



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: Dezember 2025

Liebe Vereinsfamilie,

die Adventszeit ist da – eine besondere Zeit zum Innehalten, zur Vorfreude und zum Zusammensein. Wir blicken auf ein sportlich ereignisreiches Jahr zurück, voller Training, Wettkämpfe und gemeinsamer Momente. Ohne Eure Energie, Euren Einsatz und Eure Begeisterung wäre all das nicht möglich gewesen – **dafür ein großes Dankeschön an jede*n von Euch!**

Wir wünschen Euch eine wunderbare Adventszeit, entspannte Stunden im Kreise Eurer Liebsten und viele kleine Momente voller Freude. Genießt die festliche Stimmung und lasst uns gemeinsam das Jahr sportlich, aktiv und mit viel Teamgeist ausklingen.

Rückblicke

- Qualifikation für Cheerleading-Meisterschaft in den USA
- Basketball Camp in den Herbstferien
- 18. Bothfelder Waldlauf
- Putztag Bothfelder Sporthalle
- Respekt Vereint
- Friedensgottesdienst

Termine und Ankündigungen

- Hannover Aktiv Pass für das Kalenderjahr 2026

Aktuelles im Verein

- Kassenwart*in gesucht!
- Kursleitung für Babys in Bewegung gesucht!
- Kursleitung für Line Dance gesucht!
- Werde Leichtathletik-Trainer*in!
- Kinderturnen – Freie Plätze!
- Internationaler Tag des Ehrenamtes - Wir sagen DANKE!

Über uns

- Interview - Nico Ludwig - Kursleiter Funktionstraining

Neue Kurse

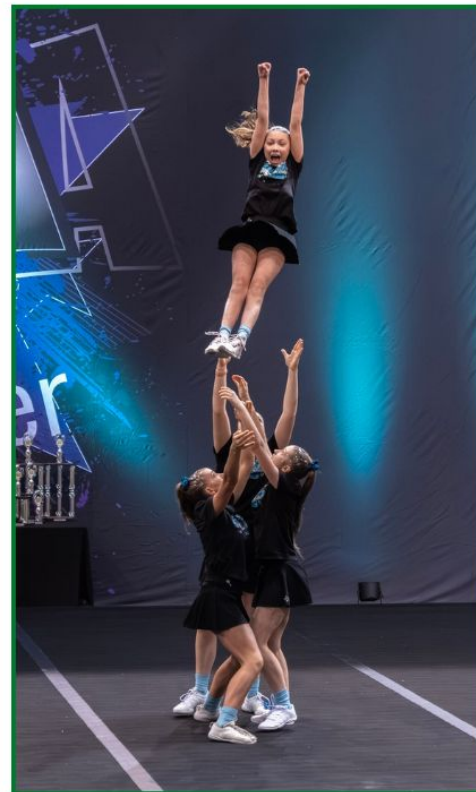
- Funktionstraining **NEU**
- Funktionstraining PLUS **NEU**
- Kickboxfitness
- Kung Fu
- Lungensport **NEU**
- Strong Nation®
- Marma Yoga
- Vinyasa Flow Yoga **NEU**
- Zumba

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Pilates
- Pilates und Yoga am Morgen
- Tabata **NEU**
- Yoga

Rückblicke

Qualifikation für Cheerleading- Meisterschaft in den USA



Bei der letzten **Meisterschaft des Jugend-Cheerleading-Teams Master Marvels** des TuS Bothfeld 04 flossen Freudentränen. Grund dafür war die **Qualifikation für eine internationale Meisterschaft in Orlando, USA**, die das **Team (9 bis 14 Jahre)** aufgrund seiner hervorragenden Punktzahl erzielte.

Damit sich die harte Arbeit der Mädels auszahlt und sie ihren Traum, auf der internationalen Bühne zu stehen, verwirklichen können, brauchen sie jedoch eure finanzielle Unterstützung. Die Reise ist sehr kostspielig, da unter anderem Flüge, Unterkünfte, Startgebühren und Uniformen bezahlt werden müssen. Jeder Beitrag – egal ob klein oder groß – bringt die Mädels ein Stück näher an ihren Traum.

