



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: Mai 2026

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

der Mai ist gekommen und mit ihm viele sonnige Tage, die Lust auf Bewegung im Freien machen. Die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite – ideale Voraussetzungen, um aktiv zu bleiben und neue Energie zu tanken.

Rückblicke

- Handball - weibliche C1 beim internationalen Beach-Handball-Cup in Italien
- ADAC-Marahton 2026

Termine & Ankündigungen - Aktuelles im Verein

- Sportabzeichentermine 2026
- Trikottag - 13.05.2026
- Tag des Sports Langenhagen - 30.05.2026
- Einladung zum 8. Ökumenischen Trinitatisempfang am 31.05.2026
- Die Finals 2026 in Hannover - Wir sind dabei!

Gemeinsam Zukunft bewegen - Wir suchen Dich!

- Beauftragte*r für Antidiskriminierung und Gleichstellung!

- Kursleitung für: Babys in Bewegung, Pilates & Yoga am Morgen und andere Fitnesskurse!
- Übungsleitung für Cheerleading!
- Handball: Trainer*innen & Betreuer*innen!
- Basketball: Unterstützung gesucht!
- BFD´ler*in 2026/2027!

Über uns

- Interview - Arne Denecke - Projektarbeit & Netzwerktreffen

Neue Kurse

- Entspannt in den Tag **NEU**
- Fitness mit Schwingringen
- Funktionstraining
- Funktionstraining PLUS
- Line Dance
- Pilates - Fortgeschrittene
- Power Hour **NEU**
- Workout Step **NEU**

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Marma Yoga
- Rücken Aktiv
- Strong Nation®
- Tanzkurs
- Yinyasa Flow Yoga

Vereinsangebot

- Hip-Hop für Jugendliche ab 12 Jahren
- Futsal - Kicken für größere Kids (10 - 12 Jahren)
- Kinderturnen - Mädchen und Jungen ab 6 Jahren
- Volleyball - Mixed V sucht Spielerinnen

Rückblicke

Handball - weibliche C1 beim internationalen Beach-Handball-Cup in Italien



Sonne, Sand und Teamgeist

Über Ostern nahm unsere weibliche C1 am Beach-Handball-Cup im italienischen Cavallino teil – einem internationalen Turnier mit über 265 Mannschaften aus vielen Nationen. An drei intensiven Turniertagen stand für uns viel Handball, Sonne und Teamgeist auf dem Programm. Gleich von Beginn an zeigten unsere Mädels tolle Leistungen im Sand: Mit vielen Siegen, starkem Einsatz, tollen Pirouetten und beeindruckendem Teamspirit kämpften sie sich durch die Gruppenphasen. Am Ende sicherten wir uns einen großartigen 13. Platz von insgesamt 26 Teams – ein tolles Ergebnis in diesem großen Teilnehmerfeld.

Neben den sportlichen Erfolgen stand das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Morgens und abends kamen wir in großer Runde beim Essen zusammen. Wir tauschten uns aus, lachten und feierten. Die Stimmung war ausgelassen und so wurde der ein oder andere Abend doch etwas länger. Ein besonderes Highlight war unser Ausflug nach Venedig: Mit dem Boot ging es über das Meer in die Lagunenstadt, wo wir das einzigartige Flair genießen konnten – ein absolutes Erlebnis bei bestem Wetter und strahlendem Sonnenschein.

Auch abseits unserer eigenen Spiele zeigten unsere Spielerinnen und unser Trainer-Trio Teamgeist: Einige nahmen beim All-Star-Team teil, um gemeinsam mit anderen Teams zusätzliche Begegnungen möglich zu machen. Diese Aktion stand stellvertretend für den

freundschaftlichen und fairen Umgang, der das gesamte Turnier prägte.

Ermöglicht wurde diese Reise durch den starken Teamgeist und das Zusammenspiel vieler Helfender - etwa durch die finanzielle Unterstützung von HELP, des TuS Bothfeld, den Flohmarktverkauf des Teams durch Sachspenden, durch Hallenverkäufe, durch die Ballfreunde, sowie das Engagement des Trainer-Trios und der Eltern. All das machte dieses Erlebnis erst möglich - und was für eines!

