



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: März 2026

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

willkommen im März! Der Frühling steht vor der Tür, die Tage werden heller und die Natur erwacht zu neuem Leben – die perfekte Zeit für gemeinsame Bewegung!

Rückblicke

- Handball - männliche E-Jugend - Haie können auch Schlittschuhlaufen
- Respekt Vereint Treffen - 09.02.2026
- Netzwerktreffen ISMIV am 10.02.2026
- Erste Hilfe Kurs erfolgreich durchgeführt -14.02.2026
- Rosenmontag in der Sporthalle
- Fasching beim Modern Dance
- Judo - Die vierte Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft in Folge...
...aber: Abi geht vor!
- Maulwurf auf der Matte – Paulis Judo-Abenteuer beim TuS Borkum
- Ohne ihn würde Bothfeld nicht schwimmen – Danke für fast 50 Jahre Einsatz!
- Workshop - Gemeinsam stark gegen Rassismus - 23.02.2026

Termine und Ankündigungen

- Einladung zur Jahreshauptversammlung des Handball Fördervereins Bothfeld e.V. - 11.03.2026
- Rein ins Training – raus aus den Straßenschuhen!
- Basketball - Camp in den Osterferien 2026

Aktuelles im Verein

- Gemeinsam Zukunft bewegen – Wir suchen Dich!

Über uns

- Interview – Timo Görtler Klages - Abteilungsleiter Leichtathletik

Neue Kurse

- Funktionstraining
- Kung Fu
- Marma Yoga
- Nordic Walking
- Outdoor Fitness **NEU**
- Strong Nation
- Tanzkurs **NEU**
- Yoga
- Vinyasa Flow Yoga

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Funktionstraining PLUS
- Line Dance
- Tabata

Vereinsangebot

- Hip-Hop für Jugendliche ab 12 Jahren - **NEU**

Rückblicke

Handball - männliche E-Jugend - Haie können auch Schlittschuhlaufen



Am **18.01.2026** machten sich die **Haie 04 (Teamname der männlichen Handballer E-Jugend)** auf den Weg zum Pferdeturm. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten auf dem Terrain, welches glatter war als der Hintzehof, kamen die Jungs immer besser in Fahrt. Und wenn mitunter die Haie die Delfine fressen würden, waren einige ganz froh, am Anfang einen Delfin als Laufhilfe zu haben - und auch am Ende wurde dieser nicht gefressen.

Außer einer kleinen Pause, wo sich bei Kakao und Pommes gestärkt wurde, fuhren die Haie fleißig bis zur letzten Minute. Und wenn man immer besser wird, muss man sich neue Reize setzen: Am Ende wurde sogar noch Fangen mit der Trainerin gespielt.

Da schon bei diesem Mannschaftsevent so viel Eltern und Geschwister dabei waren und Spaß hatten, wurde gleich noch ein Termin als Familienevent auf dem Eis vereinbart, denn schließlich macht Schlittschuhlaufen nicht nur Spaß, sondern fördert auch den Gleichgewichtssinn.

Wer die Haie mal im bekannten Terrain erleben will, ist herzlich eingeladen, am 08.03.2026 zum nächsten

Heimspieltag von 14:30 bis 17:00 Uhr in den Hintzehof zu kommen.

Bericht: Sandra Schrumpf

Netzwerk „Respekt Vereint!“



Am **9. Februar 2026** traf sich das Netzwerk Respekt Vereint! beim **ERC Hannover e.V.**, um gemeinsam ins neue Jahr zu starten – und wir vom **TuS Bothfeld 04** waren mit dabei.

Einen spannenden Beitrag lieferte das Projekt **„Move2gether“**, das vom Unterstützerkreis Flüchtlingsunterkünfte Hannover, der Koordinierungsstelle Sport & Geflüchtete und dem Stadtsportbund Hannover initiiert wurde. Wir vom TuS Bothfeld unterstützen das bereits aktiv!

