

01/ 2026

# KURSE



**Wir bewegen Bothfeld**

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



Carl-Loges-Str. 12  
30657 Hannover



[info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de)



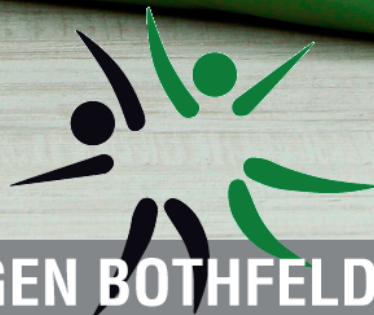
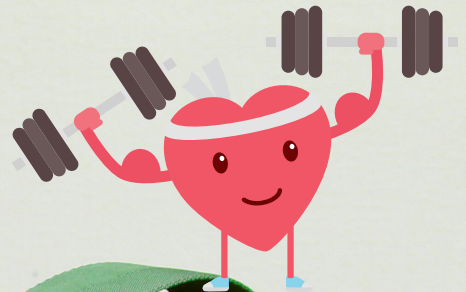
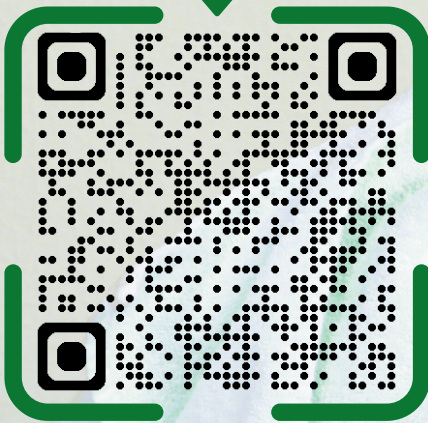
0511 / 604 69 60



Der TuS Bothfeld 04 e.V. steht als einer der größten Sportvereine in Hannover seit 1904 für Breitensport und Gemeinschaft!

Bei uns findest Du eine breite Palette an Sportarten für jedes Alter und Fitnesslevel.

SCAN ME



WIR BEWEGEN BOTHFELD





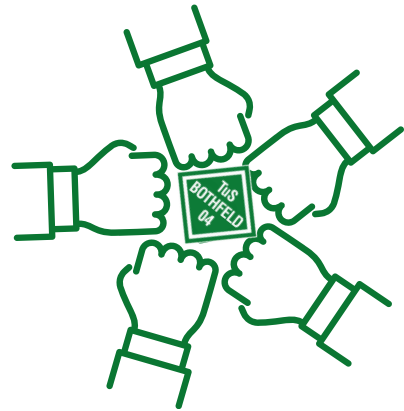
**Bei uns ist jede\*r  
herzlich willkommen,  
unabhängig von Herkunft,  
Geschlecht oder Religion!**

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



**RESPEKT VEREINT!**

# EHRENAMT & JOBS



Liebe Sportbegeisterte,

wir, der TuS Bothfeld 04 e.V., sind stolz darauf, mit über **2.300 Mitgliedern einer der größten Sportvereine Hannovers** zu sein.

Unser vielfältiges Sport- und Kursangebot für alle Altersgruppen macht unseren Verein zu einem Ort, an dem sich Jung und Alt zuhause fühlen.

Damit wir dieses Angebot auch in Zukunft aufrechterhalten und weiterentwickeln können, **sind wir immer auf der Suche nach engagierten Menschen**, die unseren Verein aktiv unterstützen möchten.

Egal ob mit Erfahrung oder als Quereinsteiger\*in – wir freuen uns über Menschen, die sich engagieren und gemeinsam mit anderen unseren Verein gestalten möchten.

☎ Kontakt & Bewerbung:

✉ [info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de)

☎ 0511 604 69 60

Aktuelle  
Job-Angebote

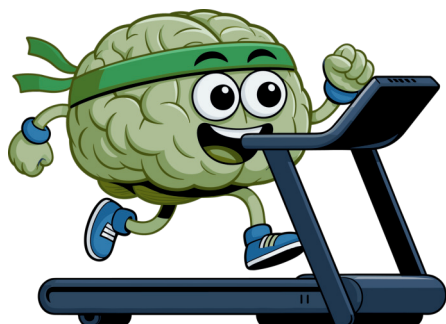


SCAN ME



## KURSE

Wir bieten eine Vielzahl an Kursen an, die **auch für Nichtmitglieder** offen sind. Eine Anmeldung ist über unser Online-Anmeldeformular möglich. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Webseite.



