



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: Februar 2026

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

willkommen im Februar! Zeit für frische Motivation, neue Ziele und jede Menge gemeinsame Bewegung!

Rückblicke

- Erfolgreicher Faustball-Spieltag
- Teilhabe aller - auch beim Zumba
- Inklusiver Sport miteinander im Verein
- Der Tus Bothfeld 04 e.V. freut sich über eine großzügige Spende

Termine und Ankündigungen

- Neue Kursgebühren ab 2026
- 11. Bothfelder Crosslauf - 21.02.2026
- Mitgliederversammlung 2026 - 27.02.2026

Aktuelles im Verein

- Kassenwart*in gesucht!
- Kursleitung für "Babys in Bewegung" gesucht!

- BFD´ler*in 2026/2027 gesucht!
- Ärztliche Fachperson zur Betreuung unserer Herzsportgruppen gesucht!
- Kursleitung für "Pilates & Yoga am Morgen" gesucht!
- Funktionstraining Plus – wir senken die Gebühren!
- TuS Spiegel ist da!

Über uns

- Interview - Udo Riebe - Platzwart

Neue Kurse

- Funktionstraining **NEU**
- Funktionstraining PLUS - **wir senken die Gebühren!**
- Pilates
- Tabata
- Neue Tanzkurse für Erwachsene
- Wirbelsäulengymnastik **für Vereinsmitglieder**

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Nordic Walking
- Pilates
- Strong Nation® / Tabata
- Yoga für Kinder
- Yoga für Senioren
- Yinyasa Flow Yoga
- Zumba Gold

LÖWENZAHN Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.

Rückblicke

Erfolgreicher Faustball-Spieltag



Am Samstag 17.01. absolvierten unsere beiden U10-Mannschaften ihren zweiten Spieltag.

Während die männliche U10 erfolgreicher war und zwei von drei Spielen für sich entscheiden konnte, wuchs die weibliche U10 über sich hinaus, sammelte wichtige Erfahrungen und gewann an Mut sowie Selbstvertrauen.

Beide Teams können stolz auf ihre Leistung sein!

Teilhabe aller - auch beim Zumba



Zumba ist für **ALLE** da, deshalb bieten wir vom TuS Bothfeld jeden 2. Samstag im Monat (in den Räumlichkeiten des Sportkindergarten) auch eine **ZUMBA® Gold** Stunde in Kooperation mit der **DMSG Niedersachsen** an. Die Gruppe ist offen für Neu-Interessierte, nicht nur MS-Erkrankte, sondern auch für Menschen mit anderen neurologischen Erkrankungen wie beispielsweise Parkinson-Erkrankte.

Hierbei geht es darum, die Original-Zumba-Bewegungen für jede interessierte Person umzusetzen, um gemeinsam in der Gruppe die Freude an der Musik zu teilen. Für Übungsleiterin **Rita Maria Blanco da-Silva** ist diese Stunde etwas ganz Besonderes, „ihr Herzensprojekt“, denn **„die Teilnehmenden und ihre Biographien zeigen mir immer wieder, für wie viel im Leben wir dankbar sein können und es auch sollten. Die positive Lebenseinstellung, die alle mitbringen, trotz der Diagnose MS oder Parkinson, möchte ich mit Zumba nochmals ein wenig stärken.“**

Wenn Ihr Euch davon überzeugen möchtet, wieviel Freude und Spaß wir gemeinsam erleben, dann meldet Euch bei Anja Grau unter grau@tus-bothfeld.de und schaut, was möglich ist.

Inklusiver Sport miteinander im Verein



Am **27. Januar** fand in den Räumen des **Stadtsportbund Hannover (SSB)** ein Treffen von Sportvereinen zum Thema „**Ehrenamt und Inklusion**“ statt. Vom TuS nahm **Hans-Werner Chudoba** daran teil. Der SSB referierte zu den angesprochenen Themen und erinnerte daran, dass Teilhabe und Vielfalt in Sportvereinen sich dadurch auszeichnet, dass alle Menschen unabhängig von ihren individuellen Merkmalen die Möglichkeit haben, aktiv am Vereinsleben teilzunehmen, mitzugestalten und von den Angeboten zu profitieren. Dies umfasst sowohl den Sportbetrieb als auch die ehrenamtliche und organisatorische Vereinsarbeit.