Das nächste Netzwerktreffen am 19.08. findet übrigens bei uns statt.

Inklusiver Sport miteinander im Verein

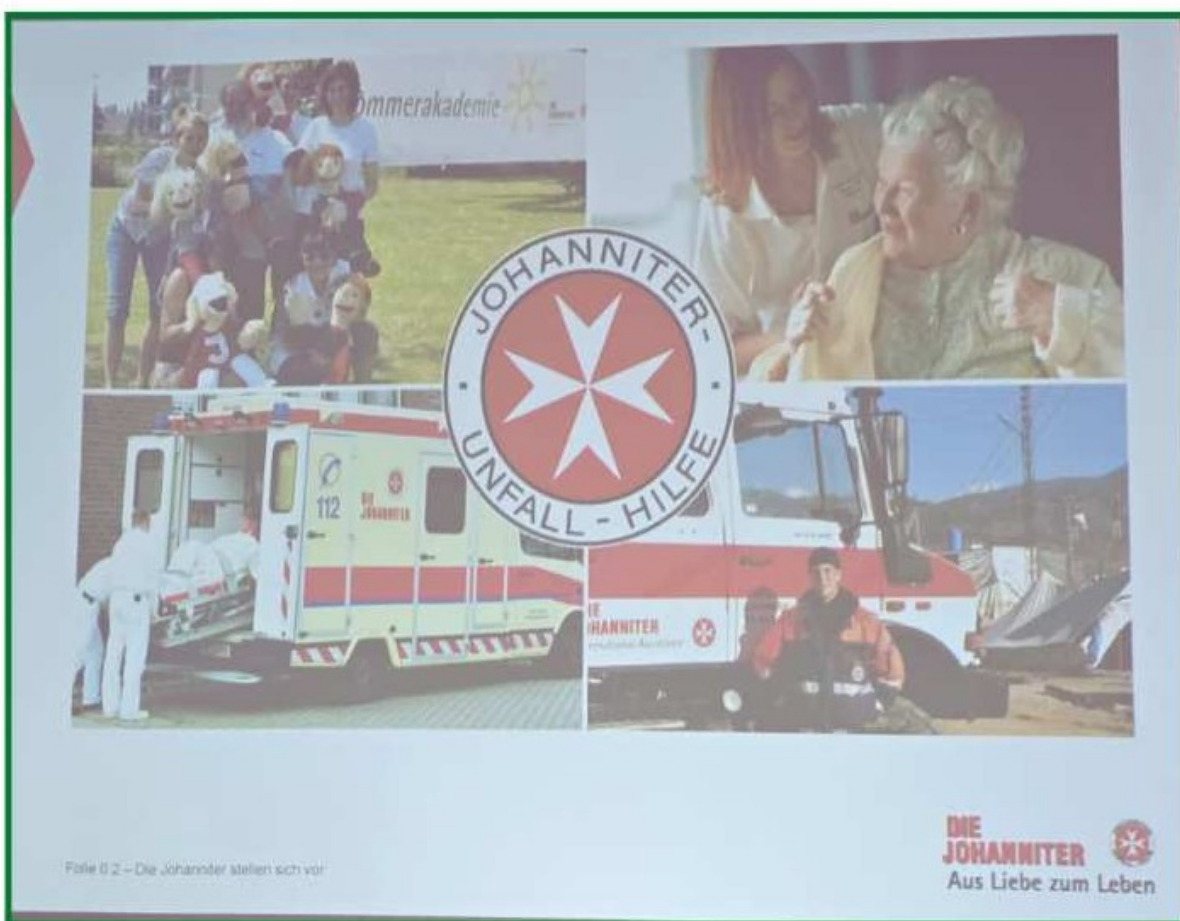


Die ISMIV Steuerungsgruppe lud am **10. Februar** im Haus der Region Hannover zum Netzwerktreffen ein. Als Gastgeber fungierte der Regionssportbund Hannover.

