



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: Januar 2026

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

**wir wünschen Euch ein gesundes, glückliches und sportliches
neues Jahr!**

Der Januar ist die Zeit für neue Vorsätze, frische Motivation und gemeinsame Ziele. Lasst uns das neue Jahr gemeinsam aktiv starten, mit Spaß an der Bewegung, gegenseitiger Motivation und einem starken Vereinszusammenhalt. Wir freuen uns auf viele sportliche Momente mit Euch und wünschen Euch viel Energie, Ausdauer und Freude bei allen Aktivitäten.

Rückblicke

- Horst Brink ist seit 55 Jahren Sportabzeichen-Prüfer
- Rückblick auf ein erfolgreiches Judo-Jahr 2025
- Abteilungsversammlung Leichtathletik

Termine und Ankündigungen

- Neue Kursgebühren ab 2026
- Mitgliederversammlung 2026
- (Freund) Nutzung des Sportplatzes

Aktuelles im Verein

- Kassenwart*in gesucht!
- Werde Leichtathletik-Trainer*in!
- Judo lernen beim TuS Bothfeld 04

Über uns

- Interview - Dirk Helmerding - Engagement für Vereinssport vom Turnen zur Sportkita

Neue Kurse

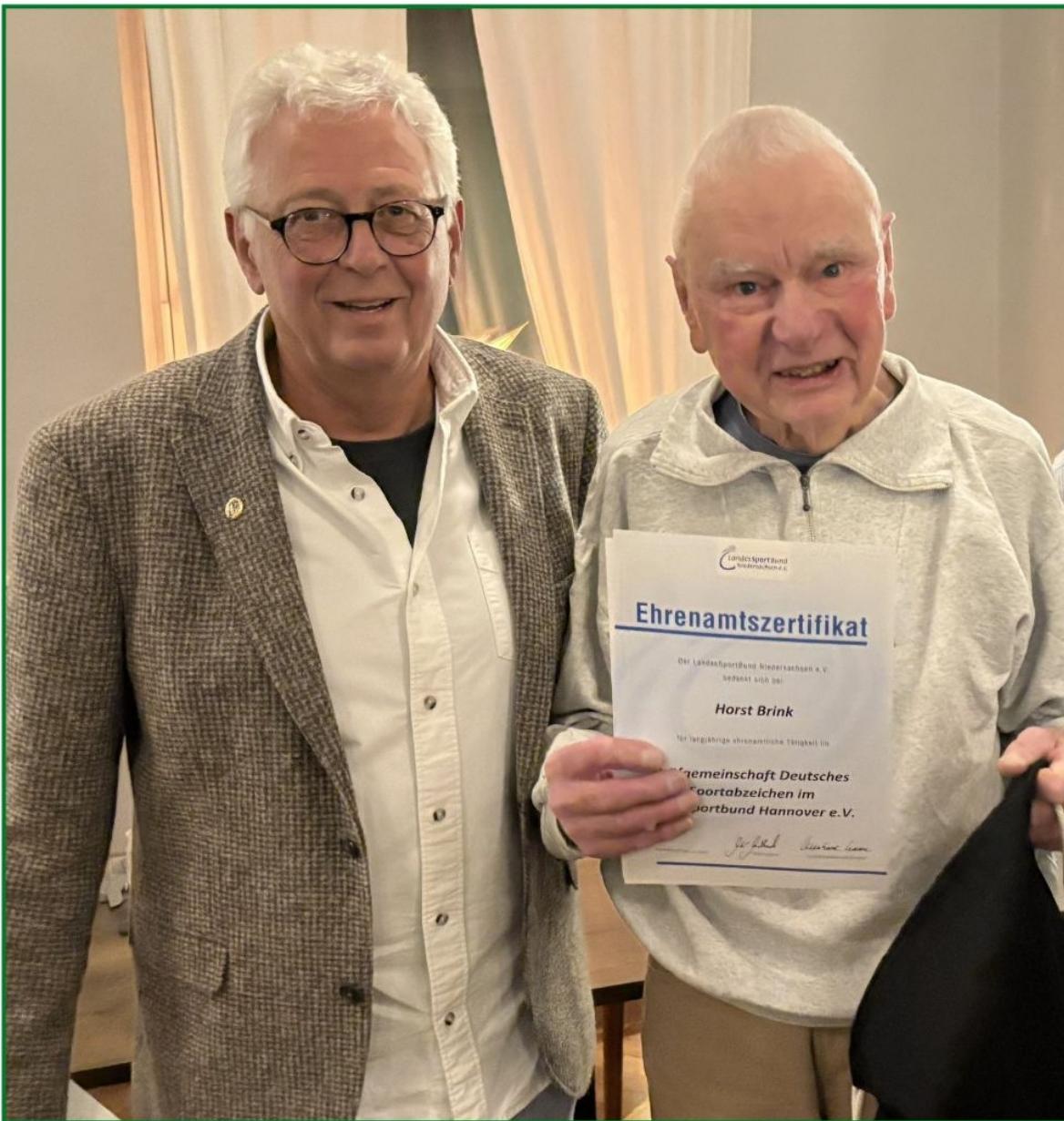
- Funktionstraining PLUS
- Line Dance **NEU**
- Nordic Walking
- Pilates
- ThaiChi & Qigong
- Yoga für Kinder