In Gruppenarbeit wurden Schwerpunkte wie Ist-Situation, Ziele, Interessengruppen, Nutzen für den Verein, Vernetzung mit anderen Themen/Projekten, finanzielle und zeitliche Aufwände, Risiken erarbeitet und anschließend besprochen/diskutiert.

An diesem Abend hat ein toller und wertschätzender Austausch zwischen den Vereinen stattgefunden. Dieser Austausch im ISMIV-Netzwerk (Inklusiver Sport miteinander im Verein) mit Beteiligung des TuS Bothfeld wird kontinuierlich fortgeführt.

Der Tus Bothfeld 04 e.V. freut sich über eine großzügige Spende



Beim **27. Neujahrsempfang der Gemeinschaft Bothfelder Kaufleute (GBK)** am vergangenen Sonntag war auch der **TuS Bothfeld** vertreten – und durfte sich über eine besondere Anerkennung freuen:

Die Bothfelder Kaufleute überreichten dem Verein eine **Spende in Höhe von 800 Euro zur Förderung der Jugendarbeit**. Sportwart **Thomas Riebe** nahm die Spende stellvertretend für den TuS Bothfeld persönlich entgegen.

Diese Unterstützung unterstreicht die Rolle des TuS Bothfeld als verlässlichen und engagierten Partner im Stadtteil, insbesondere im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit. Die Auszeichnung ist zugleich ein Zeichen der Wertschätzung für das kontinuierliche Engagement des Vereins und seine wichtige soziale Funktion in Bothfeld.

Der TuS Bothfeld bedankt sich herzlich bei der Gemeinschaft Bothfelder Kaufleute für die großzügige Unterstützung. Die Spende

kommt direkt der Jugendarbeit zugute und stärkt die gemeinsame Arbeit für ein lebendiges, aktives und soziales Bothfeld.

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€	65,00€
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 Dancce	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 die laufenden 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/Februar angemeldet haben, werden von uns über die neuen Kursgebühren informiert.

11. Bothfelder Crosslauf - 21.02.2026

Am **21.02.2026** lädt der TuS Bothfeld zum **11. Bothfelder Crosslauf** ein. Start und Ziel sind auf dem Sportplatz, die Strecke führt über einen abwechslungsreichen Rundkurs durch Wald und Gelände (Rasen, Waldboden, Sand) und ist **spikegeeignet**.

Der Lauf ist offen für **Kinder, Jugendliche und Erwachsene**, Teil des **Laufpasses Region Hannover 2026** und **offiziell vom DLV genehmigt**.

Startunterlagen ab 8:30 Uhr vor Ort

Online-Anmeldung bis **19.02.2026** (Nachmeldungen am Wettkampftag möglich)

Wir freuen uns auf viele Teilnehmende und einen erfolgreichen Crosslauf!

Ausschreibung

Anmeldung

**Einladung zur Mitgliederversammlung
2026 des TuS Bothfeld von 1904 e.V. am
Freitag, den 27.02.2026 um 19:30 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

Aktuelles im Verein

Wir suchen Kassenwart*in!

Liebe Vereinsmitglieder,

wir, der TuS Bothfeld 04 e.V., sind stolz darauf, mit über 2.300 Mitgliedern einer der größten Sportvereine Hannovers zu sein. Unser breites Sport- und Kursangebot für jedes Alter macht uns zu einem Ort, an dem sich Jung und Alt zuhause fühlen. Doch damit wir als Verein auch in Zukunft erfolgreich bleiben und wachsen können, brauchen wir Deine Unterstützung!

Aktuell suchen wir **eine*n Kassenwart*in**, die/der mit uns gemeinsam die Verantwortung für die Finanzen übernimmt und so einen entscheidenden Beitrag zur Zukunft unseres Vereins leistet. Vielleicht hast Du Interesse oder kennst jemanden, der aus dem Bankwesen oder dem Steuerbereich kommt? Oder Du möchtest die Aufgabe vielleicht sogar mit anderen gemeinsam angehen? Viele Wege sind möglich, und wir sind offen für Deine Ideen!

