

# Kurse

**Gesundheit. Sport. Gemeinschaft.**  
Egal, ob Du Anfänger oder Fortgeschrittener  
bist, bei uns findest Du genau das Richtige  
Sportart für Deine Gesundheit.

**Sei dabei und werde  
Teil unserer  
Sportlichen Familie!**



**Turn- und Sportverein  
Bothfeld von 1904 e.V.**

**Carl-Loges-Str. 12  
30657 Hannover**



info@tus-bothfeld.de

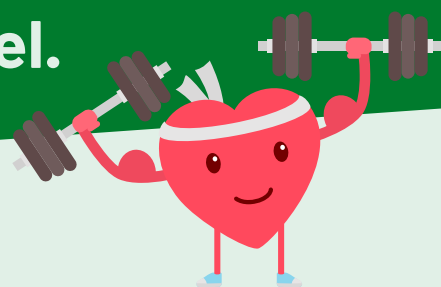


0511 / 604 69 60



Als einer der größten  
Sportvereine in Hannover  
mit über 2.300 Mitgliedern  
steht, der TuS Bothfeld 04  
seit 1904 Jahr für

Sport, Gesundheit und Gemeinschaft.  
Bei uns findest Du eine breite Palette  
an Sportarten für jedes Alter  
und jeden Fitnesslevel.



**Schritt für Schritt zu mehr Fitness.  
Vielfältige Kurse – Von Yoga über  
Gesundheitssport bis hin zu Zumba.**

SCAN ME



**WIR BEWEGEN BOTHFELD**





**Der TuS Bothfeld 04 e.V.  
steht für eine lange Tradition im Sport  
und eine offene Atmosphäre.**

**Jede\*r ist bei uns  
herzlich willkommen,  
unabhängig von Herkunft,  
Geschlecht oder Religion!**

**Wir stehen entschieden gegen Rassismus,  
Antisemitismus,  
Sexismus, Homo- und Transphobie sowie alle  
anderen  
Formen der Diskriminierung!**



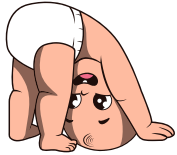
**WIR BEWEGEN BOTHFELD**



**RESPEKT VEREINT!**

# Babys in Bewegung

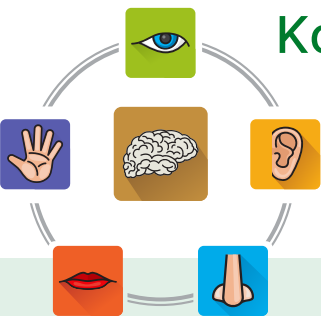
Babys erkunden die Welt durch Bewegung und Sinne. In „Babys in Bewegung“ fördern wir das spielerisch und altersgerecht. Eltern lernen, wie sie ihre Babys optimal unterstützen können. Der Kurs bietet Babys Kontakt zu Gleichaltrigen und Eltern die Möglichkeit zum Austausch.



**Dienstags: 09:15-10:15 Uhr**

**Dienstags: 10:45-11:45 Uhr**

**Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12**



**Kosten:**

**60 EUR für Mitglieder**

**80 EUR für Nicht-Mitglieder**

**10 Einheiten à 60 min**

## Cardio- Aktiv

Dieses präventive Ausdauertraining zielt darauf ab, die Fitness zu verbessern und Bewegungsmangel vorzubeugen. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und umfasst auch funktionelle Gymnastik, Dehn- sowie Kräftigungsübungen. Wahrnehmungsübungen, Stationstraining und Walking runden das Programm ab. Der Kurs ist mit den Qualitätssiegeln „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und wird oft von Krankenkassen bezuschusst.