SCAN ME



Die gedruckte  
Version des Flyers  
erscheint zweimal pro Jahr  
(Frühjahr und Herbst).



## 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, Der Kurs ist oft von Krankenkassen bezuschusst.

|                       |                                                |                              |
|-----------------------|------------------------------------------------|------------------------------|
| Kurs 1                | Dienstags: 18:30 – 19:30 Uhr                   |                              |
| Kursort:              | Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3 |                              |
| Kurs 2                | Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr                  |                              |
| Kursort:              | Turnhalle Hägewiesenschule, Hägewiesen 111     |                              |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                          |                              |
| Teilnahmegebühr:      | kostenlos für Mitglieder                       | 100 EUR für Nicht-Mitglieder |

## 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.

|                       |                                     |                             |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1:               | Montags: 17:30-18:30 Uhr            |                             |
| Kursort:              | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min               |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder               | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |

## Fitness Step

Fitness Step ist ein intensives Ausdauertraining, das Beine, Gesäß und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Gelenkschonend und kalorienverbrennend, kombiniert der Kurs verschiedene Schritte mit motivierender Musik, was für gute Laune sorgt.

|                       |                                     |                             |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1                | Dienstags: 20:00-21:00 Uhr          |                             |
| Kursort               | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min               |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder               | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |



# 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.

|                  |                                     |                                    |
|------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Basic 1:         | Montags: 8:00 - 8:30 Uhr            |                                    |
| Basic 2:         | Montags: 8:30 - 9:00 Uhr            |                                    |
| Basic 3:         | Montags: 9:15 - 9:45 Uhr            |                                    |
| Basic 4:         | Montags: 9:45 - 10:15 Uhr           |                                    |
| Basic 5:         | Dienstags: 17:00 - 17:30 Uhr        |                                    |
| Basic 6:         | Mittwochs: 17:00 - 17:30 Uhr        |                                    |
| Basic 7:         | Donnerstags: 17:00 - 17:30 Uhr      |                                    |
| Basic 8:         | Donnerstags: 17:30 - 18:00 Uhr      |                                    |
| Intensiv 1:      | Dienstags: 17:30 - 18:00 Uhr        |                                    |
| Intensiv 2:      | Mittwochs: 17:30 - 18:00 Uhr        |                                    |
| Intensiv 3:      | Donnerstags: 18:00 - 18:30 Uhr      |                                    |
| Kursort:         | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12 |                                    |
| Teilnahmegebühr: | kostenlos auf<br>Verordnung         | Privat 60,00 EUR /<br>10 Einheiten |

## 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.

|                  |                                       |                                     |
|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Plus 1:          | Dienstags: 16:00 - 17:00 Uhr          |                                     |
| Kursort:         | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12   |                                     |
| Teilnahmegebühr: | 50,00 EUR Zuzahlung<br>auf Verordnung | Privat 100.00 EUR /<br>10 Einheiten |

# 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.

|                       |                                     |                             |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Anfänger:             | Montags: 19:00 - 20:00 Uhr          |                             |
| Fortgeschrittene:     | Montags: 20:00 - 21:00 Uhr          |                             |
| Kursort:              | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min               |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder               | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |

## 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.

|                  |                                                                    |                                     |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Übungsgruppe 1:  | Montags: 17:30 - 19:00 Uhr                                         |                                     |
| Trainingsgruppe: | Montags: 19:00 - 20:00 Uhr                                         |                                     |
| Kursort:         | Turnhalle Hägewiesenschule, Hägewiesen 111                         |                                     |
| Übungsgruppe 2:  | Dienstags: 17:30 - 19:00 Uhr                                       |                                     |
| Übungsgruppe 3:  | Dienstags: 19:00 - 20:00 Uhr                                       |                                     |
| Kursort:         | Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule,<br>Thorner Str. 2 |                                     |
| Teilnahmegebühr: | kostenlos auf<br>Verordnung                                        | Privat 100.00 EUR /<br>10 Einheiten |

### **Wir suchen eine ärztliche Fachperson für Herzsportgruppen!**

Für ein sicheres und verantwortungsvolles Training in angenehmer Atmosphäre suchen wir eine engagierte Ärztin oder einen engagierten Arzt zur medizinischen Betreuung.