In der Impulsveranstaltung zu einem starken Miteinander im organisierten Sport stand das Thema Inklusion und Sport samt Ehrenamt im Vordergrund....

[...weiter lesen](#)

Erste Hilfe Kurs erfolgreich durchgeführt



Der TuS Bothfeld legt nicht nur Wert auf Sport und Bewegung, sondern auch auf Sicherheit! Kürzlich haben unsere Übungsleiter*innen sowie Kursleiter*innen an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen, der von der **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.** durchgeführt wurde.

In praxisnahen Übungen und anschaulichen Theorieeinheiten lernten die Teilnehmenden, wie sie im Notfall richtig reagieren, Erste Hilfe leisten und Verletzungen vorbeugen können. Der Kurs war ein voller Erfolg: Alle Teilnehmenden konnten ihr Wissen vertiefen und fühlen sich nun noch sicherer in der Leitung ihrer Kurse und beim Training.

Die nächste Gruppe wird im März am Kurs teilnehmen.

Ein herzliches Dankeschön an die Johanniter für die professionelle Durchführung und an alle Teilnehmenden für ihr Engagement!

Rosenmontag in der Sporthalle



Am Rosenmontag gab es kein Kinderturnen wie sonst. Die Kinder kamen verkleidet und es gab verschiedene Turnspiele und einen Turnparkour.

Schon am Donnerstag davor bei den Tanzmäusen hatten sich auch alle verkleidet und konnten beim Tanzen ihre schönen Kostüme präsentieren.

Fasching beim Modern Dance



Am Faschingsdienstag wurde es bunt beim Modern Dance.

Anstatt im langweiligen Trainingsoutfit zu tanzen, wurden die unterschiedlichsten Kostüme hervorgezaubert.

Sogar das Krümelmonster kam zu Besuch. Leider hatte es die Kekse schon selbst vernascht...

Judo - Die vierte Qualifikation zur Deutsche Meisterschaft in Folge...aber Abi geht vor!



Das Wettkampfsjahr im Judo begann in **Braunschweig am 25.01.** mit den **Landeseinzelmeisterschaften der Altersklasse U21** und **Quirin Ratajczak** war in guter Form. Ohne Niederlage konnte er sich nach spektakulärem Konterwurf bei der Siegerehrung der Klasse bis 100 kg ganz oben hinstellen.

Am **15.02.** ging es zur **Norddeutschen Meisterschaft** wieder nach **Braunschweig**. Das Los“glück“ bescherte ihm im ersten Kampf einen Gegner, der in der Weltrangliste der Internationalen Judo-Föderation in der Klasse über 100 kg geführt wird. Trotz eifriger Angriffe musste Quirin nach einer Kontertechnik mittels Fußfeger in die Trostrunde.

Dort kämpfte er sich mit allerlei Würfen und schließlich Haltegriffen dann doch noch auf den Bronzerang vor.

Damit hatte er sich zum vierten Mal in Folge für die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft qualifiziert. Auf die verzichtet er aber diesmal aus Termingründen: Abiturprüfungen sind wichtiger.

Maulwurf auf der Matte – Paulis Judo-Abenteuer beim TuS Borkum



Sanft legen sich die Nebelschwaden am Samstag, den **07. Februar 2026**, über Borkum, die Nordsee und über Emden. Friedlich schiebt die Fähre MS Münsterland die Eisschollen zur Seite. Es ist ein guter Start für unsere kleine Auszeit auf der Insel. Vor zehn Jahren, 2016, sind vier von unserer **TuS-Bothfeld-Judoabteilung** das erste Mal rübergefahren. Das ist schon etwas Besonderes, weil ich, Pauli der unterirdische Maulwurf, dieses Jahr zum ersten Mal mit dabei bin.

Die Judo-Woche begann am Sonntag mit einem Tabata-Krav-Maga-Circuit-Training geleitet von Dominique aus Borkum...

