen oder Geschichten mit Mitgliedern, die Ihnen besonders am Herzen liegen?

In meiner Handballzeit sind Freundschaften entstanden, die bis heute noch Bestand haben.

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

Der TuS wächst stetig und entwickelt sich gut im Kurssystem, sodass sich der TuS keine Sorgen um die Zukunft zumachen braucht. Schön wäre es, wenn wir die Aufnahmestopps in einigen Abteilungen beheben können.

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

Immer Mensch bleiben! Ein freundliches Miteinander und ein zuversichtlicher Blick in die Zukunft.

Neue Kurse

Lungensport

Gezieltes Training für Atemwegserkrankte: Atem-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen fördern die Lungenfunktion.

Mit ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Teilnahme ohne Verordnung ist ebenfalls möglich.

Anmeldung ab sofort möglich!

	ab 15.01.2025
Gruppe 1:	Mittwochs 15:00 - 16:00 Uhr
Gruppe 2:	Mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover
Kursleitung:	Christian Köner
Kosten:	kostenlos auf Verordnung
	10 EUR pro Stunde für Selbstzahler

[Online-Anmeldung](#)

Zumba

	ab 06.12.2024
Kurszeit:	Freitags 09:30 - 10:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover
Kursleitung:	Lisa Schade
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

Autogenes Training

Suchst Du nach einem Weg der Entspannung?

Das Autogene Training ist eine konzentrierte sowie autosuggestive Entspannungsmethode und kann somit positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele haben.

	Kursdauer voraussichtlich bis 05.02.2025
Kurszeit:	Mittwochs 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 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

Basic 1	Montags 09:15 - 09:45 Uhr
Basic 2	Montags 09:45 - 10:15 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Karin Bockhorst
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	kostenlos auf Verordnung
	Privat 8,00 EUR/ Einheit

[Online-Anmeldung](#)

Yoga

	Kursdauer voraussichtlich bis 21.01.2025
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](#)

Zumba Gold

	Kursdauer voraussichtlich bis 21.01.2025
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

[Online-Anmeldung](#)

Wir hoffen, dass Euch dieser Newsletter einen gelungenen Überblick über die bevorstehenden Ereignisse und Neuerungen zum Jahresende gegeben hat. Wir freuen uns darauf, Euch bei unseren Kursen und Veranstaltungen zu sehen und gemeinsam einen aktiven und festlichen Dezember zu verbringen.

Habt Ihr Fragen, Anregungen oder möchtet einfach nur Hallo sagen? Zögert nicht, uns zu kontaktieren – wir sind für Euch da!

Wir wünschen Euch eine frohe Adventszeit, besinnliche Feiertage und einen sportlichen Start ins neue Jahr!

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