# 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.

|                       |                                        |                                 |
|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------------|
| April - September     | Kinder und Anfänger                    | Dienstags:<br>17:00 - 18:00 Uhr |
|                       | Fortgeschrittene                       | Dienstags:<br>18:00 - 19:00 Uhr |
| Oktober - März        | Kinder & Erwachsene                    | Dienstags:<br>18:30 - 19:30 Uhr |
| Kursort:              | Ort: Turnhalle Grundschule Grimsehlweg |                                 |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                  |                                 |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder                  | 65 EUR für Nicht-Mitglieder     |

# Line Dance

Line Dance stammt ursprünglich aus den USA und wurde vor allem durch die Country- und Westernkultur bekannt. Getanzt wird in Reihen (Lines) neben- und hintereinander – ohne feste Tanzpartner\*in.

Line Dance ist ein choreografierter Tanzstil, der einer festgelegten Abfolge von Schritten folgt. Die Musik stammt überwiegend aus dem Country- und Pop-Genre.

Line Dance fördert die Koordination, verbessert die Fitness (Herz-Kreislauf-System und Ausdauer) und trainiert das Gedächtnis.

|                       |                                                                            |                             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Anfänger              | Montags: 18:30 - 19:00 Uhr                                                 |                             |
| Kursort:              | Turnhalle Käthe-Kollwitz-Schule<br>(Außenstelle), Gottfried-Keller-Str. 11 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                                                      |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder                                                      | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |

# 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.

|                  |                                                        |                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Gruppe 1:        | Dienstags 15:00 – 16:00 Uhr                            |                                    |
| Gruppe 2:        | Mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr                            |                                    |
| Gruppe 3         | Mittwochs 16:00 – 17:00 Uhr                            |                                    |
| Kursort:         | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12,<br>30657 Hannover |                                    |
| Teilnahmegebühr: | kostenlos auf<br>Verordnung                            | Privat 75.00 EUR /<br>10 Einheiten |



# Nordic Walking

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining, durch den Stockeinsatz ist man beim Walken gezwungen, Arme und Oberkörper mitzubewegen, so wird fast der gesamte Muskelapparat beansprucht. Die Kurse finden ganzjährig statt.

|                                              |                                                   |                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| Einsteiger*innen- und Fortgeschrittenenkurs: | Donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr                     |                                 |
| Lauf- und Übungsgruppe:                      | Mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr                       |                                 |
| Kursort:                                     | Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12, 30657<br>Hannover |                                 |
| Anzahl der Einheiten:                        | 10 Einheiten à 90 min                             |                                 |
| Teilnahmegebühr:                             | kostenlos für<br>Mitglieder                       | 65 EUR für Nicht-<br>Mitglieder |
| Leihgebühr Stöcke:                           | 8 EUR pro Kurs                                    |                                 |

# Outdoor Fitness

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.

|                       |                                                                      |                             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1:               | Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr                                          |                             |
| Kursort:              | Bothfelder Wald, Treffpunkt: Vor der Sportanlage, Carl-Loges-Str. 12 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                                                |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder                                                | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |

# 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                                      |                             |
| Kursort:                   | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12                            |                             |
| Kurs 2 (Fortgeschrittene): | Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr                                    |                             |
| Kurs 3 (Fortgeschrittene): | Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr                                    |                             |
| Kursort:                   | Turnhalle Hoffmann-v.-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                                  |                             |
| Kursort:                   | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12                            |                             |
| Anzahl der Einheiten:      | 10 Einheiten à 60 min                                          |                             |
| Teilnahmegebühr:           | 20 EUR für Mitglieder                                          | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |

# Pilates & Yoga am Morgen

|                       |                                     |                             |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1:               | Mittwochs 09:00 – 10:00 Uhr         |                             |
| Kursort:              | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min               |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder               | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |



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.