[...weiter lesen](#)

Ohne ihn würde Bothfeld nicht schwimmen - Danke für fast 50 Jahre Einsatz!

Im August 1997 konnte man in den Vereinsnachrichten lesen: „25 Jahre Schwimmunterricht im TuS“.

Die 50 Jahre konnten wir leider nicht mehr vollmachen, denn im Herbst 2025 war Schluss.

In dieser langen Zeit lernten **Jahr für Jahr rund 40 Kinder** schwimmen - und das in ganz unterschiedlichen Schwimmbädern: im Misburger Bad, im Schwimmbad der MHH, im Nord-Ost-Bad und auch im Stadionbad. Vielleicht erinnert sich der eine oder andere noch an seine ersten Schwimmzüge genau dort.

Hinter all dem steht vor allem ein Name: **Horst Brink**. Von Anfang an war er dabei und hat Generationen von Bothfelder Kindern das Schwimmen beigebracht - mit Unterstützung verschiedener Schwimmlehrer*innen.

Man kann mit gutem Gewissen sagen:
Ohne ihn würde Bothfeld heute nicht so selbstverständlich schwimmen können!

Für dieses außergewöhnliche Engagement, diese Ausdauer und diese Leidenschaft sagen wir von Herzen:

Danke, Horst!

Workshop - EhrenWert! - Gemeinsam stark gegen Rassismus

Rassismus und Diskriminierung sind Themen, die auch vor dem Sport nicht Halt machen. Gerade deshalb ist es wichtig, hinzuschauen, zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. **Am 23. Februar 2026** nahmen Thomas Riebe, Anja Grau und Karolina Friske vom TuS Bothfeld 04 im StadtSportBund Hannover an einem intensiven Workshop teil. Eingeladen als Teil unseres Netzwerks *Respekt Vereint*, setzten wir uns im Rahmen des Projekts „**EhrenWert! - Gemeinsam gegen Rassismus**“ mit Fragen von Empowerment, Sensibilisierung und diskriminierungsfreier Vereinsarbeit auseinander.

Der Workshop war spannend, ehrlich und emotional. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden haben wir offen über eigene Erfahrungen zu Rassismus und Diskriminierung gesprochen - im Alltag, in ehrenamtlichen Strukturen und gerade auch im Vereinsleben. Viele Situationen, in denen diskriminierende Momente auftreten können -

sei es im Sporttraining, bei Mitgliederversammlungen oder im informellen Miteinander – wurden benannt, reflektiert und gemeinsam analysiert.

Gerade im Sport hat dieses Thema eine besondere Bedeutung: Sportvereine sind Orte des Miteinanders, in denen Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen zusammenkommen können. Gleichzeitig können dort aber auch Vorurteile, stereotype Zuschreibungen und Mikro-Diskriminierungen entstehen – sei es auf dem Spielfeld, in der Kommunikation untereinander oder in Entscheidungsprozessen. Sensibilisierung für solche Dynamiken ist daher essentiell für ein respektvolles Vereinsklima.

Wir danken dem StadtSportBund Hannover für die Gastfreundschaft und dem Team von *EhrenWert!* für die professionelle, einfühlsame und engagierte Leitung dieses wichtigen Austauschs.

Termine und Ankündigungen

Einladung zur Jahreshauptversammlung des Handball Fördervereins Bothfeld e.V. - 11.03.2026

Liebe Mitglieder,
hiermit laden wir Euch herzlich zur diesjährigen
Jahreshauptversammlung des Handball Fördervereins Bothfeld e.V. ein.

Datum: Mittwoch 11.03.2026

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: H'Vin - Kegelbahn - Carl-Loges-Str. 8 30657 Hannover

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit, Ordnungsgemäßen Einladung
3. Anträge zur Tagesordnung
4. Jahresbericht des Vorstands
5. Kassenbericht
6. Bericht über die Kassenprüfung
7. Aussprache über die Punkte 4 bis 6
8. Entlastung des Vorstands für das Jahr 2025
9. Etat 2026
10. Aktivitäten 2026
11. Verschiedenes
12. Schlusswort

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme und den gemeinsamen Austausch über die Entwicklung unseres Fördervereins und die Unterstützung des Handballs in Bothfeld.