Am Ende bleibt: eine Reise voller Sonne, Spaß, Teamgeist und Handball auf höchstem Niveau. Der Beach-Handball-Cup in Cavallino wird uns allen noch lange in Erinnerung bleiben - als sportliches Abenteuer und als Zeichen, wie stark unser Zusammenhalt im TuS Bothfeld 04 ist.

ADAC-Marathon 2026



Auch dieses Jahr sind wieder Athleten*innen aus der Leichtathletik Abteilung an den Start gegangen. Beim Halbmarathon, über die komplette Marathondistanz. 42,195km Einzeln oder auch als Staffel.

Alle Starter*innen haben alles gegeben- jedem hat es Spaß gemacht und das ist nun mal das Wichtigste. Für einige sprang sogar eine neue Bestleistung raus, was uns ganz besonders freut.

Vorbereitung

Wie auch schon im letzten Jahr, haben wir uns gemeinsam im Rahmen des Lauftreff vorbereitet. Dies geschah mit Tempo, Intervall und auch Bergläufen am Benther Berg. Das gemeinsame Trainieren hat allen gut gefallen und war auch ein kleiner Motivations Schub.

Halbmarathon & Marathon

Die Starter Matti, Oliver, Stephan H. & Stephan K. sind über ihre HM Strecke super Zeiten gelaufen. Ebenso wie Stefan R. über die Marathon Strecke. Alle haben sich zum letzten Jahr verbessert oder sind ihre Distanz zum ersten Mal gelaufen.

Debütant Matti schwärmte von der „super Stimmung und dem reibungslosen Ablauf, die sein erstes Rennen zu einem rundum motivierenden Erfolg machten.“

TuS Bothfeld 04 Youngster Staffel

Für diese Staffel war es schon das dritte Jahr, zwar wieder mit zwei neuen Besetzungen, aber das ändert nichts daran wie viel Spaß es macht. Eine ungefähre Zielzeit wurde hier zwar berechnet aber die Freude und das Anfeuern war definitiv wichtiger. Dass die Zeit vom Vorjahr trotzdem um fast sieben Minuten verbessert wurde, hat dann alle sehr gefreut.

Für Isa „ist der Hannover Marathon als Staffel-Event ein fester Termin: Diesmal freute sie sich gemeinsam mit ihrem tollen Team nicht nur über die super Stimmung, sondern auch über eine neue persönliche Rekordzeit.“

Abschließend spreche ich wohl für alle, wenn ich sage, dass es ein Hammertag war und jeder Spaß dabei hatte. Nach diesem Erfolg ist die Anmeldung für das nächste Jahr quasi schon gesetzt!“

Wenn Du Lust hast mal nicht alleine zu laufen, dann komm vorbei, wir der Lauftreff, treffen uns immer am Mittwoch von 18.15 bis 19.45 Uhr auf dem TuS-Platz. Beim Training ist für jeden etwas dabei. Wer keine Lust auf Bestzeiten hat, ist auch Willkommen. Denn neben Laufen steht auch Zirkeltraining und vor allem viel Spaß auf dem Programm.

Termine & Ankündigungen - Aktuelles in Verein

Sportabzeichentermine 2026

Liebe Sportabzeichen-Interessierte,

die **Termine für die Sportabzeichen-Abnahmen 2026** stehen fest.

Termine (jeweils um 10:00 Uhr):

- 9. Mai 2026
- 23. Mai 2026

- 6. Juni 2026
- 20. Juni 2026

Kommt gerne vorbei – eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Nutzt die Gelegenheit, Euer Deutsches Sportabzeichen abzulegen!

Ort: Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover

Wir freuen uns auf Euch!

Trikottag 13.05.2026

Am **Mittwoch, 13. Mai 2026**, findet der bundesweite Trikottag statt. An diesem Tag sind alle Sportvereinsmitglieder dazu aufgerufen, das Trikot, den Trainingsanzug oder das Sportoutfit ihres Heimatvereins im Alltag zu tragen – sei es in der Schule, im Büro, beim Einkaufen oder unterwegs.

Tragt am **13. Mai** Euer TuS-Trikot, Trainingsshirt oder einen anderen Teil Eurer Vereinskleidung im Alltag. Lasst uns gemeinsam zeigen, wie stark unsere TuS-Community ist!

Noch kein TuS-Outfit?