Deine Aufgaben bei uns:

1. Du führst die Buchhaltung und die Finanzdokumentation
2. Du erstellst das Haushalts- und Jahresbudget
3. Du kümmerst Dich um die Mitgliedsbeiträge und die entsprechenden Prozesse
4. Du arbeitest eng mit den Abteilungen bei Fördermitteln und Sponsoring zusammen
5. Du verwaltest den Zahlungsverkehr und die Vereinskontoen
6. Du unterstützt bei Lohn- und Honorarabrechnungen
7. Du erfüllst steuerliche Pflichten und erstellst die notwendigen Erklärungen
8. Du erstellst Finanzberichte für den Vorstand und die Mitgliederversammlung

Was Du von uns erwarten kannst:

1. Eine gründliche Einarbeitung
2. Ein engagiertes und unterstützendes Team

3. Die Möglichkeit, Deinen Beitrag zu einem erfolgreichen und zukunftsfähigen Verein zu leisten

Wenn Du Lust hast, diese wichtige Aufgabe zu übernehmen oder mehr darüber erfahren möchtest, dann melde Dich gerne bei uns! Wir freuen uns, Dich kennenzulernen und gemeinsam mit Dir die nächsten Schritte zu gehen.

Kontakt:

Frank Rückert, 1. Vorsitzender – rueckert@tus-bothfeld.de

Steffen Staude, Kassenwart – staude@tus-bothfeld.de

Vielen Dank für Deine Zeit und Unterstützung – wir freuen uns auf Deine Nachricht!

Mit herzlichen Grüßen,
Dein TuS Bothfeld 04 e.V.

Kursleitung für "Babys in Bewegung" gesucht!

Wir suchen eine Kursleitung, die mit Leidenschaft:

- Babys und Kleinkinder durch den Einsatz gezielter Übungen in ihren Entwicklungsphasen begleiten und unterstützen möchte,
- den Eltern Tipps und Anregungen geben kann, wie sie ihre Kleinen in deren Entwicklung über Sinneseindrücke fördern können,
- einen Ort schaffen möchte, der zum einen die kindliche Neugier anregt und zum anderen die Eltern über wichtige Themen ins Gespräch bringt

Unsere Babygruppen finden Dienstagvormittag statt. Aktuell decken wir eine Altersspanne von 6-18 Monaten ab. Dies ist allerdings variabel, die Kurse können auch für jüngere Babys angeboten werden. Der Dienstagvormittag steht zur freien Verfügung. Momentan bieten wir zwei Gruppen an, um 9.15 – 10.15 Uhr und 10.45 – 11.45 Uhr. Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover

Besonderheiten: Eine Lizenz ist keine Voraussetzung. Die Ausbildung zum DTB-Kursleiter*in „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“ o.ä. wäre wünschenswert, hierbei sind wir gerne behilflich!

Erfahrung im Umgang mit Babys und Kleinkindern sowie das Wissen über Entwicklungsschritte von Babys wären ebenfalls wünschenswert.

BFD´ler*in 2026/2027 gesucht!

Du bist sportbegeistert und suchst nach einem spannenden Jahr voller Erfahrungen?

Starte ab 1. August 2026 Dein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder Deinen Bundesfreiwilligendienst (BFD) beim TuS Bothfeld 04!

□ Bewerbungsfrist: 1. Juni 2026

□ Bewerbung an: info@tus-bothfeld.de

Wir freuen uns auf Dich!

Stellenausschreibung

Ärztliche Fachperson zur Betreuung unserer Herzsportgruppen gesucht!

Der **TuS Bothfeld 04 e.V.** sucht ab sofort eine engagierte **Ärztin oder einen Arzt** zur **Betreuung unserer Herzsportgruppen**.

Unsere Herzsportgruppen sind ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitssports im Verein und bieten Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein sicheres, betreutes Training in angenehmer Atmosphäre.