Spendenkonto:

PayPal: alex@maier.gs

IBAN: DE55 5001 0517 5427 1050 70

Auf der kommenden Meisterschaft am **06.12.2025** starten nicht nur die Master Marvels, sondern auch die **Mini Marvels**, das Nachwuchsteam, das dort zum ersten Mal auf einer richtigen Meisterschaft auftritt. Bei Interesse könnt Ihr die Auftritte der Teams über den folgenden YouTube-Kanal verfolgen:

youtube.com/@CCAcheerdifferent

- **Mini Marvels:** 12:50 Uhr

- **Master Marvels:** 17:17 Uhr

Wir sind gespannt, was die Zukunft bringt – und freuen uns über alle, die den Weg der Teams begleiten ☐.

Kontakt:

E-Mail: cheerleading@tus-bothfeld.de

Trainerin Clara Reichardt: 01590 6384587

Trainerin Enya Schulz: 0173 4433244

Basketball Camp in den Herbstferien



Vom **13. bis 16. Oktober** fand in der großen Halle der **Leibnizschule** das **Basketball-Camp** statt. Trotz einiger Veränderungen in der Basketballabteilung konnte das Camp kurzfristig und erfolgreich organisiert werden. Ein tolles Zeichen für das Engagement im Verein. Die neue Zusammensetzung des Trainerteams, das verschiedene Altersgruppen abdeckt, hat sich dabei besonders bewährt.

Besonders schön war es auch, dass die Kinder in der kühleren Jahreszeit auch während der Ferien weiter trainieren konnten. Das Angebot wurde mit viel Freude angenommen. Viele freuten sich,

ihre Basketballtechnik, Spielsysteme, Koordination und grundlegenden Basics weiter zu verbessern.

Mit Unterstützung mehrerer jüngerer Trainer wurde in zwei Gruppen trainiert. Vormittags mit den jüngeren Gruppen (U10 und U12) und nachmittags mit den älteren (U14 und U16).

Für Verpflegung war gesorgt, die Stimmung war super, und der Spaß sowie das Miteinander standen klar im Vordergrund.

Auch in Zukunft sollen weitere Camps folgen, die an diesen Erfolg anknüpfen. Ziel bleibt, Kindern Freude am Basketball zu vermitteln und gemeinsam weiterzuwachsen.

Bericht: Trainerteam Herbstcamp 2025: Mika, Orwa, Miri, Amy, Christina, Tobi, Deja, Timur, Bülent

18. Bothfelder Waldlauf - 02.11.2025



Am **02. November** feierte unser **Bothfelder Waldlauf** seine Volljährigkeit. Zur 18. Ausgabe des jährlich Anfang November stattfindenden Events war auch der Wettergott erneut auf unserer Seite. Dabei bedarf es im November keiner 20° und Sonne, sondern lediglich keine nasse Dusche von oben. Letzteres war der Fall und sorgte für ein beachtliches Finisher Feld. Knapp **540 Läuferinnen und Läufer** von Jung bis Alt überquerten unsere Ziellinie.

Vielleicht war es auch die Tatsache, dass wir nun als Veranstaltung volljährig geworden sind, die für einen sehr reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgten. Im Orga Team hat mittlerweile jeder seinen festen Platz und beherrscht diesen hervorragend. Das stimmt nicht nur uns als Organisatoren glücklich, sondern sorgte auch für viel Lob aus den Reihen der Sportler.

Pünktlich ertönte an diesem Tag gleich zehn mal der Startschuss, beginnend mit sechs Kinderläufen über die 1,2Km. Im Anschluss erfolgte der Startschuss über die 2,5Km Mittelstrecke, gefolgt von den 5Km, bei denen über 200 Starter für eine volle Strecke sorgten.

Im nun dritten Jahr in Folge kommen die Sportlerinnen und Sportler in den Genuss des gesamten angrenzenden Bothfelder Waldes. Die einzige wirkliche Engstelle, die Unterführung unter der A2 in den nördlichen Teil des Waldes, haben wir erneut mit diversen Lichteffekten und motivierender Musik ausgestattet. Somit wird aus einer Engstelle ein echter "Boost-Tunnel".