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Kung Fu
- Strong Nation® / Tabata
- Tabata
- Yoga
- Marma Yoga
- Yinyasa Flow Yoga
- Zumba Gold

Rückblicke

**Horst Brink ist seit 55 Jahren
Sportabzeichen-Prüfer**



Horst Brink wurde am **5. Dezember** auf der Hauptversammlung der **Prüfgemeinschaft „Deutsches Sportabzeichen“** im **StadtSportBund Hannover** für **55 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit** geehrt. Er ist damit der **dienstälteste Sportabzeichen-Prüfer im SSB**. Für sein außergewöhnliches Engagement erhielt er zahlreiche Würdigungen und gilt als großes Vorbild für kommende Prüfer*innen.

Rückblick auf ein erfolgreiches Judo-Jahr 2025



Bei der Mitgliederversammlung am 16. November blickte die Judo-Abteilung des TuS Bothfeld 04 auf ein sehr erfolgreiches Jahr zurück. Besonders die Kinder- und Jugendgruppen waren erneut stark besucht und zeigten große sportliche wie auch soziale Fortschritte. Zahlreiche bestandene Gürtelprüfungen bestätigten den Trainingsfleiß und die Motivation der Judoka.

Neben dem regulären Training sorgten Ferienaktionen, interne Wettkämpfe und das große Engagement von Eltern und Ehrenamtlichen für viele Highlights. Für 2026 stehen die Weiterentwicklung der Trainingsangebote, mehr Wettkampfteilnahmen und der langfristige Aufbau einer stabilen Erwachsenengruppe im Fokus.

Ein herzliches Dankeschön an alle Trainer*innen, Helfer*innen, Eltern und das Vereins-Team für die großartige Unterstützung!

Abteilungsversammlung Leichtathletik

Am 12.12. fand die Abteilungsversammlung der Leichtathletik statt. Neben Berichten und Ausblicken wurden **Timo Görtler-Klages** als Abteilungsleiter und **Beate Ebert-Unverricht** als Kassenwartin für weitere zwei Jahre bestätigt.

Im Anschluss klang das Jahr bei einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier der Trainer*innen und Abteilungsverantwortlichen aus.

[Mehr lesen...](#)

Termine und Ankündigungen

Kursgebühren 2026



Kursbezeichnung	Vereinsmitglieder	Nicht-Vereinsmitglieder
BiB - Babys in Bewegung	60,00€	80,00€
Cardio-Aktiv	- €	100,00€
Fitness mit Schwingringen	20,00€	65,00€
Fitness Step	20,00€	20,00€
Hatha Yoga	30,00€	90,00€
Kickboxfitness (Anf.)	20,00€	65,00€
Kickboxfitness (Fortge.)	20,00€	65,00€
Kinderyoga	20,00€	65,00€
Kung Fu	20,00€	65,00€
Line Dance	20,00€	65,00€
Marma Yoga	30,00€	90,00€
Nordic Walking (90 Min.)	- €	65,00€
Pilates	20,00€	65,00€
Pilates/Yoga am Morgen	20,00€	65,00€
Rücken-Aktiv (zertifiziert)	30,00€	120,00€
STRONG Nation®	20,00€	65,00€
Tabata	20,00€	50,00€
TaiChi & Qigong	30,00€	90,00€
Vinyasa Flow Yoga	20,00€	65,00€
Yin Yoga (60 Min.)	20,00€	65,00€
Yin Yoga (90 Min.)	30,00€	90,00€
Yoga (Fr)	20,00€	65,00€
Yoga für Senior*innen	20,00€	65,00€
Zumba	20,00€	65,00€
Zumba Gold	20,00€	65,00€