|                       |                                                                 |                              |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Kurs 1:               | Dienstags 17:15 – 18:30 Uhr                                     |                              |
| Kursort:              | Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3                  |                              |
| Kurs 2:               | Donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr                                   |                              |
| Kursort:              | Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2 |                              |
| Kurs 3:               | Donnerstags 17:45 – 19:00 Uhr                                   |                              |
| Kursort:              | Turnhalle Grundschule Hägewiesen, Hägewiesen 111                |                              |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 90 min bzw. 12 Einheiten à 75 min                |                              |
| Teilnahmegebühr       | 30 EUR für Mitglieder                                           | 120 EUR für Nicht-Mitglieder |

## Strong Nation® / Tabata (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.

|                       |                                     |                             |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1:               | Freitags 11:00 – 12:00 Uhr          |                             |
| Kursort:              | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min               |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder               | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |

# Tabata



Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der sich kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln.

|                       |                                                |                             |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1:               | Dienstags 18:00 – 18:30 Uhr                    |                             |
| Kursort:              | Mehrzweckraum TuS Bothfeld, Carl-Loges-Str. 12 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 30 min                          |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder                          | 50 EUR für Nicht-Mitglieder |

# TaiChi & Qigong

Bewegungskunst, aktive Meditation und sanfte Selbstverteidigung in einem.

Lerne die Grundzüge von TaiChi und praktiziere Qigong-Übungen für Gesundheit, Muskeln, Herz und Atmung. Für alle Altersklassen & Fitnessstufen geeignet.

|                       |                                     |                             |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1:               | Freitags 15:30 – 17:00 Uhr          |                             |
| Kursort:              | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 90 min               |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 30 EUR für Mitglieder               | 90 EUR für Nicht-Mitglieder |

# Tanzkurs

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

|                       |                                          |                             |
|-----------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1:               | Freitags 20:00 – 21:00 Uhr               |                             |
| Kursort:              | Sportkindergarten, Prinz-Albrecht-Ring 2 |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                    |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder                    | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |

# 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.



|                       |                                                                 |                             |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Kurs 1:               | Freitags 17:15 – 18:15 Uhr                                      |                             |
| Vinyasa Flow Yoga     | Mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr                                     |                             |
| Yoga für Senioren     | Montags 15:30 – 16:30 Uhr                                       |                             |
| Kursort:              | Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2 |                             |
| Yin Yoga              | Donnerstags 19:45 – 20:45 Uhr                                   |                             |
| Yoga für Kinder       | Donnerstags 15:30 Uhr – 16:30 Uhr                               |                             |
| Kursort:              | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover               |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                                           |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für Mitglieder                                           | 65 EUR für Nicht-Mitglieder |
| Marma Yoga            | Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr                                     |                             |
| Hatha Yoga            | Mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr                                     |                             |
| Yin Yoga              | Montags 10:30 – 12:00 Uhr                                       |                             |
| Kursort:              | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover               |                             |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 90 min                                           |                             |
| Teilnahmegebühr:      | 30 EUR für Mitglieder                                           | 90 EUR für Nicht-Mitglieder |





# Zumba

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.

|                       |                                                 |                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|
| Kurs 1:               | Donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr                   |                                 |
| Kursort:              | Sporthalle Grimsehlwegschule,<br>Grimsehlweg 20 |                                 |
| Kurs 2:               | Freitags 10:00 – 11:00 Uhr                      |                                 |
| Kursort:              | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12               |                                 |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                           |                                 |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für<br>Mitglieder                        | 65 EUR für Nicht-<br>Mitglieder |

# Zumba Gold

Zumba Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger\*innen, aktive ältere Erwachsene und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit, egal welchen Alters, die nach einem passenden Zumba-Kurs suchen, der die beliebten Originalbewegungen mit geringer Intensität anbietet.

|                       |                                                            |                                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Kurs 1:               | Dienstags 20:00 – 21:00 Uhr                                |                                 |
| Kursort:              | Kleine Turnhalle GS Gartenheimstraße,<br>Gartenheimstr. 2, |                                 |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                                      |                                 |
| Teilnahmegebühr:      | 20 EUR für<br>Mitglieder                                   | 65 EUR für Nicht-<br>Mitglieder |

# Kooperationsangebot zwischen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Niedersachsen (DMSG e.V.) 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. Sanfter Fitnessaufbau, gesteigertes Wohlbefinden, gemeinsame Freude an Musik und Bewegung sowie Zeit für Pausen und Austausch.