Diesen durften die abschließenden 10Km Läufer gleich auf zwei der je 5Km langen Runde durchlaufen.

Zwischendurch durften auch unsere Stars von morgen ein wenig Waldlaufluft schnuppern und beim Babini-Lauf über die halbe Platzrunde zeigen, was in ihnen steckt. Eine Zeitmessung gab es bei ihnen noch nicht. Hier soll der Spaß im Vordergrund stehen.

Eine neue Zeitmessung hingegen haben wir bei allen anderen Läufen eingeführt. Mittels Chips in der Startnummer wurde die jeweilige Netto Zeit der Athleten beim Überlaufen unserer Zeitmessmatten ermittelt. Ein System, was auch uns die Arbeit erleichtert und alle Ergebnisse sofort verfügbar macht.

Zusammengefasst blicken wir auf einen erfolgreichen 18. Geburtstag zurück und freuen uns bereits jetzt auf die vielen noch kommenden Jahre, auch mit dem Wissen, dass der Wettergott uns früher oder später auch mal wieder Regen bescheren wird.

Bericht: Timo Görtler-Klages - Abteilungsleiter Leichtathletik

Putztag in der Bothfelder Sporthalle



Am 08.11. war großer Putztag in der Bothfelder Sporthalle. Mit vielen Schmutzradierern, Fleiß und Einsatz wurde die Halle von den unzähligen schwarzen Striemen befreit. Spieler, Eltern und Verwandte halfen mit.

Großer Dank an die Vertreter der Minis, wE, mD, mC, wC, 2. Damen und Alte Herren für ihren unermüdlichen Einsatz!

Nach zwei Stunden war die Arbeit getan und das Ergebnis sichtbar.

Respekt Vereint - Treffen vom 12.11.2025



Am **12. November 2025** fand das letzte Netzwerktreffen „Respekt Vereint“ im Jahr 2025 in den Räumen von **Hannover 78** statt. Zehn Vertreter*innen der zugehörigen Sportvereine nahmen teil – darunter auch unser **Sportwart Thomas Riebe**.

Zu Beginn wurden Neuigkeiten aus den Vereinen ausgetauscht. Besonders erfreulich war, dass **Hannover 78** beim Entdeckertag sowie **Gleis D** bei der Benefietsen-Radtour offiziell als neue Mitgliedsvereine im Netzwerk aufgenommen wurden.

Im Fokus standen zwei Initiativen:

„Stark wie wir“ – Kindersicherheit ganzheitlich gedacht

Die Initiative setzt auf Selbstbewusstseinsstärkung, Selbstverteidigung und soziales Miteinander.

„Mensch sein im Sport“ – Ein Projekt der Lotto-Sport-Stiftung

Ziel dieser Initiative ist es, Räume für Austausch, Werteorientierung und Gewaltprävention im Breitensport zu schaffen.

Wir danken für das engagierte Miteinander und freuen uns auf die Fortsetzung der Zusammenarbeit mit neuen Workshops und Projekten im kommenden Jahr.

**Friedensgottesdienst am Volkstrauertag -
16.11.2025**



Kranzniederlegung am Friedensmahnmal nach dem Friedensgottesdienst
am Volkstrauertag 16.11. in der St. Nicolai-Kirche.

Am vorletzten Sonntag des Kirchenjahres, am 16. November 2025, haben wir beim **Friedensgottesdienst in der Bothfelder St. Nikolai** mitgewirkt. Ein etwas anderer Gottesdienst mitten im November, 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 stellv. **Bezirksbürgermeisterin, Beate Herkendell**, noch Grußworte, bevor wir gemeinsam mit Vertreter*innen des **Bezirksrats Bothfeld-Vahrenheide** und der **Schützengesellschaft Bothfeld von 1892 e.V.** in stillem Gedenken zum Friedensgarten und Friedensmahnmal neben der Kirche gegangen sind. Ein besonderer Tag verbunden mit Momenten des Innehaltens, an dem wir uns als Verein gerne wieder beteiligt haben.

