



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: November 2025

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

wir freuen uns, gemeinsam mit Euch in einen sportlichen November
zu
starten und wünschen Euch viel Freude und Erfolg bei allen
Aktivitäten.

Rückblicke

- Handball - Gemeinsam für Italien: Die wC1 sammelt für ihre Mannschaftsfahrt
- Schritt für Schritt gegen die Krankheit - Nordic Walking hilft Parkinson-Betroffenen
- Faustball - Abfausten 2025
- Handball - E-Jugend - Erfolgreiche Teilnahme am Popp-Gewinnspiel
- Handball - Volle Kapelle für die D-Jugend - Zu Gast bei den Recken
- Sport im Park - Ganz Hannover ist ein Sportraum!

Termine und Ankündigungen

- 18. Bothfelder Waldlauf der Leichtathletik - 02.11.2025
- Einladung zum Friedensgottesdienst - 16.11.2025

- GoSports-Festival 2025 -16.11.2025

Aktuelles im Verein

- Vertrauensperson
- Handball Förderverein Bothfeld e. V. lädt zum Gewinnspiel ein!
- Kassenwart*in gesucht!
- Kursleitung für Babys in Bewegung gesucht!
- Werde Leichtathletik-Trainer*in!
- Hilfe beim Kinderturnen gesucht!

Über uns

- Interview mit Helga Hesse - dienstältestes Mitglied des TuS Bothfeld 04

Unsere Vereinsgeschichte - Gemeinsam auf Zeitreise mit dem TuS Bothfeld 04

Neue Kurse

- Babys in Bewegung
- Funktionstraining **NEU**
- Funktionstraining PLUS **NEU**
- Lungensport
- Pilates und Yoga am Morgen
- Tabata **NEU**
- Yoga

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Marma Yoga
- Nordic Walking
- Zumba Gold

Rückblicke

Handball - Gemeinsam für Italien: Die wC1 sammelt für ihre Mannschaftsfahrt



Unter dem Motto „**Auf nach Italien!**“ fand am Samstag, **den 14. September**, unsere große Flohmarkt-Aktion auf dem Ikea-Parkplatz in Burgwedel statt, die von einer Elterninitiative der wC1 ins Leben gerufen wurde.

Das Ziel? 2026 soll es wieder zum **Beachhandball-Turnier nach Italien** gehen, und um das zu ermöglichen, möchte die Mannschaft ihren Trainern ein wenig Geld dazugeben. Und was sollen wir sagen? **Der Tag war ein voller Erfolg!**

Der Einsatz und die Entschlossenheit des Teams waren überwältigend. Für einige Helfer klingelte der Wecker bereits um 3 Uhr nachts, damit pünktlich um 4 Uhr mit dem Aufbau der Stände begonnen werden konnte. Von der ersten bis zur letzten Minute zeigten die Spielerinnen, was in ihnen steckt – und das nicht nur auf dem Handballfeld. Sie waren voll in ihrem Element, entdeckten verborgene Talente beim Kinderschminken und gestalteten mit viel Kreativität ein großes Plakat mit der unmissverständlichen Botschaft:

„Spendet für unsere Mannschaftsfahrt nach Italien, um unsere Trainer zu unterstützen.“

Wir freuen uns sehr, dass durch diese Aktion ein beachtlicher Betrag gesammelt werden konnte. Dieser Erfolg motiviert uns, auch in Zukunft weitere Aktionen zu planen.

Unsere wC1 - ein starkes Team, auf und neben dem Platz!

Bericht: Trainer-Trio: **Susann, Kyra und Fabian**

Schritt für Schritt gegen die Krankheit - Nordic Walking hilft Parkinson-

Betroffenen



Die Nordic-Walking-Gruppe des TuS Bothfeld mit Übungsleiter Rainer Nierfeld (Mitte).



FOTOS: FLORIAN PETROW

Manche Parkinson-Patienten können kaum noch gehen. **Nordic Walking ist ein Ansatz, wieder Tritt zu fassen.** In einer Gruppe des TuS Bothfeld hat es geklappt.