**Dienstags: 18:30-19:30 Uhr**

**Ort: Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3**

**Donnerstags: 19:00-20:00 Uhr**

**Ort: Turnhalle Hägewiesenschule, Hägewiesen 111**

**Kosten:**

**kostenlos für Mitglieder**

**100 EUR für Nicht-Mitglieder**

**12 Einheiten à 60 min**





# Fitness mit Schwingringen

Schwingringe sind handliche Ringe mit integrierten Edelstahlkugeln, die beim Training vibrieren. Diese Vibrationen fördern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Tiefenmuskulatur, lösen Verspannungen und regen Lymphfluss sowie Fettverbrennung an. Der Kurs eignet sich für alle, die in einer kleinen Gruppe effektiv trainieren möchten.

**Montags: 17:30-18:30 Uhr**

**Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12**

**Kosten: 20 EUR für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
**10 Einheiten à 60 min**

## Fitness Step

Fitness Step ist ein intensives Ausdauertraining, das Beine, Gesäß und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Es eignet sich sowohl für Anfänger\*innen als auch Erfahrene, die eine komplette Step-Aerobic-Choreografie erlernen möchten. Gelenkschonend und kalorienverbrennend, kombiniert der Kurs verschiedene Schritte mit motivierender Musik, was für gute Laune sorgt.

**Dienstags: 20:00-21:00 Uhr**

**Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12**

**Kosten: 20 EUR für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
**10 Einheiten à 60 min**



# Funktionstraining

Funktionstraining erhält Körperfunktionen und stärkt Strukturen, ob präventiv oder rehabilitativ. Der "Basic"-Kurs ist ideal für Einsteiger\*innen, während der "Intensiv"-Kurs Fortgeschrittene fordert. Gelenkschonendes Training verbessert die Leistungsfähigkeit. Mit ärztlicher Verordnung könnt ihr euch anmelden.

<b>Montags:</b>	<b>Basic 1</b>	<b>08:00-08:30 Uhr</b>
	<b>Basic 2</b>	<b>08:30-09:00 Uhr</b>
	<b>Basic 3</b>	<b>09:15-09:45 Uhr</b>
	<b>Basic 4</b>	<b>09:45-10:45 Uhr</b>
<b>Dienstags:</b>	<b>Basic 5</b>	<b>17:00-17:30 Uhr</b>
	<b>Intensiv 1</b>	<b>17:30-18:00 Uhr</b>
<b>Mittwochs:</b>	<b>Basic 6</b>	<b>17:00-17:30 Uhr</b>
	<b>Intensiv 2</b>	<b>17:30-18:00 Uhr</b>
<b>Donnerstags:</b>	<b>Basic 7</b>	<b>17:00-17:30 Uhr</b>
	<b>Basic 8</b>	<b>17:00-17:30 Uhr</b>
	<b>Intensiv 3</b>	<b>18:00-18:30 Uhr</b>



Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

Kosten: **kostenlos auf Verordnung**  
**Privat 8.00 EUR / Einheit**

## Funktionstraining PLUS

Für alle, die mehr als 30 Minuten trainieren möchten. Mehr Zeit für Übungen, Technik und Wirkung, um Körperfunktionen zu erhalten und Strukturen zu stärken.

**Dienstags: PLUS 1 16:00-17:00 Uhr**

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

Kosten: **8,00 EUR auf Verordnung**  
**Privat 14,00 EUR / Einheit**



# Kickboxfitness

Tritt- und Schlagtechniken treffen auf Aerobic: Ohne komplizierte Choreos, aber mit viel Energie! Das Training verbessert Ausdauer, Koordination und stärkt dein Selbstbewusstsein – ideal zum Stressabbau und zur Fettverbrennung.

**Montags:**                    **Anfänger 19:00-20:00 Uhr**  
                                 **Fortgeschrittene 20:00-21:00 Uhr**

**Ort:** Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

**Kosten:**    **20 EUR für Mitglieder**  
                 **65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
**10 Einheiten à 60 min**



## Koronarsport (Reha-Sport)

Dieses Sportangebot richtet sich an Menschen, die nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt ihre Fitness wiederaufbauen möchten. Im Fokus stehen Ausdauer, Koordination und Gelenkmobilisation. Das Training wird von einer ärztlichen Person und einem spezialisierten Übungsleiter betreut. Die Teilnahme erfolgt meist per ärztlicher Verordnung und wird von der Krankenkasse übernommen.