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand des Handball Fördervereins Bothfeld e.V.

Rein ins Training - raus aus den Straßenschuhen!

In unserem Mehrzweckraum wird nicht nur im Stehen trainiert – viele Übungen finden auch direkt auf dem Boden statt. Deshalb ist es besonders wichtig, dass der Boden sauber und angenehm bleibt.

Darum unsere herzliche Bitte an Euch:

Lasst Eure Straßenschuhe draußen oder in der Umkleidekabine. Im Mehrzweckraum tragen wir ausschließlich saubere Hallen- oder Sportschuhe - oder trainieren barfuß.

So sorgen wir gemeinsam für Sauberkeit, Sicherheit und eine angenehme Trainingsatmosphäre für alle.

Vielen Dank für Eure Unterstützung!

Basketball - Camp in den Osterferien 2026

Auch in den Osterferien 2026 bieten wir wieder unsere beliebten **Basketball-Camps an!**

Freut Euch auf vier Tage voller Spaß, Teamgeist und intensivem Training. Neben abwechslungsreichen Übungen stehen Technik, Spielverständnis und viele spannende Spielformen im Mittelpunkt.

□ **Ort:** Dreifeldhalle der Leibnizschule, Lister Kirchweg, Hannover

Camp 1 - U10 & U12 - Jahrgänge 2014-2018
Auch für Anfänger*innen geeignet.

23.03. - 26.03.2026

- Montag: 09:30 – 13:30 Uhr
- Dienstag: 09:30 – 13:30 Uhr
- Mittwoch: 09:30 – 13:30 Uhr
- Donnerstag: 09:30 – 13:00 Uhr

Hier stehen Grundlagen, Koordination, Teamspiele und vor allem der Spaß am Basketball im Vordergrund.

Camp 2 - U14 & U16 - Jahrgänge 2010-2013 Basketballerfahrung ist Voraussetzung. Leistungsorientiertes Camp.

23.03. - 26.03.2026

- Montag: 14:30 - 18:30 Uhr
- Dienstag: 14:30 - 18:30 Uhr
- Mittwoch: 14:30 - 18:30 Uhr
- Donnerstag: 14:00 - 17:30 Uhr

In diesem Camp wird intensiv an Technik, Taktik und Spielverständnis gearbeitet – ideal für ambitionierte Spieler*innen, die sich weiterentwickeln möchten.

Wir freuen uns auf sportliche und energiegeladene Ferientage mit Euch!

Bei Fragen schreibt an basketball@tus-bothfeld.de

Anmeldung

Aktuelles im Verein

Gemeinsam Zukunft bewegen - Wir suchen Dich!

Damit wir unser Sport- und Kursangebot weiterhin vielfältig gestalten und ausbauen können, suchen wir engagierte Übungsleiter*innen, Kursleiter*innen und Trainer*innen für verschiedene Abteilungen und Gruppen – ebenso freuen wir uns über Unterstützung in der Vorstandsarbeit.

Ob mit Erfahrung oder als Quereinsteiger*in – wichtig sind Freude an Bewegung, Teamgeist und Lust, unseren Verein aktiv mitzugestalten.

Aktuell suchen wir unter anderem eine Kursleitung für unser Angebot **„Babys in Bewegung / PEKiP“** am **Dienstagvormittag** sowie eine Kursleitung für **Pilates und Yoga am Morgen** am **Donnerstagvormittag**.

Vielleicht hast Du Interesse? Oder kennst Du jemanden, der jemanden kennt? Dann sag es gerne weiter!

Alle aktuellen Infos sind auf unserer Homepage – dort halten wir alles stets auf dem neuesten Stand.

Trau Dich – unsere Teams freuen sich auf Dich!