Wichtige Hinweise:

- Die neuen Kursgebühren gelten noch **nicht** für laufende Kurse, die erst im neuen Jahr enden, sondern für Kurse, die im Jahr 2026 **beginnen!**

- Kursteilnehmer*innen, die sich jetzt schon für neu beginnende Kurse ab Januar angemeldet haben, werden von uns über die neuen Kursgebühren informiert.
-

Einladung zur Mitgliederversammlung 2026

Einladung zur Mitgliederversammlung 2026 des TuS Bothfeld von 1904 e.V.

am Freitag, den 27.02.2026 um 19.30 Uhr in der Vereinsgaststätte H'Vin

(Carl-Loges-Straße 10; 30657 Hannover)

Liebes Vereinsmitglied,

gemäß § 9 der Vereinssatzung laden wir Sie zur ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Ehrungen
3. Berichte des Vorstandes für 2025
4. Bericht der Kassenprüfer für 2025
5. Entlastungen
6. Anträge
7. Neuwahlen
8. Bestätigungen
9. Etat 2026
10. Verschiedenes und Termine

Anträge, bitten wir, schriftlich bis zum 15. Februar 2026 im Geschäftszimmer einzureichen. Wir freuen uns auf eine zahlreiche und engagierte Teilnahme.

Mit sportlichen Grüßen

TuS Bothfeld 04 e.V.

Frank Rückert, 1. Vorsitzender

(Fremd)Nutzung des Sportplatzes

Würdet Ihr einfach eine offen stehende Sporthalle betreten, um dort privat Sport zu treiben? Seid Ihr in der Lage, die Infrastruktur eines Fitnessstudios zu nutzen, ohne dort Mitglied zu sein? Die Antwort lautet wohl eher **nein**.

Bei einem Sportplatz gelten offenbar andere Regeln. Dabei muss ein Sportplatz genauso finanziert und gepflegt werden, wie eine Sporthalle oder ein Fitnessstudio. **Ein Sportplatz unterliegt gewissen Nutzungsbedingungen**, die denjenigen bestens bekannt sind, die dort angemeldetes Training absolvieren, nicht jedoch externen Nutzern.

Immer wieder müssen wir zur Kenntnis nehmen, dass die BSA von entweder Vereinsfremden Personen oder aber Vereinsmitgliedern ohne Nutzungsgenehmigung genutzt wird. Klingt sehr deutsch, heißt aber im Klartext: **Kein Training ohne entsprechende Anmeldung**, was in einer Sporthalle übrigens ganz normal ist. ...

...weiter lesen

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

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**

Judo lernen beim TuS Bothfeld

Neugierig auf Judo? Dann ab auf die Matte!

Ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene - bei uns findet jede*r einen Platz.

Judo stärkt Muskeln, Körpergefühl und Selbstvertrauen - und macht richtig Spaß!

Geeignet für Anfänger*innen jeden Alters

Spielerischer Einstieg

Starker Teamgeist

Fairness, Respekt und Konzentration werden gefördert

Interesse? Dann melde dich bei: judo@tus-bothfeld.de

Oder komm einfach zum **Schnuppertraining** vorbei!

Trainingszeiten: [Trainingszeiten - TuS Bothfeld 04 e.V.](#)

Über uns

Interview - Dirk Helmerding - Engagement für Vereinssport vom Turnen zur Sportkita

Könnten Sie sich bitte kurz vorstellen und schildern, wie Ihre sportlichen Anfänge beim TuS Bothfeld 04 aussahen?