**Montags:**                    **Übungsgruppe 1 17:30-19:00 Uhr**  
                                 **Trainingsgruppe 19:00-20:00 Uhr**

**Ort:** Turnhalle Hägewiesenschule, Hägewiesen 111

**Dienstags:**                **Übungsgruppe 2 17:30-19:00 Uhr**  
                                 **Übungsgruppe 3 19:00-20:00 Uhr**

**Ort:** Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule,  
                                 Thorner Str. 2

**Kosten:**                    **kostenlos auf Verordnung**  
                                 **Privat 10.00 EUR / Einheit**



# Kung Fu

Kung Fu ist ein traditioneller chinesischer Kampfstil, der Körper und Geist gleichermaßen schult. Dieser Kurs fördert Disziplin, Selbstbewusstsein, Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Ein zentraler Aspekt ist die effiziente Nutzung der Kraft des Gegners. Darüber hinaus werden wichtige Werte wie Respekt und Teamfähigkeit vermittelt.

**Dienstags:**      **Apr-Sept: 17:00-18:00 Uhr - Kinder**  
                         **18:00-19:00 Uhr - Erwachsene**  
**Okt-März: 18:30-19:30 Uhr**  
                         **- Kinder und Erwachsene**  
**Ort:** Turnhalle Grundschule Grimsehlweg,  
**Kosten:**      **20 EUR für Mitglieder**  
                         **65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
                         10 Einheiten à 60 min



## Lungensport

Lungensport ist eine wissenschaftlich belegte Therapieform für Menschen mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen und ergänzt die medikamentöse Behandlung sinnvoll. Das speziell angepasste Training umfasst Atem-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen, die die Lungenfunktion unterstützen und die Atmung an die körperliche Leistungsfähigkeit anpassen. Geleitet wird die Gruppe von einer qualifizierten Kursleitung.

**Dienstags:**      **15:00-16:00 Uhr**

**Mittwochs:**      **15:00-16:00 Uhr**  
                         **16:00-17:00 Uhr**

**Ort:** Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12,

**Kosten:**      **kostenlos auf Verordnung**  
                         **Privat 10.00 EUR / Einheit**





# Kegelbahn

Unsere Kegelbahn öffnet ihre Türen – für gesellige Runden, Eure Feier oder einen Familiennachmittag. Verpflegung kann optional in der Vereinsgaststätte H´Vin bestellt werden – bitte wendet Euch hierzu direkt an das H´Vin.



Öffnungszeiten und Preise:

Öffnungszeiten: **dienstags – freitags ab 16 Uhr +  
samstags und sonntags ab 10 Uhr**

Mindestnutzungsdauer: 1 Stunde

## Kinder-Kegelgeburtstage beim TuS Bothfeld:



Für Kinder von ca. 6 bis 12 Jahren und max. 15 Personen  
(davon max. 12 Kinder)

3 Stunden Nutzungszeit auf unseren beiden Kegelbahnen sowie  
dem angrenzenden Aufenthaltsraum  
kostenlose Vorlage für Eure Einladungskarten und einen  
Geburtstagstischaufsteller  
kostenlose Spielanleitungen für Kinder-Kegelspiele  
ein Geschenk für das Geburtstagskind von TuSbi -  
(hochwertige, doppelwandige Edelstahl-Trinkflasche mit  
Aufdruck)

**Festpreis: 50 EUR**

SCAN ME



**KEGELN**



# Nordic Walking

Wenn Rücken, Arme, Nacken, Knie oder Hüfte Beschwerden machen und Du Dich draußen bewegen möchtest, ist Nordic Walking ideal. Dieses sanfte Ganzkörpertraining stärkt durch den Stockeinsatz den gesamten Muskelapparat. Unser Kurs ist besonders für Anfänger\*innen geeignet und findet ganzjährig statt.