Volker (seinen Nachnamen möchte er nicht nennen) konnte seine Füße kaum noch heben. Durch seine **Parkinson-Erkrankung** ging bei

ihm nicht mehr viel. Weil der leidenschaftliche Golfer schlichtweg nicht mehr viel gehen konnte, es ihm zunehmend schwerer fiel. Der 83-Jährige spielte nur noch neun statt 18 Löcher und nahm dabei immer das Golfkart. „Volker hat die richtige Trittabfolge nicht mehr gemacht, das wurde über die Jahre schlimmer. Parkinson ist eine schleichende Krankheit“, sagt **Rainer Nierfeld** vom **TuS Bothfeld**. Er ist **Nordic-Walking-Übungsleiter** und hat mit einer Gruppe für Erkrankte im Wortsinn erstaunliche Fortschritte erzielt. Alle Teilnehmer profitierten davon. Volker ist einer von ihnen. „**Meine Physiotherapeutin sagt, dass es etwas bringt**“, so der Isernhagener.

[... weiter lesen](#)

Faustball - Abfausten 2025



Ende September trafen sich über **30 Faustballe** und **Nicht-Faustballe** zum vereinsinternen Saisonabschlussturnier auf dem Sportplatz.

Die Spielenden traten in zehn 3er-Teams, gemischt von Jung bis Alt, von Klein bis Groß, von Nicht-Faustballern über Anfänger bis Profis, als verschiedene Faustball-Nationen an. Bei bestem Wetter kamen schöne Spiele zustande. Am Ende holte sich Argentinien den Turniersieg vor der Schweiz.

Es war schön zu sehen, dass die vielen neuen Kinder zeigen konnten, was sie in den vergangenen Wochen im Training gelernt haben.

Nun bereiten wir uns auf die Hallensaison vor.

Wir freuen uns auch weiterhin über neue interessierte Kinder und Erwachsene! Kommt gerne zu unseren Trainingszeiten zum Schnuppern vorbei.

Handball - E-Jugend - Erfolgreiche Teilnahme am Popp-Gewinnspiel



Bei Instagram kam dann plötzlich der Hinweis auf ein Gewinnspiel von **Feinkost Popp**. Ein Trikotsatz gibt es zu gewinnen. Schnell ausgefüllt und abgesendet, kam dann ein paar Wochen später eine E-Mail mit „**Herzlichen Glückwunsch**“ - der erste Gedanke an Spam bewahrheitete sich dann glücklicherweise nicht.

Die Jungs durften sich die Farben aus dem Angebot selbst aussuchen und wählten blau wie Wasser und als Torwarttrikot grau - passend zu ihrem **Teamnamen Haie 04**.

Unser Training am Donnerstag ist ab sofort „Popp-Tag“.

Bericht: Sandra Schrumpf

Handball - Volle Kapelle für die D-Jugend - Zu Gast bei den Recken



Licht an. Volle Beleuchtung. Das eigene Vereinslogo auf der LED-Bande. Die Kameras laufen. Soundcheck und Techniktest. Es riecht nach Harz und Profiluft.

Und mittendrin **4 D-Jugend Mannschaften.**

Die Herzen von 60 Jungs schlagen schneller als Sie die ZAG Arena betreten dürfen. Aber diesmal nicht als Zuschauer, sondern als Spieler. Selbst auf der Platte stehen in der ZAG Arena vor dem Spiel der Profis gegen Eisenach - ein Traum geht in Erfüllung!

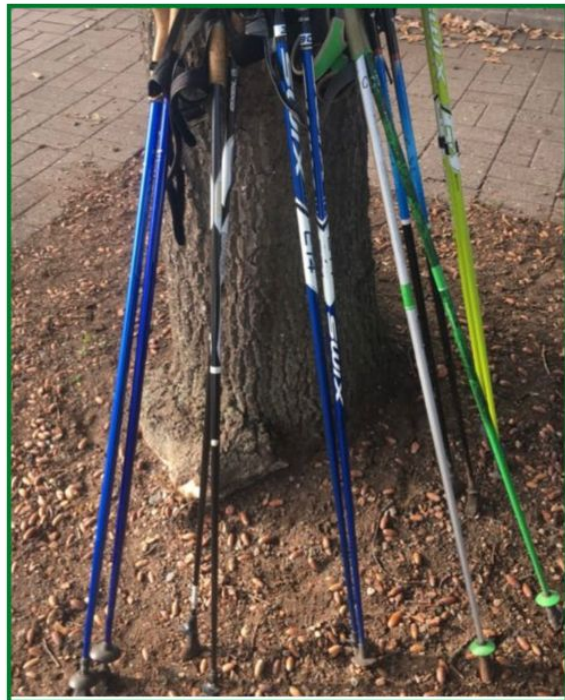
Die männlichen D-Jugend Mannschaften des TuS Bothfeld 04, der GIW-Meerhandball und des MTV Mellendorf durften sich im Einlagespiel in einem Turnier miteinander messen.