Ich bin **1966** kurz nach den Osterferien von meiner Mutter zum **Kinderturnen** in die Grimsehlwegschule gebracht worden. Alle Jungen aus meinem Umfeld starteten so beim TuS. In der Grimsehlwegschule gab es dort nur ein Jungenturnen, welches von **Horst Brink** und **Hans Heckenauer** geleitet wurde. Jeden Dienstag kreuzten wir dort auf und wurden zum Turnen animiert.

Nach ein paar Jahren wechselten wir zur Leichtathletik im Sommer und im Winter wieder zum Turnen. Die Leichtathletik fand noch auf unserem alten Sportplatz am Sahlkamp statt. Heute ist dort der Krasseltweg. Wir wechselten zum neuen Sportplatz auf der Bezirkssportanlage Bothfeld. 1973 wurde ich dort in meiner Altersklasse **Leichtathletik-Vereinsmeister**.

Da ich 1974 zu groß und schwer wurde, hat mich Horst Brink gefragt, ob ich als Helfer in der Turnabteilung beim Kinderturnen mich einbringen möchte. Dieses war meine Aufgabe. Ich wurde zuerst in der Grimsehlwegschule mit Hans Heckenauer eingesetzt. Später betreute

ich auch Kinder in der Gartenheimschule und im Hägewiesen. Auch in der Ebelingstr. und im Tegelweg wurde ich eingesetzt.

1976 machte ich den Jugendgruppenleiterschein bei der Hannoverschen Sportjugend zusammen mit **Rainer Freier**. Von da an engagierte ich mich auch in der überfachlichen Jugendarbeit im Verein. 1976/77 besuchte ich die Kreisturnschule des Turnkreises Hannover-Stadt und 1979 machte ich dann meinen Übungsleiterschein in der Landesturnschule in Melle bei Osnabrück. Als Prüfungsaufgabe musste ich einen Bändergymnastik erarbeiten.

Was hat Sie motiviert, sich als Vereinsjugendleiter (1988-1996) und als Sportwart zu engagieren?

1978 habe ich beim deutschen Turnfest in Hannover in der damaligen Messehalle 6 mit einigen Helfern vom TuS den Geräteaufbau und -umbau beim allgemeinen Wettkampfturnen der Jugend und Erwachsenen gemacht. Das war eine große Erfahrung bei einer Großveranstaltung mit 60.000 Teilnehmern. Später habe ich selber Landesturnfeste in Emden, Verden und Salzgitter besucht. Auch bei dem deutschen Turnfest in Frankfurt 1982 bin ich dann gewesen und habe mich sportlich eingebbracht.

1980 habe ich in der Turnabteilung den Posten des Kinderturnwartes von **Karl-Heiz Richter** übernommen und diese mehrere Jahre ausgeübt. Das war eine Herausforderung, ich war zu dieser Zeit bei der Bundeswehr, und nur am Wochenende zu Hause. Der Trainingsbetrieb ruhte für mich zu dieser Zeit.

Durch Kontakte mit dem Turnkreis und dem Landesverband startete meine Karriere beim Turnverband als Kreiskampfrichterwart Jungen und später als Jugendwart im Turnverband. Viele Posten habe ich immer miteinander verbinden können. Vom Verein zum Verband war es immer ein kleiner Schritt, aber mehr profitierte der Verein davon. Man war immer auf Augenhöhe und im Gespräch mit den Verbandsfunktionären.

Da mir die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Spaß machte, bin ich in den Sommerferien 1978 und 1979 mit **Rita Groth** und **Horst Brink**, nach Hellengerst in die Ferien.

1988 löste ich Rainer Freier als **Vereinsjugendleiter** ab und leitete den Jugendausschuss des Vereins. Wir haben viele Veranstaltungen mit den Jugendsprechern der Abteilungen durchgeführt. Zeltlager auf dem Sportplatz, Schnitzeljagten im Bothfelder Wald, Weihnachtsmärchen, Radtouren, Laternenumzug, Ferienfreizeiten in Kirchheim und Wennigsen und Bastelnachmitten usw.

1996 wurde die Stelle des Sportwartes frei und ich wechselte vom Jugendwart zum Sportwart. Die überfachliche Jugendarbeit im Verein habe ich dann aufgegeben.

Welche Momente, Begegnungen oder Veranstaltungen sind Ihnen aus Ihrer Vereinszeit besonders in Erinnerung geblieben?