**Donnerstags: 09:30-11:00 Uhr**

**Mittwochs: 18:30-20:00 Uhr**

**Ort: Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12**

**Kosten:** **kostenlos für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
10 Einheiten à 90 min



## STRONG Nation® (HIIT Workout)

STRONG Nation® ist ein mitreißendes HIIT-Workout (Hochintensives Intervalltraining), das Kraft, Ausdauer und Musik perfekt kombiniert. Jede Bewegung ist genau auf den Beat abgestimmt und motiviert dich, alles zu geben. In 60 intensiven Minuten verbrennst du Kalorien, formst deinen Körper und wirst spürbar fitter und stärker.

**Freitags: 11:00-12:00 Uhr**

**Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12**

**Kosten:** **20 EUR für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
10 Einheiten à 60 min





# Pilates

Pilates ist ein effektives Übungssystem, das durch präzise, fließende Bewegungen und bewusste Atmung die Rumpfmuskulatur stärkt. Es verbessert Haltung, Muskulatur und Beweglichkeit. Regelmäßiges Training fördert die Körperwahrnehmung und entspannt Geist und Seele.

**Kurs 1 Anfänger**

**Montags: 16:30-17:30 Uhr**

**Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12**

**Kurs 2 Fortgeschrittene**

**Dienstags: 17:00-18:00 Uhr**

**Kurs 3 Fortgeschrittene**

**Mittwochs: 19:00-20:00 Uhr**

**Ort: Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule,  
Thorner Str. 2**

**Kurs 4**

**Mittwochs: 19:30-20:30 Uhr**

**Kurs 5**

**Mittwochs: 20:30-21:30 Uhr**

**Kurs 6**

**Donnerstags: 18:30-19:30 Uhr**

**Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12**

**Kosten:**

**20 EUR für Mitglieder**

**65 EUR für Nicht-Mitglieder**

**10 Einheiten à 60 min**



# Pilates und Yoga am Morgen

Pilates kräftigt die Tiefenmuskulatur und sorgt für Stabilität, Yoga bringt Flexibilität, Balance und innere Ruhe. Gemeinsam stärken sie Körper und Geist – ideal für einen kraftvollen, entspannten Start in den Tag.

**Mittwochs: 09:00-10:00 Uhr**

**Donnerstags: 09:00-10:00 Uhr**

**Donnerstags: 10:00-11:00 Uhr**

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

Kosten: **20 EUR für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
10 Einheiten à 60 min



## Rücken-Aktiv

Der Kurs stärkt durch gezielte Gymnastik die Wirbelsäule, beugt Rückenproblemen vor und fördert das Wohlbefinden. Mit abwechslungsreichen Übungen und Entspannungstechniken trägt er das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und wird oft von Krankenkassen gefördert.

**Dienstags: 17:15-18:30 Uhr**

Ort: Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3

**Mittwochs: 18:15-19:45 Uhr**

Ort: Turnhalle Grundschule Grimsehlweg, Grimsehlweg 20,

**Donnerstags: 18:30-20:00 Uhr**

Ort: Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2

**Donnerstags: 17:45-19:00 Uhr**

Ort: Turnhalle Hägewiesenschule, Hägewiesen 111

Kosten: **30 EUR für Mitglieder**  
**120 EUR für Nicht-Mitglieder**  
10 Einheiten à 90 min/12 Einheiten à 75 min





# Tabata

Tabata ist ein Intervalltraining mit sehr kurzen, hochintensiven Belastungsphasen und kurzen Pausen. Kraft- und Ausdauerübungen werden in schneller Abfolge ausgeführt, wobei jede Übung innerhalb eines Intervalls besonders intensiv durchgeführt wird.

**Dienstags: 18:00-18:30 Uhr**

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

Kosten: **20 EUR für Mitglieder**  
**50 EUR für Nicht-Mitglieder**  
10 Einheiten à 90 min



## TaiChi & Qigong

TaiChi verbindet Bewegung, Meditation und Selbstschutz. Der Kurs vermittelt die Grundlagen in Theorie und Praxis. Qigong ergänzt dies mit sanften Übungen zur Förderung der Gesundheit.