Ihre Aufgaben

- Ärztliche Betreuung während des Herzsporttrainings
- Sicherstellung der medizinischen Aufsicht und Notfallbereitschaft
- Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Übungsleitungen

Rahmenbedingungen

- **Einsatz:** alle 14 Tage im Wechsel möglich oder wöchentlich
- **Zeiten:** montags und dienstags jeweils von 17:30 – 20:00 Uhr
- **Ort:**

- Turnhalle Grundschule Hägewiesen
- Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule

Kontakt

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich bitte an:

André Höpfner

□ gesundheitssport@tus-bothfeld.de
(Abteilungsleitung Gesundheitssport)

Kursleitung für "Pilates & Yoga am Morgen" gesucht!

Für unser Kursangebot „**Pilates und Yoga am Morgen**“ suchen wir eine **engagierte Kursleitung!** (ab März)

Der Kurs findet **donnerstags am Vormittag** im **Mehrzweckraum** statt.

Wenn Sie Freude an Bewegung, Körperarbeit und Entspannung haben und idealerweise Erfahrung im **Pilates- und/oder Yoga-Bereich** sowie im Anleiten von Gruppen mitbringen, freuen wir uns sehr auf Ihre Kontaktaufnahme.

Bei Interesse oder Fragen schreiben Sie uns gerne an: info@tus-bothfeld.de

Funktionstraining Plus – wir senken die Gebühren!

Gute Nachrichten für alle Interessierten am **Funktionstraining Plus**: Wir haben die Gebühren angepasst und gesenkt.

Ab sofort gilt:

- **5,00 € pro Stunde** für Teilnehmende mit **Verordnung (VO)**
- **10,00 € pro Stunde** für **Selbstzahler**

Die Abrechnung erfolgt **pauschal für jede Stunde**, unabhängig davon, ob einzelne Termine wahrgenommen werden. So bleibt die Planung für alle Seiten transparent und verlässlich.

TuS Spiegel ist da!

Unser jährliches Vereinsheft „**TuS Spiegel 2025**“ mit spannenden Rückblicken rund um den TuS Bothfeld ist endlich erschienen!

Falls Ihr Euer Exemplar noch nicht bekommen habt, überprüft bitte Eure Adresse und aktualisiert sie bei Bedarf – einfach eine E-Mail an info@tus-bothfeld.de schicken.

Ihr könnt den TuS Spiegel auch kostenlos in unserer Geschäftsstelle abholen:

- Montag: 17:00–19:00 Uhr
- Mittwoch: 11:00–12:00 Uhr
- Donnerstag: 18:00–20:00 Uhr

Bald wird der TuS Spiegel auch auf unserer Webseite zur Verfügung stehen, sodass Ihr ihn digital lesen könnt – einfach, bequem und jederzeit.

Lasst Euch die Geschichten und Highlights aus unserem Vereinsleben nicht entgehen!

Über uns

Interview - Udo Riebe - Platzwart

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?

Nach 47 Jahren beim Deutschen Wetterdienst, größtenteils im 24 Std. Schichtdienst, bin ich im Mai 2009 in Pension gegangen. Es waren nur ein paar Tage später, als mich mein Sohn Thomas fragte, ob ich nicht die Pflege des Sportplatzes vom TuS Bothfeld übernehmen könnte. Ja, und seitdem bin ich Platzwart. Jetzt sind es schon wieder 16 Jahre und es macht mir immer noch sehr viel Spaß.

Was gehört zu Deinen täglichen Aufgaben als Platzwart? Wie pflegst Du die Sportanlagen auf der Bezirkssportanlage? Welche Herausforderungen bringt Deine Rolle mit sich?