Über uns

Interview - Timo Görtler Klages - Abteilungsleiter Leichtathletik

Könntest Du Dich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Deine Rolle im TuS Bothfeld erzählen? Wie lange bist Du bereits Teil der TuS-Familie?

Ich bin Timo, 34 Jahre alt und übe aktuell die Funktion des Abteilungsleiters in der Leichtathletik Abteilung aus. Darüber hinaus fungiere ich dort als Trainer der Altersklasse U16/U18.

Da ich bereits als Kind mit der Leichtathletik beim TuS angefangen habe, bin ich nun bereits seit knapp 27 Jahren Vereinsmitglied, wobei meine aktive Zeit als Athlet nun seit einigen Jahren beendet ist.

Erzähl uns bitte etwas über die Leichtathletik-Abteilung des TuS Bothfeld 04?

Wir sind stolz darauf, innerhalb des TuS Bothfeld 04 eine der größten Abteilungen zu stellen. Knapp 350 Mitglieder zählt unsere Abteilung, von denen knapp zwei Drittel unter 18 Jahren sind. Wir legen also viel Wert auf die Kinder- und Jugendarbeit.

Von der U6 bis zur U18 sind alle Gruppen gut gefüllt. Ab dem Erwachsenenalter haben wir darüber hinaus Hobby- und Lauf- bzw. Wurfgruppen, in denen auch Unerfahrene jederzeit vorbeischauchen können.

Während sich die Teilnehmerzahlen beim Training mit wachsendem Alter und steigendem Anspruch nach und nach ausdünnen, sind wir mit unseren Gesamtmitgliedszahlen seit Jahren stabil und stagnieren zwischen 300 und 350 Athleten*innen. Nicht einmal die Pandemie konnte uns hier drastische Einbußen bescheren.

Welche Trainingsmöglichkeiten bietet die Abteilung für verschiedene Altersgruppen und Spiel- bzw. Leistungsstärken? Wie sieht bei Euch ein typisches Training aus - und worauf legt Ihr dabei besonders Wert?

Die jüngsten beginnen in der Altersklasse U6, sind also 4 oder 5 Jahre alt. In dieser Gruppe geht es noch kaum um Leichtathletik per se, sondern vielmehr um eine vielseitige Bewegungserfahrung der Kinder. Mit wachsendem Alter bauen wir immer mehr leichtathletikspezifische Inhalte ins Training ein. Bis zur Altersklasse U10 ist es aber noch immer der Fokus auf Laufen, Werfen, Springen. Erst ab der U12

werden wir technisch anspruchsvoller und es kommen Disziplinen wie Hochsprung dazu. Die Altersklasse U14 ist dann der Übergang der Kinder- zur Jugendleichtathletik. Nun wird die Leichtathletik anspruchsvoll, mit technischen Disziplinen wie Hürdenlauf, Speerwurf, usw. Erst ab der U16 fangen wir dann an, die Athleten langsam auf gewisse Bereiche zu spezialisieren. Die Schwerpunkte sind dann Sprint, Sprung, Lauf, Wurf oder der Mehrkampf.

Die Gruppen werden mit wachsendem Alter immer heterogener, da die Leistungsschere immer weiter auseinanderklafft. Der zunehmende Trainermangel macht es nicht einfach, dabei Hobbysportler und Leistungssportler unter einen Hut zu bringen. Noch gelingt uns das aber relativ gut...

[...weiter lesen](#)

Neue Kurse

Funktionstraining

	16.03.2026
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](#)

Kung Fu

	03.03.2026
	Apr-Sept: Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr Kinder und Anfänger Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr – Fortgeschrittene
Kurszeit:	Okt-März: Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr – Kinder und Erwachsene
Ort:	Turnhalle Grundschule Grimsehlweg, Grimsehlweg 20

Kursleitung:	Thomas Weiss
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Marma Yoga

	17.03.2026
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
Leihgebühr Stöcke:	8 EUR pro Kurs

[Online-Anmeldung](#)

Nordic Walking

Lauf- und Übungsgruppe:	18.03.2026
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](#)

Outdoor Fitness - NEU

Du möchtest Dich an der frischen Luft bewegen, Stress abbauen und gleichzeitig etwas für Deine Fitness tun? Dann ist unser Outdoor-Fitness-Kurs im Bothfelder Wald genau das Richtige für Dich.