**Auch für Menschen im Rollstuhl geeignet.**

|                         |                                                                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kursort:                | Sportkita Bothfeld, Prinz-Albrecht-Ring 2,<br>30657 Hannover                                                                                               |
| Kontakt für Rückfragen: | <b>Anja Grau</b><br><b>DMSG Niedersachsen</b><br>Tel: 0511/ 70 33 38<br>E-Mail: <a href="mailto:grau@dmsg-niedersachsen.de">grau@dmsg-niedersachsen.de</a> |
|                         | <b>Thomas Riebe</b><br><b>TuS Bothfeld 04</b><br>Tel.: 0511/ 90 55 11 26<br>E-Mail: <a href="mailto:riebe@tus-bothfeld.de">riebe@tus-bothfeld.de</a>       |



# SPORTANGEBOTE

|                                                                                     | Abteilungsleitung        | Kontakt                                                                                | Ideal für Kinder und Jugendliche |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|    | Matthias Adamski         | <a href="mailto:badminton@tus-bothfeld.de">badminton@tus-bothfeld.de</a>               | ab 10 bis 16 Jahren              |
|    | Jelle Jonathan Bartelink | <a href="mailto:basketball@tus-bothfeld.de">basketball@tus-bothfeld.de</a>             | ab 9 bis 18 Jahren               |
|    | Michael Stephan          | <a href="mailto:bogensport@tus-bothfeld.de">bogensport@tus-bothfeld.de</a>             | ab 12 Jahren                     |
|    | Kathrin Buchholz         | <a href="mailto:faustball@tus-bothfeld.de">faustball@tus-bothfeld.de</a>               | ab 6 bis 18 Jahren               |
|    | André Höpfner            | <a href="mailto:gesundheitssport@tus-bothfeld.de">gesundheitssport@tus-bothfeld.de</a> |                                  |
|    | Sebastian Wallner        | <a href="mailto:handball@tus-bothfeld.de">handball@tus-bothfeld.de</a>                 | ab 3 bis 18 Jahren               |
|   | Jutta Milzer             | <a href="mailto:judo@tus-bothfeld.de">judo@tus-bothfeld.de</a>                         | ab 5 bis 16 Jahren               |
|  | Timo Görtler-Klages      | <a href="mailto:leichtathletik@tus-bothfeld.de">leichtathletik@tus-bothfeld.de</a>     | ab 6 bis 18 Jahren               |
|  | Hans Dreyer              | <a href="mailto:tanzen@tus-bothfeld.de">tanzen@tus-bothfeld.de</a>                     |                                  |
|                                                                                     | Rita Groth               | <a href="mailto:kindertanz@tus-bothfeld.de">kindertanz@tus-bothfeld.de</a>             | ab 4 bis 18 Jahren               |
|  | Jens-Peter Jacobs        | <a href="mailto:tischtennis@tus-bothfeld.de">tischtennis@tus-bothfeld.de</a>           | ab 10 bis 17 Jahren              |
|  | Horst Brink              | <a href="mailto:turnen@tus-bothfeld.de">turnen@tus-bothfeld.de</a>                     |                                  |
|                                                                                     | Rita Groth               | <a href="mailto:kinderturnen@tus-bothfeld.de">kinderturnen@tus-bothfeld.de</a>         | ab 2 bis 10 Jahren               |
|  | Stefan Henssen           | <a href="mailto:volleyball@tus-bothfeld.de">volleyball@tus-bothfeld.de</a>             | ab 12 bis 18 Jahren              |

Um bei uns mitzumachen, **musst Du Vereinsmitglied sein.**  
 Schließ Dich uns an und werde Teil unserer sportlichen  
 Gemeinschaft!