Meistens bin ich vormittags auf dem Platz, um den Sportbetrieb möglichst nicht zu stören. Der Rasenplatz wird vier mal im Jahr gedüngt und vor jeder Düngung muss der Platz vertikutiert, gestriegelt und aerifiziert werden. Diese Arbeiten werden auch je nach Bedarf noch öfter im Jahr durchgeführt. Im Normalfall wird der Platz einmal die Woche gemäht. Nach dem Düngen sind in den folgenden drei bis vier Wochen zweimal wöchentlich Rasenmähen angesagt. Große Erleichterung hat die Bewässerungsanlage gebracht. Ich brauche nicht mehr abends nach dem Sportbetrieb jeweils 12 Rasensprenger nebst Schläuchen auf den Platz stellen und morgens wieder runternehmen. Jetzt reicht eine Programmierung und der Platz wird bewässert.

Zu meinen weiteren Aufgaben gehören die Pflege der Aschenbahn, der Kugelstoß- und Bogensportanlage, der Weitsprung- und Beachvolleyballanlage, sowie der Petanque-Anlage. Hier sind vor allem das immer wachsende Unkraut und im Herbst Laub und Eicheln zu entfernen. Die Aschenbahn wird je nach Bedarf ein bis zweimal die Woche mit einem Schleppnetz abgezogen, um eine ebene Fläche zur Sicherheit der Athlet 'innen zu gewährleisten. Hier wünsche ich mir und natürlich auch für den TuS Bothfeld, dass es nun hoffentlich bald mit den Bauarbeiten der Kunststofflaufbahn losgeht.

Dass die ganze Sportanlage sauber und gepflegt aussieht höre ich immer wieder. **Alle zwei Jahre wird eine Sportplatzpflegebesichtigung durch den Fachbereich Sport,**

Bäder & und Eventmanagement der Stadt Hannover durchgeführt. Und wenn dann in den letzten Jahren von 29 Sportanlagen nur unsere Anlage mit der Note 1 beurteilt wurde, macht mich das schon stolz.

Einmal im Jahr mieten die FeSch, die Grimsehlwegschule, die IGS Bothfeld und das Freie Gymnasium die Sportanlage. Es gibt leider keine Bundesjugendspiele mehr, trotzdem merkt und sieht man, dass die Schülerinnen und Schüler mit Eifer und Ansporn bei den angebotenen sportlichen Möglichkeiten und Spielen dabei sind. Herausragend, von unseren eigenen Abteilungen organisiert, sind der Crosslauf, der Werfertag, der Waldlauf, das Faustballturnier und das große Handballturnier.

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

Es gibt da aber auch noch was anderes als den TuS Bothfeld. Irgendwann im Jahre 2013 hat mich Thomas wieder gefragt, ob ich nicht auch die Aufgaben eines Hallenwartes in der Bothfelder Sporthalle übernehmen könnte. Und man wird es nicht glauben. Nun mache ich das auch schon wieder 13 Jahre. Ich habe aber auch noch Freizeit. Und die verbringe ich meistens zu Hause im Garten und mit meiner wunderbaren großen Mehrgenerationen-Familie. (Es gibt immer was zu tun)

Zum Schluss wünsche ich mir, dass ich beide Jobs noch einige Zeit so wie bisher ausüben kann, dass der TuS weiterhin so erfolgreich ist und für uns alle wünsche ich Frieden auf dieser Welt.

Beste Grüße vom Platzwart Udo Riebe

Neue Kurse

Funktionstraining **NEU**

	ab März
Kurszeit:	Montags 08:00 – 08:30 Uhr
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 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: wir senken die Gebühren!	5,00 EUR/Stunde mit ärztlicher Verordnung
	10,00 EUR/Stunde als Selbstzahler

[Online-Anmeldung](#)

Pilates

	ab 10.02.2026
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:	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.

	ab 10.02.2026
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](#)

Neue Tanzkurse für Erwachsene

Die Kurse sollen Kenntnisse in lateinamerikanischen und Standardtänzen, darunter auch Diskofox und Salsa, vermitteln. „Damit Sie auf Tanzveranstaltung eine gute Figur machen“ verspricht Trainerin Bettina Fuhrmann.

Mehr Infos: Hans Dreyer - Abteilungsleiter Tanzen
Tel.: 0511 65775, tanzen@tus-bothfeld.de

Anmeldung bald möglich!