Nach wenigen Minuten ist die erste Nervosität abgelegt und die Jungs liefern ein tolles Turnier vor über 200 begeisterten Zuschauern. Nach insgesamt 6 Spielen, 90 Minuten Spielzeit und 106 Toren geht die GIW-Meerhandball als fairer Sieger vom Platz. Aber an diesem Tag gehen alle Jungs mit einem breiten Grinsen nach Hause. **Zu Gast bei den Recken** - das wird allen Spielern, Betreuern, Eltern und Fans noch lange Zeit in bester Erinnerung bleiben. Und das die Jungs die „Platte“ für den Heimsieg der Profis warmgespielt haben, die sie im Anschluss noch angefeuert haben, wohl auch.

Recken rocken! Wir kommen wieder!

Bericht: Gerald Plate

Sport im Park - Ganz Hannover ist ein Sportraum!



Gesundheitssport: Nordic Walking Lauf- und Übungsgruppe

Im Jahr 2017 startete die Stadt Hannover das Projekt über die Sommermonate hinweg.
Seitdem beteiligen wir uns daran, abgesehen von den zwei Jahren Zwangspause während der Corona-Pandemie.

Es ist schön zu beobachten, wie sich dieses Projekt weiterentwickelt hat und wie viele Teilnehmende dieses kostenlose Angebot für sich genutzt und ausprobiert haben. Einige Trainingsteilnehmer haben uns über den gesamten angekündigten Zeitraum begleitet, und wir konnten so an dem einen oder anderen Trainingsabend einige neue Gesichter begrüßen.

Von den insgesamt 76 online angemeldeten Teilnehmenden haben nicht alle den Weg zu uns nach Bothfeld angetreten und leider versäumt, sich wieder abzumelden, sodass wir einige Zeit mit Warten verbringen mussten.

Wetterbedingt haben wir viele Facetten erlebt, die ein Sommer zu bieten hat – von extremer Hitze bis zu Gewittern – und durften dabei schöne Naturschauspiele beobachten.

Erstmalig mussten wir einen Rettungswagen rufen, da eine Teilnehmerin auf die vor Trainingsbeginn gestellten Fragen („Wie geht es dir? Hast du gesundheitliche Defizite wie Diabetes, Kreislaufbeschwerden oder körperliche Einschränkungen, die beachtet werden müssen?“) nicht ganz aufrichtig geantwortet hatte.

Ein größerer Teil der Angemeldeten war eher an dem kostenlosen Angebot der Stadt interessiert und wollte für sich die Grundtechnik des Nordic Walkings erlernen, um diese Technik privat nutzen zu können. Viele entschieden sich daher nicht für eine Vereinsmitgliedschaft.

Daher ist es umso erfreulicher, dass sich einige Teilnehmende nach dem Aktionsende für eine weitere Teilnahme entschieden haben und weiterhin an unserer Trainingseinheit teilnehmen.

Mein Fazit:

„Es war schön, wieder vielen netten Menschen begegnen zu dürfen und die Freude am Sport weitervermitteln zu können.

😊 **Im kommenden Jahr nehmen wir wieder an der Aktion teil!“**

Bericht: Susanne Jarosch - Übungsleiterin

Termine und Ankündigungen

18. Bothfelder Waldlauf der Leichtathletik - 02.11.2025

Schon am **Sonntag, den 02.11.2025**, veranstaltet die **Leichtathletik-Abteilung** bereits zum 18. Mal den beliebten **Bothfelder Waldlauf!**

Die Läufe starten und enden auf dem Sportplatz – von dort aus geht es auf einen wunderschönen Rundkurs durch den Bothfelder Wald, über Wald- und gut ausgebaute Forstwege.