Aufnahmeantrag

SCAN ME



## VEREINSANGEBOTE – NUR FÜR VEREINSMITGLIEDER- KOSTENLOS

|                                     |                                                                            |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Damenfitness -<br>aktiv in Bewegung | Donnerstags 20:00 - 21:30 Uhr                                              |
| Ort:                                | FöS Albrecht-Dürer-Schule (Ebelingstr.3)                                   |
| Damengymnastik                      | Montags 19:00-20:00 Uhr                                                    |
| Ort:                                | GS Grimsehlweg (Grimsehlweg 20)                                            |
| Damengymnastik                      | Mittwochs 20:00-22:00 Uhr                                                  |
| Ort:                                | GS Gartenheimstraße (Gartenheimstr. 2 - große Halle)                       |
| Gymnastik 50+<br>Damen und Herren   | Dienstags 15:45-16:45 Uhr                                                  |
| Ort:                                | GS Hoffmann-von-Fallersleben (Thorner Str. 2)                              |
| Wirbelsäulengymnastik               | Mittwochs 18:15 – 19:45 Uhr                                                |
| Ort:                                | Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20                               |
| Gymnastik 50+<br>Damen und Herren   | Donnerstags 16:00-17:00 Uhr                                                |
| Ort:                                | FöS Albrecht-Dürer-Schule (Ebelingstr. 3)                                  |
| Sitzgymnastik für Senioren          | Dienstags 14:45-15:45 Uhr                                                  |
| Ort:                                | GS Hoffmann-von-Fallersleben (Thorner Str. 2)                              |
| Walking                             | Mittwochs 09:00-10:30 Uhr                                                  |
| Ort:                                | Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12                                             |
| Modern Dance<br>ab 25 Jahre         | Apr-Sept: Dienstags 19:00-20:30 Uhr<br>Okt-März: Dienstags 19:30-21:00 Uhr |
| Ort:                                | GS Grimsehlweg (Grimsehlweg 20)                                            |
| Prellball-Hobbygruppe               | Montags 20:00 – 22:00 Uhr                                                  |
| Ort:                                | Grundschule Tegelweg, Sporthalle                                           |



# Kegelbahn

Unsere zwei Kegelbahnen sind ideal für Gruppen, Feiern und gesellige Runden. Verpflegung kann in der **Vereinsgaststätte H`Vin** bestellt werden.

|                         |                                |                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Mindestnutzungsdauer:   | 1 Stunde                       |                                                                    |
| Kosten:                 | 12,50 EUR/ Std. für Mitglieder | 15 EUR/ Std. für Nicht-Mitglieder                                  |
| Kontakt für Rückfragen: | 0511/ 54616438                 | <a href="mailto:kegeln@tus-bothfeld.de">kegeln@tus-bothfeld.de</a> |

## Kinder-Kegelgeburtstage

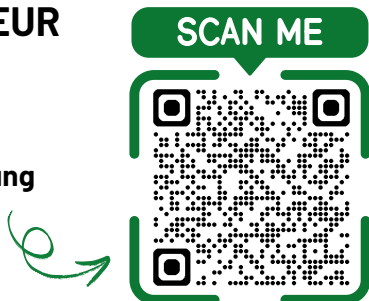
Für Kinder von ca. **6 bis 12 Jahren** und max. 15 Personen (davon max. 12 Kinder)



**3 Stunden** Nutzungszeit auf unseren beiden Kegelbahnen sowie dem angrenzenden Aufenthaltsraum, kostenlose Vorlage für Eure Einladungskarten und einen Geburtstagsstischauflager, kostenlose Spielanleitungen für Kinder-Kegelspiele und ein Geschenk für das Geburtstagskind.

**Festpreis: 50 EUR**

Direkt zur Buchung



### Öffnungszeiten:

dienstags – freitags ab 16 Uhr  
samstags und sonntags ab 10 Uhr



## 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.

**Jedes Jahr zwischen Mai und September!**



Weitere Infos & aktuelle Termine



## 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

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

### Kontakt:



[info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de)



0511 / 604 69 60





Bleib immer auf dem Laufenden!  
Melde Dich für unseren  
Newsletter an  
und  
folge uns auf Instagram.

Erhalte Infos zu neuen Kursen, Vereinsaktivitäten,  
Veranstaltungen und spannende Rückblicke aus  
unserem Vereinsleben!

SCAN ME



Instagram



Newsletter



SCAN ME