Tanzkurs 1:	für Anfänger und Wiedereinsteiger ab 17. April 2026
Kurszeit:	Freitags 20:00 bis 21:00 Uhr (nicht in den Ferien)
Tanzkurs 2:	Fortsetzung mit einfachen Figuren ab August 2026
Kurszeit:	Freitags von 20:00 bis 21:00 Uhr (nicht in den Ferien)
Ort:	Sportkindergarten im Prinz-Albrecht-Ring 2
Kursleitung:	Tanzsporttrainerin für Breitensport Bettina Fuhrmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	50 EUR für Nicht-Mitglieder

Wirbelsäulengymnastik - für Vereinsmitglieder **NEU**

	ab März
--	----------------

Kurs 1:	Mittwochs 18:15 – 19:45 Uhr
Ort:	Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20
Kursleitung:	Stephan Steins
Kosten:	kostenlos für Mitglieder

Freie Kursplätze in laufenden Kursen

Nordic Walking

Einsteiger*innen- und Fortgeschrittenenkurs:	Voraussichtlich bis 11.03.2026
Kurszeit:	Donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr
Kursleitung:	Rainer Nierfeld
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Straße 12
Lauf- und Übungsgruppe:	Voraussichtlich bis 19.03.2026
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

	Voraussichtlich bis 18.03.2026
Kurs 4:	Mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr
Kurs 5:	Mittwochs 20:30 – 21:30 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](#)

STRONG Nation® / Tabata

	voraussichtlich bis 13.03.2026
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](#)

Yoga für Kinder (6-9 Jahre)

	voraussichtlich bis 12.03.2026
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](#)

Yoga für Senior*innen

	voraussichtlich bis 20.04.2026
Kurszeit:	Montags 15:30 – 16:30 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

[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 04.03.2026
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 Ab dem 10.02. – GS Gartenheimstraße (Gartenheimstr. 2 – kleine Halle)
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](#)

Unser Tipp: Nutzen Sie die Warteliste!

Der gewünschte Sportkurs ist aktuell ausgebucht.
Gerne nehmen wir Sie auf die Warteliste auf – vielleicht klappt es bald mit einem freien Platz!

LÖWENZAHN Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.



LÖWENZAHN

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche e.V.



Wenn Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene einen geliebten Menschen verlieren, verändert sich ihr Leben sowie das ihres Umfeldes oft plötzlich und tiefgreifend. Trauer kann schwer zu fassen sein – sie zeigt sich manchmal laut, manchmal leise und unsichtbar. Im LÖWENZAHN Zentrum finden junge Menschen einen sicheren Ort, an dem ihre Gefühle gesehen und gehört - und sie in ihrer Trauer ernst genommen werden.

Begleitet werden sie von einem Team aus qualifizierten Gruppenleiterinnen und Trauerbegleiterinnen. Sie schaffen einen geschützten Raum, in dem Kinder und Jugendliche ihre Trauer ausdrücken, Fragen stellen, sich austauschen und Schritt für Schritt neue Kraft entwickeln können. Eine wesentliche Säule der Arbeit in LÖWENZAHN Zentrum engagierte Ehrenamtliche, die die Arbeit des Zentrums maßgeblich mittragen und so dazu beitragen, dass die Angebote zuverlässig und liebevoll umgesetzt werden. Auch Eltern,

Angehörige und Fachkräfte erhalten Beratung und Unterstützung – denn Trauer betrifft immer auch die Systeme, in denen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sich bewegen.

Das LÖWENZAHN Zentrum ist ein Verein und als solcher anerkannter Träger der freien Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Hannover. Ein Teil der Arbeit wird durch die Stadt finanziert, den größten Teil ermöglichen jedoch Spenden. Jede Unterstützung hilft, dass Kinder und Jugendliche in dieser schweren Zeit nicht allein bleiben und verlässlich begleitet werden können.

Haben Sie Interesse, uns und unsere Arbeit kennenzulernen oder möchten Sie uns unterstützen?

LÖWENZAHN Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.
Podbielskistraße 311
30659 Hannover
Tel: 0511 70 03 22 78

info@loewenzahn-trauerzentrum.de

LÖWENZAHN Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.

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