Wer noch nicht angemeldet ist, kann dies ganz einfach unter folgendem Link tun.

Anmeldung

Einladung zum Friedensgottesdienst - 16.11.2024

Wir laden Euch herzlich ein:

Am **Sonntag, den 16. November 2025**, 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.

GoSports-Festival 2025 - 16.11.2025

Am **16. November 2025** lädt das **GoSports-Festival** von **09:00-17:00**

Uhr in Hannover (Akademie des Sports, Sportleistungszentrum & Olympiastützpunkt) zu einem Tag voller Bewegung ein.

Über 40 Workshops und Foren warten auf Übungsleiter*innen, Jugendliche und alle Sportbegeisterten, die neue Trends kennenlernen und selbst ausprobieren möchten – von Flossenschwimmen über Hula-Hoop und Kin-Ball bis hin zu SUP-Yoga.

Mehr Infos

Anmeldung

Aktuelles im Verein

Vertrauensperson

In Zusammenarbeit mit dem **Landes-SportBund** und unserem **Tandempartner Violetta e.V.** haben wir ein Projekt initiiert, welches bei uns nun als **Gewaltschutzkonzept** implementiert wurde. Es geht um den **Schutz vor sexualisierter Gewalt in unserem Verein für**

jedes Mitglied, egal welchen Alters oder Geschlechts.

Ab sofort gilt die **E-Mail-Adresse** vertrauensperson@tus-bothfeld.de, an die sich jedes Mitglied wenden und dabei darauf vertrauen kann, dass ihr oder sein Anliegen vertraulich und ohne Weiterleitung an andere Personen im Verein außer dem **Vorstandsverantwortlichen für Kinderschutz, (derzeit Martin Möller)** behandelt wird.

Die Weiterleitung erfolgt an unsere externen **Vertrauenspersonen Janine Daniele Wagner und Frank Böcker**, die sich verpflichtet haben, diese Positionen gewissenhaft auszuüben. **Sie sind auch beide „vom Fach“ und beiden gilt unser Dank!**

Kinderschutzkonzept

Handball Förderverein Bothfeld e. V. lädt zum Gewinnspiel ein!



Mini-Spieltag + Gewinnspiel = jede Menge Spaß im Hintzehof!



Am **20. 09.** ging's rund: Erst rockten die **Mini-Mädels** das Feld, dann waren die **Mini A** am Start. Klar, dass auch der **Handball Förderverein Bothfeld e. V.** nicht fehlen durfte – mit eigenem Stand, cooler Stimmung und einem Gewinnspiel!

Wir sind die, die da sind, wenn's um Unterstützung geht – egal ob neue Pavillons, frische Teamklamotten oder kleine Extras, die den Handball-Alltag einfach besser machen. Für uns ist Handball nicht nur Sport – es ist Spaß, Teamfeeling und Gemeinschaft pur.

Am Spieltag selbst gab's was zu gewinnen: **Einen echten Recken-Schal!** ☐

Glückspilz **Frithjof Semke** durfte ihn am 10.10.2025 beim Mini A-Training aus den Händen der Vereinsvorsitzenden **Sandra Schrumpf** entgegennehmen.

Und jetzt bist du dran!

Werde bis 31.01.2026 Mitglied (ab 30 € Mitgliedsbeitrag im Jahr) oder spende einmalig mind. 50 € - und du bist automatisch beim nächsten Gewinnspiel dabei.

<https://tusbothfeld.de/anmeldung-foerderverein-handball/>

Handball Förderverein Bothfeld e. V.

Sparkasse Hannover

IBAN: DE 39 2505 0180 0900 1315 60

BIC: SPKHDE2HXXX

☐ **Recken-Schal Nr. 2 wartet schon - vielleicht auf Dich!**

Wir suchen Kassenwart*in

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen Kassenwart*in für unseren Verein.

Die Position ist Teil des **Vorstandsteams** und damit ein wichtiger Baustein für die Zukunft unseres Vereins.

Eine gründliche Einarbeitung wird selbstverständlich sichergestellt.

Bei Interesse oder Fragen melde Dich bitte bei:

- **Frank Rückert:** rueckert@tus-bothfeld.de

- **Steffen Staude:** staude@tus-bothfeld.de

Kursleitung für Babys in Bewegung gesucht!