Die schönsten Momente waren die großen Veranstaltungen im TuS. Bei der 75-Jahrfeier moderierte ich die Turnschau auf dem Sportplatz im

OSV-Stadion. Die 100-Jahrfeier habe ich als Sportwart zusammen mit den Spartenleitungen und Vorstand organisiert. Ein großes Festzelt stand auf dem Hartplatz des OSV und eine ganze Woche vom 18. Juni bis 27. Juni 2004 gab es Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und für Senioren.

Als Festredner hatten wir bei der Jubiläumsfeier am 25.06.2004 Prof. Rolf Wernstadt, ehem. Landtagspräsident. Beim Handballturnier besuchte uns der damalige OB und spätere Ministerpräsident Stefan Weil.

Seitdem die Bothfelder Kaufleute ihren Herbstmarkt veranstalten, sind wir dabei. Die ersten Jahre habe ich als Sportwart bei den Planungen mitgeholfen, die Bühnenprogramme ausgearbeitet und am Umzug teilgenommen. Auch die Einweihung des Mittellandkanals vor 20 Jahren wurde mit den Kaufleuten zusammen organisiert.

Als Sportwart habe ich im Clubheim auch andere Veranstaltungen organisiert. Mehrere Male haben wir uns im Clubheim zu besonderen Essen, z.B. spanisch mit Folkloregruppe, getroffen. Eine Faschingsfeier ging dagegen völlig in die Hose. Es kamen acht Teilnehmer.

Ab 1980 bin ich als Jugendgruppenleiter in den Sommerferien mit der Hannoverschen Sportjugend zum Priwall gefahren. Auch andere TuS-Mitglieder hatten dieses schon mehrfach gemacht. 1958 wurde unter Federführung vom Jugendwart des TuS-Bothfeld **Günther Kaase** das Zeltlager gegründet. Zwei Jahre war ich Betreuer für drei Wochen für neun Kinder im Zeltlager. Später weitere acht Jahre als Freizeitleiter eines ganzen Zeltdorfes mit ca. 60 Kindern. Immer wurden von mir Kinder vom TuS mitgenommen. Anmeldung über die Geschäftsstelle des TuS. Weitere Ferienfreizeiten wurden auf Texel und in Heino in den Niederlanden besucht.

Wie und von wem kam damals die Idee, einen Kindergarten zu gründen und welche Werte/Ziele waren dabei dem Team vom TuS Bothfeld besonders wichtig?

1995 wurde eine Kaserne in Bothfeld von der Bundeswehr aufgegeben und sollte in eine zivile Nutzung überführt werden. Da wir als TuS ständig Sporthallenkapazitäten suchten, kam der Vorsitzende **Dieter Schülke** auf die Idee, die Sporthalle in der ehem. Prinz-Albrecht-Kaserne zu nutzen. Aber wie? Kaufen für den TuS war zu teuer. Als Bauingenieur hatte er Einsicht in die Umnutzungspläne der Stadt. Eine Kita sollte dort entstehen. Aber nicht neben der Sporthalle, sondern auf dem heutigen Schulhof der Fesch-Grundschule. Dieter Schülke setzte sich mit dem OB Herbert Schmalstieg an einen Tisch und der sorgte für eine Bebauungsplanänderung. Jetzt sollte die Kita direkt neben der Sporthalle entstehen. Dieter suchte ein Architektenbüro und stellte die Pläne der Stadt vor. Volltreffer. Die Stadt war begeistert von so einer ehrenamtlichen Idee. Jetzt musste Dieter nur noch Geld besorgen und das Grundstück (19.000 qm Bothfeld) kaufen. Alles klappte hervorragend. Im Frühjahr 1998 legte der OB Herbert Schmalstieg den Grundstein. **Am 1.9.1999 ging die Sportkita in Betrieb.** Am Anfang noch ein bisschen holperig, das Außengelände war noch nicht fertig. Heute, nach 26 Jahren, steht eine schöne Einrichtung immer noch dort, betrieben von einem Förderverein, der mittlerweile auch eine zweite Kita im Prinz-Albrecht-Ring 35 betreibt.

Die Sporthalle, die daneben ist, wird von beiden Kitas benutzt und ein Förderverein hat für den TuS die Sporthalle fest im Griff. Die zweite Sporthalle hat die Fesch gekauft.

Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit zwischen der Sportkita und dem TuS Bothfeld heute?

Von Anfang an ist die Tanzabteilung des TuS in der Sportkita. Die gebaute Arena ist mit Parkettboden extra so gebaut worden. Es gibt seit 2001 einen Kooperationsvertrag mit dem TuS und der Kita. Die Kita nutzt dafür auch mal den Sportplatz. Am Anfang hatten wir gedacht, es können mehr gemeinsame Veranstaltungen geben. Aber das funktioniert nicht. Die Kita geht bis 16.00 Uhr und der TuS fängt um 16.00 Uhr an.

Welche Rolle spielt der Sport in Ihrem privaten Leben?

Privat mache ich beim TuS keinen Sport mehr, das liegt zeitlich nicht mehr drin. Ich bin in den letzten Jahren lediglich zum Skilaufen gefahren. Altersbedingt wird das auch weniger.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des TuS Bothfeld 04 und welche Botschaft möchten Sie der jüngeren Generation mit auf den Weg geben?

Für die Zukunft wünsche ich dem TuS, dass er immer genügend ehrenamtliche Helfer für die vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit heute findet. Ohne die vielen kleinen Helfer geht es nicht. Die ehrenamtlichen sind die Stütze des Vereins. Der Verein muss diese ehrenamtlichen pflegen und immer wieder fordern und motivieren. Jugendliche sollten im Verein früh Aufgaben übernehmen können. Viele meiner Mitstreiter damals sind auch heute noch aktiv, wenn auch in kleinerem Umfang.

Neue Kurse

Neue Vorsätze? Jetzt sportlich durchstarten!

Das neue Jahr ist die perfekte Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen – am besten mit Bewegung, die Spaß macht und guttut. Bei uns habt Ihr die Möglichkeit, **verschiedene Kurse auszuprobieren, zu vergleichen und genau das passende Angebot für Euch zu finden.**

Ideal für alle, die nach einer Sportpause wieder einsteigen möchten oder einfach neue Bewegungsformen ausprobieren wollen. Schnuppert

unsere Vereinsluft **zwei Mal kostenlos**, erlebt die Gemeinschaft und findet Euren Lieblingskurs.

Wir freuen uns auf Euch!

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 dieselben: **Körperfunktionen erhalten und Strukturen stärken.**

	ab 03.02.2026
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](#)

Line Dance NEU

	ab 09.02.2026
Kurszeit:	Montags 18:30-19:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Gymn. Käthe-Kollwitz-Schule (Außenstelle), Gottfried-Keller-Str.11, 30655 Hannover
Kursleitung:	Stephanie Springmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Nordic Walking

	ab 07.01.2026
Kurszeit:	Mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Straße 12

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

[Online-Anmeldung](#)

Pilates

	ab 14.01.2026
Kurs 4	Mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Magdalena Kuchenbecker
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

TaiChi & Qigong

	ab 16.01.2026
Kurszeit:	Freitags: 15:30-17:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Hugo Cárdenas
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	30 EUR für Mitglieder
	90 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Yoga für Kinder

	ab 08.01.2026
Kurszeit:	Donnerstags 15:30 Uhr – 16:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Andrea Knieling
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

Kung Fu

Kinder und Erwachsene	voraussichtlich bis 24.02.2026
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](#)

STRONG Nation® / Tabata

	voraussichtlich bis 06.03.2026
Kurszeit:	Freitags 11:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Olivia Sobrino/Bianca Wiebusch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder 65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

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 27.01.2026	
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:	20 EUR für Mitglieder 50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Yoga

voraussichtlich bis 20.02.2026	
Kurszeit:	Freitags 17:15 – 18:15 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Kursleitung:	Schoreh Zati
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder 65 EUR für Nicht-Mitglieder

Marma Yoga

voraussichtlich bis 24.02.2026	
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:	30 EUR für Mitglieder 90 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!

	voraussichtlich bis 24.02.2026
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:	20 EUR für Mitglieder 65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Zumba Gold

geeignet für Einsteiger	voraussichtlich bis 10.03.2026
Kurszeit:	Okt-März: Dienstags 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	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](#)

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