Termine und Ankündigungen

Hannover Aktiv-Pass für das Kalenderjahr 2026

Die Stadt Hannover hat begonnen, die neuen **Aktiv-Pässe** für das **Kalenderjahr 2026** zu versenden. Wir bitten alle Mitglieder, ihren aktuellen Aktiv-Pass zeitnah in unserer Geschäftsstelle vorzulegen. **Wichtig:** Für Mitglieder, 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

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! **(ab Januar/Februar 2026)**

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

Kursleitung für Line Dance gesucht!

Für unser neues Tanzangebot „**Line Dance**“ suchen wir eine engagierte Kursleitung! **(ab Februar 2026)**

Wenn Sie Freude an Musik und Bewegung haben und idealerweise bereits Erfahrung im Line Dance oder im Anleiten von Tanzgruppen

mitbringen, freuen wir uns sehr auf Ihre Kontaktaufnahme.

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 Ehrenamtspauschale
- ☐ 250 € Willkommensbonus bei Übernahme einer Gruppe + TuS-Shirt
- ☐ 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

Kinderturnen – Freie Plätze für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren

Wir haben noch freie Plätze in unserer Kinderturn-Gruppe für **Mädchen und Jungen ab 6 Jahren** und freuen uns über neue, sportbegeisterte Kinder!

Beim Kinderturnen sammeln die Kinder vielseitige Bewegungserfahrungen mit und ohne Geräte. Sie verbessern spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten, lernen neue Bewegungsformen kennen und haben vor allem viel Spaß in der Gruppe.

Damit jedes Kind ganz in Ruhe herausfinden kann, ob das Angebot passt, bieten wir **zwei kostenlose Schnupperstunden** an. Erst danach entscheiden die Familien, ob sie sich anmelden möchten.

Wir freuen uns auf viele neugierige und aktive Kinder!

Bei Interesse einfach vorbeikommen oder vorher kurz Kontakt mit uns aufnehmen.

Training:

Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr

Grundschule Gartenheimstraße – große Halle (Gartenheimstr. 2)

Leitung: Rosi Hornung

Internationaler Tag des Ehrenamtes - 05.12. 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.

Über uns

Interview - Nico Ludwig - Kursleiter Funktionstraining

Könntest Du Dich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Deine Rolle beim TuS Bothfeld 04 erzählen? Wie bist Du zum Verein gekommen und seit wann bist Du dabei?

Ich bin **Nico Ludwig**, 26 Jahre alt und gelernter **Sport- und Fitnesskaufmann**.

Darüber hinaus habe ich mich im **Präventions- und Rehasport als Übungsleiter** fortgebildet.

Aktuell befinde ich mich in der **Ausbildung zum Physiotherapeuten**. Beim TuS Bothfeld leite ich seit ca. drei Jahren einige Kurse im Bereich des **Funktionstrainings** und seit Neuestem auch **Tabata**.

Wie bist Du ursprünglich zum Funktionstraining gekommen? Was hat Dich dazu inspiriert, damit anzufangen, und wie lange machst Du es schon?

Ich bin damals im Fitnessstudio auf das Funktionstraining aufmerksam geworden. Diese Kurse, die Klientel und der Umgang mit den Beeinträchtigungen/Krankheiten der Teilnehmer sind für mich eine Herausforderung, die mich sehr beschäftigt. Sobald allerdings der erste Teilnehmer sich bedankt, dass das Training etwas bei der Genesung geholfen hat, ist das für mich das Größte und wertvoller als alles andere.

Du leitest ab November das neue Format Funktionstraining Plus. Was genau erwartet die Teilnehmenden dort - und worin liegt der Unterschied zum klassischen Funktionstraining?

Die Teilnehmer*innen erwartet ein 60-minütiger Kurs mit vielen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und viel mehr. In einer Stunde kann man gezielt auf einzelne Bewegungen und Probleme aus dem Alltag eingehen.

Im Gegensatz zu dem klassischen 30-minütigen Kurs steht hier also nochmal die doppelte Zeit zur Verfügung. Das bringt einige Möglichkeiten mit sich!

Tabata unterscheidet sich deutlich vom eher statischen Funktionstraining - was fasziniert Dich an diesem dynamischen Trainingsstil, und was hat Dich dazu bewegt, dieses Format in dein Kursangebot aufzunehmen?