Für unser Eltern-Kind-Angebot „**Babys in Bewegung**“ suchen wir eine engagierte Kursleitung!

Wenn Sie Freude an der Arbeit mit Babys und deren Eltern haben und idealerweise bereits Erfahrung in diesem Bereich mitbringen, freuen wir uns sehr auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kursübernahme: ab sofort möglich

Kurszeiten:

- dienstags, 09:15 – 10:15 Uhr
- dienstags, 10:45 – 11:45 Uhr
- **Kursort:** Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover

Interesse?

Dann schreiben Sie uns gerne an: **info@tus-bothfeld.de**

Werde Leichtathletik-Trainer*in!

Du hast Freude am Sport und Lust, Kinder und Jugendliche auf ihrem sportlichen Weg zu begleiten?

Dann komm in unser Team und werde **Leichtathletik-Trainer*in!**

Das bieten wir dir:

- ☐ Eine faire Ehrenamtschale
- ☐ 250 € Willkommensbonus bei Übernahme einer Gruppe + TuSShirt
- ☐ Unterstützung bei Trainer-Aus- & Fortbildungen
- ☐ Ein herzliches, starkes Team mit viel Zusammenhalt

☐ Interesse? Dann melde Dich gerne bei:

☐ **Timo Görtler-Klages** – **leichtathletik@tus-bothfeld.de**

Hilfe beim Kinderturnen gesucht!

Hast Du montags ab **16:00 Uhr** Zeit und Lust, beim **Kinderturnen** in der

Sporthalle Ebelingstraße zu unterstützen?

Ob für eine Stunde oder zwei – jede Hilfe ist herzlich willkommen!

Wir freuen uns über Jugendliche ab 14 Jahren genauso wie über Erwachsene, die Freude daran haben, mit Kindern aktiv zu sein. Als kleines Dankeschön gibt es auch eine Aufwandsentschädigung.

Bei Interesse melde Dich gerne – wir freuen uns auf Dich!

Rita Groth - **kinderturnen@tus-bothfeld.de**

Über uns



Interview mit Fr. Helga Hesse - dienstältestes Mitglied des TuS Bothfeld 04

Wenn man **Helga Hesse** besucht, trifft man auf eine selbstbewusste und beeindruckende Dame mit einem riesigen Schatz an Erinnerungen – nicht nur an Ihre Familie und ihr Unternehmen, sondern an unser Vereinsleben, welches auch ihr Leben geprägt hat. **Geboren am 23. August 1936**, ist sie seit dem **1. Mai 1940 Mitglied im TuS Bothfeld 04 – und damit unser ältestes aktives Vereinsmitglied**. Die Verbindung zum Verein ist keine zufällige: Bereits ihr **Onkel Willi Nölle** war von **1935 bis 1939 1. Vorsitzender des TuS**, und es war selbstverständlich, dass alle Nichten und Neffen – wie sie augenzwinkernd erzählt – dem Verein beitreten mussten.

Ihren späteren Ehemann Friedrich Hesse lernte sie beim TuS kennen. Eine Begegnung, die nicht nur ihr Leben, sondern auch das Vereinsleben nachhaltig geprägt hat. **Friedrich Hesse (1930-2012)**, seit dem **1. Mai 1946 Vereinsmitglied**, engagierte sich

jahrzehntelang als Sportwart, im **Sportplatzausschuss** und beim Bau des Vereinsheims im **Sahlkamp**.

Heute blicken wir mit Respekt und Dankbarkeit auf diese außergewöhnliche Vereinsgeschichte – und freuen uns auf das Gespräch.

...weiter lesen

Unsere Vereinsgeschichte – Gemeinsam auf Zeitreise mit dem TuS Bothfeld 04

Seit der Gründung unseres Vereins hat sich beim TuS Bothfeld 04 viel bewegt: Unzählige sportliche Erfolge, unvergessliche Feste, engagierte Übungsleiter*innen und Mitglieder, die den Verein über Jahrzehnte geprägt haben.

All das möchten wir in einer Zeitachse festhalten – von den Anfängen bis heute – und so die Entwicklung unseres Vereins lebendig machen.

Wir sammeln **fortlaufend Fotos, Infos und persönliche Geschichten** rund um den TuS Bothfeld.