**Freitags: 15:30-17:00 Uhr**

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

Kosten: **30 EUR für Mitglieder**  
**90 EUR für Nicht-Mitglieder**  
10 Einheiten à 90 min



## Yoga für Kinder

Mit Fantasie, Bewegung und Ruhe entdecken Kinder beim Yoga ihren Körper. Achtsamkeit, Konzentration und Beweglichkeit werden ganz ohne Druck gefördert – in einer fröhlichen, entspannten Atmosphäre.

**Donnerstags 15:30 Uhr – 16:30 Uhr**

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

Kosten: **20 EUR für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
10 Einheiten à 60 min



# Yoga / Yin Yoga / Vinyasa Flow Yoga

## Yoga für Senioren / Hatha Yoga

Yoga stärkt Kraft, Flexibilität und Achtsamkeit. Ob Hatha, Yin oder Marma-Yoga – jede Form fördert auf ihre Weise Entspannung, Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Ideal, um Grenzen zu erkennen und in Balance zu kommen.

### Yoga

Freitags: 17:15-18:15 Uhr

### Vinyasa Flow Yoga

Mittwochs: 17:45-18:45 Uhr

### Yoga für Senioren

Montags: 15:30-16:30 Uhr

Ort: Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2



### Yin Yoga

Donnerstags: 19:45-20:45 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

Kosten: **20 EUR für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**  
10 Einheiten à 60 min



### Marma Yoga

Dienstags: 18:30-20:00 Uhr

### Yin Yoga

Montags: 10:30-12:00 Uhr

Kosten: **30 EUR für Mitglieder**  
**95 EUR für Nicht-Mitglieder**

### Hatha Yoga

Mittwochs: 18:00-19:30 Uhr

Kosten: **30 EUR für Mitglieder**  
**90 EUR für Nicht-Mitglieder**

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

10 Einheiten à 90 min



# Zumba / Zumba Gold

Zumba ist eine von lateinamerikanischer Musik inspirierte, leicht verständliche und kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party – voller Energie, Rhythmus und Spaß!

Zumba Gold richtet sich speziell an Fitness-Einsteiger\*innen, aktive ältere Erwachsene und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Mit reduzierter Intensität bietet es einen sanften Einstieg ins Training – ideal z. B. nach Verletzungen oder zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens. Der Hauptunterschied zu regulärem Zumba liegt im Tempo und der Belastung.

## Zumba

**Donnerstags: 19:30-20:30 Uhr**

Ort: Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20

**Freitags: 10:00-11:00 Uhr**

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12

Kosten: **20 EUR für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**

10 Einheiten à 60 min

## Zumba Gold

**Dienstags: Apr-Sept: 20:30-21:30 Uhr**

Ort: Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20

**Dienstags: Okt-März: 20:00-21:00 Uhr**

Ort: Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule, Podbielskistraße 230

Kosten: **20 EUR für Mitglieder**  
**65 EUR für Nicht-Mitglieder**

10 Einheiten à 60 min





# Kooperationsangebot zwischen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Niedersachsen (DMSG) und dem TuS Bothfeld 04 e.V.

## Praxisgruppe Sport

Sport stärkt Körper und Seele – auch bei Multiple Sklerose. Unsere Gruppe bietet ein Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, das neurotrophe Wirkungen unterstützt. Ziel ist es, persönliche Grenzen schrittweise zu erweitern, mit viel Spaß und ohne Überforderung. Jeden 1. Sonntag im Monat, 12:00–15:00 Uhr. Neben den Übungen bleibt Zeit für Gespräche, Pausen und Theorie.

## Zumba Gold

Bewegung und Musik für Menschen mit Multiple Sklerose und neurologischen Erkrankungen. Jeden 2. Samstag im Monat, 11:00–12:00 Uhr in der barrierefreien Sport-Kita Bothfeld, ideal für Einsteiger\*innen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Auch für Menschen im Rollstuhl geeignet. Sanfter Fitnessaufbau, gesteigertes Wohlbefinden, gemeinsame Freude an Musik und Bewegung sowie Zeit für Pausen und Austausch.