Mich fasziniert die enorme körperliche Leistung, die man innerhalb von 20 Minuten aufbringen muss. Dieser Kurs zeigt einfach, dass nur der innere Schweinehund uns bremsen kann. Ein abwechslungsreiches Kursangebot finde ich als Übungsleiter relevant. So halte ich meine Motivation immer wieder hoch und freue mich auf jeden anstehenden Kurs.

Welche Rückmeldungen erhältst Du von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Deiner Kurse? Gibt es ein Feedback, das Dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Bisher gab es abgesehen von 1-2 Personen, denen die Intensität nicht ganz gefallen hat (zu intensiv und auch mal zu gering), nur positives Feedback. Mein Anspruch liegt bei 100%. Ganz besonders gehen mir Glückwünsche und Geschenke ans Herz, die meine Teilnehmer*innen mir gemacht haben. Es gab viele tolle Feedbacks, über die ich mich sehr erfreuen durfte.

Eines der schönsten war, als eine Dame sich bedankt hat, weil sie durch die Übungen des Kurses wieder vom Stand bis in die Bauchlage kommen konnte und somit auch wieder aktiv mit den Enkelkindern spielen kann.

Viele Menschen zögern, ein neues Trainingsformat auszuprobieren. Was würdest Du jemandem empfehlen, der unsicher ist, ob Funktionstraining Plus oder Tabata das Richtige für ihn ist?

„Einfach starten!“

Am Ende bereut man immer das, was man nicht gemacht hat. Egal, wie alt Du bist oder in welcher Lebenslage, es gibt immer einen Grund, mit Sport und Bewegung zu starten: Gesundheit, soziale Kontakte und das Gefühl, sich einfach mal wieder zu spüren.

Tabata ist für Dich optimal, wenn Du ein intensives Training mit viel Schweiß und Dynamik erleben möchtest.

Beim Funktionstraining meldest Du Dich mit einer ärztlichen Verordnung an und kannst aktiv gegen deine Einschränkungen, Schmerzen und Ähnliches ankämpfen.

Wie verbringst Du Deine freie Zeit am liebsten? Gibt es Aktivitäten oder Orte, die Dir helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken?

Für mich ist Zeit mit Freunden und der Familie das Wichtigste! Fußball ist mein absolutes Hobby und hier kombiniere ich genau diese Aspekte.

Ich spiele mit meinem Bruder, meinem Cousin und meinen besten Freunden in einem Team. Kraft tanken kann ich am besten im Urlaub mit meiner Frau (in den Bergen).

Wie siehst Du die Zukunft des TuS Bothfeld 04? Welche Entwicklungen oder Projekte würdest Du Dir wünschen - vielleicht auch im Bereich Gesundheitssport?

Ich erhoffe mir Großes und möchte meinen Teil dazu beitragen, um die Gesundheitssparte aufzubauen. Leider gibt es immer weniger Anbieter für Funktionstraining, weshalb ich hier eine gute Möglichkeit sehe.

Welche Botschaft möchtest Du den Vereinsmitgliedern und den Leser*innen und Lesern des Newsletters mitgeben?

Ich bin durch meine Ausbildung in einigen der größten Krankenhäuser in Hannover und Deutschlands gewesen. Dort wird einem vor Augen geführt, wie unterschiedlich eine Erkrankung ablaufen kann.

Sehr aktive und sportliche Patienten haben zum Beispiel meist ein deutlich besseres Immunsystem als jene, die ihr Leben lang keinen Sport gemacht haben. Dementsprechend verliefen dann auch die Krankheitsverläufe positiv und manchmal leider auch negativ.

Darum möchte ich Euch bitten: **„Denkt an Euch, Euren Körper und Euren Geist!“**

Jeder Schritt zu einem aktiveren und bewegungsreicheren Lebensstil ist wichtig und richtig!

Beim TuS Bothfeld 04 haben wir so viele tolle Übungsleiter und Übungsleiterinnen, die ihren Teilnehmer**innen immer wieder tolle Momente bescheren.

Schaut Euch also gerne unsere Angebote an und lasst Freunde, Familie oder Bekannte mal zum Schnupperkurs mitkommen.