Habt Ihr Material oder Erinnerungen, die Ihr mit uns teilen möchtet? Dann schickt uns gerne eine E-Mail an **friske@tusbothfeld.de**.

Auch wer Lust hat, **persönlich über die Geschichte des TuS Bothfeld 04** und eigene Erinnerungen zu sprechen, ist herzlich eingeladen, sich zu melden.

Wir freuen uns über jeden Beitrag – egal ob groß oder klein – und möchten die Zeitachse **gemeinsam mit Euch weiterentwickeln**.

Hier geht's zur Zeitachse und zur Geschichte des TuS Bothfeld 04

Neue Kurse

Babys in Bewegung

	ab 04.11.2025
9-12 Monate	Dienstags 10:45 – 11:45 Uhr

Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Kathrin Buchholz
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	60 EUR für Mitglieder
	80 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Funktionstraining **NEU**

	ab 01.12.2025
Basic 1	Montags 08:00 – 08:30 Uhr
Basic 2	Montags 08:30 – 09:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Nico Ludwig
Kosten:	kostenlos auf Verordnung
	8 EUR pro Stunde für Selbstzahler

[Online-Anmeldung](#)

Funktionstraining **PLUS** **NEU**

Funktionstraining PLUS ist die Alternative für alle, die mehr als 30 Minuten reguläres Funktionstraining wollen. In diesem Kurs profitieren die Teilnehmenden davon, in der doppelten Zeit etwas für Ihren Körper tun zu können. Hier bleibt mehr Zeit, um auf die einzelnen Übungen und deren Wirkung auf den Körper und seine Strukturen einzugehen. Denn die Ziele bleiben die selben: **Körperfunktionen erhalten und Strukturen stärken.**

	ab 02.12.2025
Kurszeit:	Dienstags 16:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Nico Ludwig
Kosten:	8 EUR/Stunde mit ärztlicher Verordnung
	14 EUR/Stunde als Selbstzahler

[Online-Anmeldung](#)

Lungensport **NEU**

	ab 02.12.2025
Gruppe 1	Dienstags 15:00 – 16:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Karin Bockhorst
Kosten:	kostenlos auf Verordnung
	10 EUR pro Stunde für Selbstzahler

[Online-Anmeldung](#)

Pilates und Yoga am Morgen

	ab 13.11.2025
Kurszeit:	Donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr
	Donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Anne Malert-Zschoch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	12 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Tabata **NEU**

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der sich kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. Dessen Grundlage bildet die Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen. Diese werden innerhalb kurzer Zeit absolviert. Innerhalb eines Intervalls werden verschiedene Übungen sehr intensiv umgesetzt.

	Startet in Kürze
Kurszeit:	Dienstags 18:00 – 18:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Nico Ludwig
Kosten:	35 EUR für Mitglieder
	60 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Yoga

	ab 26.11.2025
Kurszeit:	Mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Kursleitung:	Janina Sievers
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	12 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Freie Kursplätze in laufenden Kursen

Marma Yoga

	Voraussichtlich bis 02.12.2025
6-8 Monate	Dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Antje Roch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	15 EUR für Mitglieder
	75 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Nordic Walking

Einsteiger*innen- und Fortgeschrittenenkurs	Voraussichtlich bis 11.12.2025
	Donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12,
Kursleitung:	Rainer Nierfeld
Lauf- und Übungsgruppe	Voraussichtlich bis 17.12.2025
	Mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12,

Kursleitung:	Susanne Jarosch
Anzahl der Einheiten:	8 / 10 Einheiten à 90 min
Kosten:	kostenlos für Mitglieder
	40 / 50 EUR für Nicht-Mitglieder
Leihgebühr Stöcke	8 EUR pro Kurs

[Online-Anmeldung](#)

Zumba Gold

	voraussichtlich bis 09.12.2025
(Einsteiger/Anfänger)	Okt-März: Dienstags 20:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Okt-März: Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule, Podbielskistraße 230
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](#)

Wir hoffen, dass Euch dieser Newsletter einen guten Überblick über die bevorstehenden Ereignisse und Neuerungen gegeben hat.

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!

Sportliche Grüße,
Euer Team vom TuS Bothfeld 04

[Zur Webseite](#)



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

info@tus-bothfeld.de