**Ort: Sportkita Bothfeld, Prinz-Albrecht-Ring2**

**Kosten: kostenlos für Mitglieder  
60 EUR für Nicht-Mitglieder**



### Kontakt:

**Anja Grau, DMSG Niedersachsen,  
Tel: 0511/ 70 33 38,  
E-Mail: [grau@dmsg-niedersachsen.de](mailto:grau@dmsg-niedersachsen.de)**

**Thomas Riebe,  
Tel.: 0511/ 90 55 11 26,  
E-Mail: [riebe@tus-bothfeld.de](mailto:riebe@tus-bothfeld.de)**



■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband

Niedersachsen e.V.



**GESUNDHEIT**



# KOSTENLOS FÜR VEREINSMITGLIEDER



## **Damenfitness, aktiv in Bewegung**

Donnerstags 20:00 - 21:30 Uhr

FöS Albrecht-Dürer-Schule (Ebelingstr.3)

## **Damengymnastik**

Montags 19:00-20:00 Uhr

GS Grimsehlweg (Grimsehlweg 20)

## **Damengymnastik**

Mittwochs 20:00-22:00 Uhr

GS Gartenheimstraße (Gartenheimstr. 2 - große Halle)

## **Modern Dance- ab 25 Jahre**

Dienstags 18:30 - 20:00 Uhr

GS Grimsehlweg (Grimsehlweg 20)

## **50+, Damen und Herren**

Dienstags 15:45-16:45 Uhr

GS Hoffmann-von-Fallersleben (Thorner Str. 2)

## **50+, Damen und Herren**

Donnerstags 16:00-17:00 Uhr

FöS Albrecht-Dürer-Schule (Ebelingstr. 3)

## **Sitzgymnastik für Senioren**

Dienstags 14:45-15:45 Uhr

GS Hoffmann-von-Fallersleben (Thorner Str. 2)

## **Walking**

Mittwochs 10:00-11:30 Uhr

Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12



# Sport im Park ♥

„Sport im Park“ ist eine stadtweite Initiative der Landeshauptstadt Hannover, die jedes Jahr in den Sommermonaten kostenlose Bewegungsangebote im Freien ermöglicht.

Ob Yoga, Fitness, Tanzen oder Ballsportarten – hier ist für alle etwas dabei!

Auch der **TuS Bothfeld 04 e.V.** ist regelmäßig mit kostenlosen Schnupperangeboten dabei und lädt alle Interessierten ein, mitzumachen.

SCAN ME



Weitere Infos &  
aktuelle Termine

**Wann? Jedes Jahr zwischen Mai und September!**

## Deutsches Sportabzeichen

Jedes Jahr kannst du beim TuS Bothfeld 04 e.V. das Deutsche Sportabzeichen ablegen – eine Auszeichnung für deine Fitness in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

**Für alle Altersklassen**  
**Ohne Vereinsmitgliedschaft**  
**In Bronze, Silber oder Gold**



SCAN ME



Weitere Infos &  
aktuelle Termine





## Kurshinweise

**Kurslaufzeit:** Unsere Kurse laufen in festen Zeiträumen und bestehen aus 10 Terminen. Der Start- und Endzeitpunkt ist für alle Teilnehmenden gleich.

**Ausfalltermine:** Fallen Kurstermine aufgrund von Feiertagen, Ferien oder Krankheit der Kursleitung aus, werden diese nachgeholt. Der Kurs verlängert sich entsprechend.

**Versäumte Termine:** Falls du einen Termin verpasst, kann dieser leider nicht nachgeholt werden.

**Kursgebühren:** Die Gebühren variieren je nach Kurs. Mitglieder zahlen weniger oder nehmen in bestimmten Kursen kostenlos teil.

**Krankheit & besondere Umstände:** Einzelne Krankheitstage können wir bei der Gebühr nicht berücksichtigen. Bei längerer Krankheit, einer OP oder einem Umzug kannst du dich abmelden oder pausieren lassen. Melde dich dafür bei der Kursleitung, im Geschäftszimmer oder per E-Mail an [info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de).