Ich freue mich von ganzem Herzen über alle neuen Teilnehmer*innen. Auf viele weitere schöne Momente mit Euch!

Sportliche Grüße,
Nico Ludwig

Neue Kurse

Funktionstraining

Basic 1:	Montags 08:00 – 08:30 Uhr ab 05.01.2025
Basic 2:	Montags 08:30 – 09:00 Uhr ab 01.12.2025
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Nico Ludwig
Kosten:	kostenlos auf Verordnung
	Privat 8,00 EUR/ Einheit

[Online-Anmeldung](#)

Funktionstraining PLUS

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 06.01.2025
PLUS 1:	Dienstags 16:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Nico Ludwig
Kosten:	8,00 EUR/Stunde mit ärztlicher Verordnung
	14,00 EUR/Stunde als Selbstzahler

[Online-Anmeldung](#)

Kickboxfitness

	ab 08.12.2025
Anfänger:	Montags 19:00 – 20:00 Uhr
Fortgeschrittene:	Montags 20:00 – 21:00 Uhr

Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Florian Wiechmann
Kosten:	12 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Kung Fu

Kinder und Erwachsene	ab 02.12.2025
Kurszeit Okt-März':	Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Grundschule Grimsehlweg, Grimsehlweg 20
Kursleitung:	Thomas Weiss
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Lungensport

	ab 02.12.2025
Kurszeit:	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](#)

STRONG Nation® - HIIT-Workout

	ab 19.12.2025
Kurszeit:	Freitags 11:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Olivia Sobrino
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder

65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Marma Yoga

	ab 09.12.2025
Kurszeit:	Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Antje Roch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	15 EUR für Mitglieder
	75 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow Yoga verbindet fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Jede Haltung (Asana) geht sanft in die nächste über, sodass ein harmonischer „Flow“ entsteht. Der Atem führt die Bewegung – so entsteht eine dynamische, meditative Praxis, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt.

Der Kurs fördert:

- Kraft und Flexibilität durch abwechslungsreiche Übungsabfolgen
- Konzentration und Achtsamkeit durch die Verbindung von Atem und Bewegung
- Entspannung und Ausgeglichenheit im Alltag

Vinyasa Flow ist für alle geeignet, die Freude an Bewegung haben und Körperbewusstsein, Balance und Energie entwickeln möchten. Jede Stunde schließt mit einer wohltuenden Entspannung ab, um die Praxis ruhig ausklingen zu lassen.

Bitte Yogamatte mitbringen!

	ab 03.12.2025
Kurszeit:	Mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr
Ort:	Turnhalle der Grundschule Hoffmann-von-Fallersleben, 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](#)

Zumba

	ab 12.12.2025
Kurszeit:	Freitags 10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Olivia Sobrino
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

Pilates

	voraussichtlich bis 27.01.2026
Kurs 2 (Fortgeschrittene)	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-v.- 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](#)

Pilates und Yoga am Morgen

	voraussichtlich bis 29.01.2026
Kurszeiten:	Donnerstag 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

Tabata

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.

	voraussichtlich bis 20.01.2026
Kurs 1:	Dienstags 18:00 – 18:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Nico Ludwig
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 30 min
Kosten:	35 EUR für Mitglieder
	60 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Yoga

	voraussichtlich bis 06.02.2026
Kurs 1:	Freitags 17:15 – 18:15 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-v.-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](#)

Vertrauensperson

In Zusammenarbeit mit dem **LandesSportBund** und **Violetta e.V.** haben wir ein **Gewaltschutzkonzept** entwickelt und im Verein eingeführt. Ziel ist der Schutz vor **sexualisierter Gewalt** – für alle Mitglieder, unabhängig von Alter oder Geschlecht.

Ab sofort steht die vertrauliche Kontaktadresse
☐ **vertrauensperson@tus-bothfeld.de**
zur Verfügung.

Anliegen werden ausschließlich von unseren externen
Vertrauenspersonen **Janine Daniele Wagner** und **Frank Böcker**
sowie dem **Vorstandsverantwortlichen für Kinderschutz (Martin
Möller)** behandelt.

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](#)



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