Wir starten zum Aufwärmen mit flotten, aktivierenden Walkingvarianten durch die Natur und legen unterwegs immer wieder abwechslungsreiche Workout-Stationen ein. Mit funktionellen Übungen aus dem Eigenkörpergewichtstraining stärken wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit – der Wald wird zu unserem

Trainingsraum. Zum Abschluss erwartet Dich eine wohltuende Kombination aus Stretching und Atemübungen, die für Entspannung, Regeneration und ein rundum gutes Körpergefühl sorgt.

Der Kurs eignet sich ideal, um fit zu bleiben oder wieder einzusteigen, neue Energie zu tanken und den Kopf frei zu bekommen.

Fitnesslevel: (Wieder-)Einsteiger*innen bis Mittelstufe

	14.04.2026
Kurszeit:	Dienstags 19:30 - 20:30 Uhr
Ort:	Bothfelder Wald, Treffpunkt: Vor der Sportanlage, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Vera Steuernthal
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

STRONG Nation®

ACHTUNG: Neue Kurszeit!	20.03.2026
Kurszeit:	Freitags 9:00 - 10:00 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](#)

Tanzkurs NEU

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

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
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Yoga

	27.02.2026
Kurszeit:	Freitags 17:15 - 18:15 Uhr
Ort:	Turnhalle der Grundschule Hoffmann-von-Fallersleben, 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!

	08.04.2026
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](#)

Freie Kursplätze in laufenden Kursen

Funktionstraining PLUS

	Voraussichtlich bis 07.04.26
PLUS 1:	Dienstags 16:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12
Kursleitung:	Nico Ludwig
Kosten:	5,00 EUR/Stunde mit ärztlicher Verordnung
	10,00 EUR/Stunde als Selbstzahler

[Online-Anmeldung](#)

Line Dance

	Voraussichtlich bis 11.05.26
PLUS 1:	Montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Käthe-Kollwitz-Schule (Außenstelle), Gottfried-Keller-Str. 11,
Kursleitung:	Stephanie Springmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder

65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Tabata

	Voraussichtlich bis 21.04.26
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](#)

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!

Vereinsangebote*

HIP-HOP Dance ab 12 Jahren

Bist Du bereit, deine Moves zu zeigen?

Ab dem **05.03.** startet unser neues **Hip-Hop-Angebot für Jugendliche ab 12 Jahren.**

Gemeinsam mit **Coach Amalia** tauchen die Teilnehmenden in die Welt des Hip-Hop ein und lernen coole Moves, Rhythmusgefühl und erste Choreografien – passend zur aktuellen Musik.

Egal ob Du **Anfänger*in** bist oder schon Tanzerfahrung hast:
Bei uns ist **jede*r willkommen**. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Spaß an Bewegung, Musik und Ausdruck. Komm vorbei, tanz dich frei und finde deinen eigenen Style!

Donnerstags

- **Level 1:** 17:30 – 18:30 Uhr
- **Level 2:** 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Sporthalle der **GY Käthe-Kollwitz-Schule - Außenstelle**
Gottfried-Keller-Straße

Erstanmeldung zu organisatorischen Zwecken per E-Mail an info@tus-bothfeld.de oder persönlich in der Geschäftsstelle des TuS Bothfeld.

*** Für unsere Vereinsgebote ist eine Mitgliedschaft im TuS Bothfeld 04 erforderlich. Die Angebote sind langfristig angelegt, ausschließlich für Vereinsmitglieder und durch den Mitgliedsbeitrag finanziert - eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.**

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