**Zahlung der Kursgebühr:** Mit der Online-Anmeldung erteilst du uns ein SEPA Lastschriftmandat. Die Gebühr wird nach Kursende automatisch eingezogen.

**Weiterführende Kurse:** Wenn du einen Kurs fortsetzen möchtest, melde dich bitte erneut online an. Bestehende Teilnehmende haben Vorrang, um die gewohnte Gruppendynamik zu erhalten.

**Warteliste:** Ist ein Kurs ausgebucht, kannst du dich online auf die Warteliste setzen lassen. Wird ein Platz frei, informieren wir dich in der Reihenfolge der Warteliste.

## Kurshinweise Rehasport/ Funktionstraining

**Kurslaufzeit:** Die Gruppen sind fortlaufend. Der Start- und Endzeitpunkt ist für jeden Teilnehmenden individuell, abhängig vom Genehmigungszeitraum der ärztlichen Verordnung. Selbstzahler können nach Absprache jederzeit in den Kurs ein- und aus dem Kurs aussteigen.

**Regelmäßige Teilnahme:** Die Kostenträger setzen eine regelmäßige Teilnahme am Rehasport/ Funktionstraining für den gesundheitlichen Nutzen der verordneten Maßnahme voraus. Unterbrechungen sollen auf begründete Ausnahmefälle begrenzt werden. Bsp.: Urlaub, Krankenhausaufenthalt, Arbeitsunfähigkeit

**Versäumte Termine:** Falls du einen Termin verpasst, kann dieser nicht nachgeholt werden. Die Kursleitung ist über Fehlzeiten zu informieren. Bei längerer unentschuldigter Abwesenheit behalten wir uns vor, das Angebot vorzeitig zu beenden und den Platz anderweitig zu vergeben.

**Ausfalltermine:** Da es sich um fortlaufende Angebote handelt, werden Kurstermine, die aufgrund von Feiertagen, Urlaub oder Krankheit der Kursleitung ausfallen, nicht nachgeholt.

**Krankheit und besondere Umstände:** Bei längerer Krankheit oder einer OP könnt ihr euch abmelden oder pausieren. Melde dich dafür bei der Kursleitung, im Geschäftszimmer oder per E-Mail an [info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de).

**Kursgebühren:** Für Teilnehmende mit einer ärztlichen Verordnung fallen keine Kosten an. Für Selbstzahler variieren die Kursgebühren je nach Kurs. Die Kursgebühren sind für Mitglieder und Nicht-Mitglieder gleich.

**Zahlung der Kursgebühr (Selbstzahler):** Mit der Online-Anmeldung erteilst du uns ein SEPA-Lastschriftmandat. Die Gebühr wird je nach Kurs viertel-/halbjährlich automatisch eingezogen.

**Warteliste:** Ist ein Kurs ausgebucht, kannst du dich online auf die Warteliste setzen lassen. Wird ein Platz frei, informieren wir dich in der Reihenfolge der Warteliste.

**Weiterführende Kurse:** Da es sich um ein fortlaufendes Angebot handelt, ist eine erneute Online-Anmeldung nicht notwendig. Möchtest du nach Laufzeitende der Verordnung weitermachen, besorge dir rechtzeitig eine neue Genehmigung für Rehasport/ Funktionstraining.



.....

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag 17:00-19:00 Uhr

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr

Donnerstag 18:00-20:00 Uhr

**TuS  
BOTHFELD  
04**



**WIR BEWEGEN BOTHFELD**

**Bleib immer auf dem Laufenden  
und melde Dich jetzt für unseren Newsletter an.  
Egal ob Infos zu neuen Kursen, spannenden  
Vereinsaktivitäten oder neue Veranstaltungen –  
unser Newsletter  
hält Dich immer auf  
dem neuesten Stand.**

## Aufnahmeantrag

**Instagram**

SCAN ME



SCAN ME



**Profitiere von  
unserer  
Mitgliedschaft!**

**Newsletter**

SCAN ME