Kein Problem! In unserem Online-Shop findet Ihr eine Auswahl an Vereinskleidung – vom klassischen Trikot bis zum Hoodie. Bestellt rechtzeitig, damit Euer Outfit pünktlich zum Trikottag ankommt.

[Online-Vereinsshop](#)

Tag des Sports Langenhagen - 30.05.2026

Die Stadt Langenhagen lädt gemeinsam mit der Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark und dem Sportring Langenhagen zum „Tag des Sports“ ein. Einen ganzen Tag lang stehen Bewegung, Begegnung und Sport im Mittelpunkt.

☐ 30.05.2026

☐ ab 12:00 Uhr

☐ Sporthalle Langenhagen, Konrad-Adenauer-Straße 25, 30853 Langenhagen

Eingeladen sind Menschen jeden Alters und jeder Voraussetzung, verschiedene Sportarten auszuprobieren und neue Angebote kennenzulernen.

Der TuS Bothfeld 04 ist ebenfalls mit einem Stand vor Ort und unterstützt die inklusive Idee dieses besonderen Tages.

**Einladung zum 8. Ökumenischen
Trinitatisempfang am 31.05. 2026**

Unter dem Leitgedanken „**Klebstoff statt Zündstoff - welcher Kitt hält uns zusammen?**“ laden die Bothfelder Gemeinden herzlich zum **8. Ökumenischen Trinitatisempfang** ein.

☐ **Sonntag, 31. Mai 2026**

☐ **10:30 Uhr**

☐ **St. Nathanael-Kirche, Hannover-Bothfeld (Hartenbrakenstr. 27)**

Der Empfang beginnt mit einem **ökumenischen Gottesdienst** und anschließendem Beisammensein. Grußworte sprechen unter anderem **Adis Ahmetovic (MdB)** sowie **Dr. Wjahat Waraich (Bezirksbürgermeister)**.

Im Rahmen des „**Markts der Möglichkeiten**“ präsentieren sich verschiedene Initiativen und Vereine aus Bothfeld – darunter auch der **TuS Bothfeld 04**.

Wir beteiligen uns mit dem Beitrag „**Sportrallye für Demokratie - Sport verbindet**“ und laden zu einer kleinen Mitmach-Rallye mit sportlichen und interaktiven Stationen ein. Diese greifen zentrale Werte wie **Respekt, Fairness, Teamgeist und Chancengleichheit** auf und machen erlebbar, wie Sport zum gesellschaftlichen Zusammenhalt beitragen kann.

Wir freuen uns über zahlreiche Besucherinnen und Besucher sowie den gemeinsamen Austausch.

Die Finals 2026 in Hannover - Wir sind dabei!

Hannover wird im Sommer 2026 zur großen Bühne des deutschen Spitzensports: Vom **23. bis 26. Juli 2026** finden die „**Die Finals**“ in unserer Stadt statt. Über 20 Deutsche Meisterschaften in verschiedensten Sportarten verwandeln Hannover in ein echtes Sportfestival mit Wettkämpfen an vielen bekannten Orten wie Opernplatz, Maschsee und Innenstadt.

Auch unser **TuS Bothfeld ist am Samstag mit einem eigenen Stand vertreten!**

Wir laden Euch herzlich ein, vorbeizukommen, uns zu besuchen und gemeinsam mit uns die Vielfalt des Sports zu feiern. Ob zum Informieren, Mitmachen oder einfach zum Austausch – wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter!

[Weitere Infos zu den Finals findet Ihr hier](#)

Gemeinsam Zukunft bewegen - Wir suchen Dich!

Wir suchen Beauftragte*r für Antidiskriminierung und Gleichstellung!

Für ein faires und respektvolles Miteinander im Verein!

Unser Sportverein steht für Offenheit, Respekt und Gemeinschaft. Damit sich alle Mitglieder – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter, sexueller Identität oder möglichen Einschränkungen – willkommen und sicher fühlen, möchten wir ein neues Amt im Verein schaffen.

Geplant ist die Wahl einer bzw. eines **Beauftragten für Antidiskriminierung und Gleichstellung**.

Diese Person soll:

- Ansprechperson für Mitglieder bei Diskriminierung oder unfairer Behandlung sein,
- sich für Chancengleichheit und ein respektvolles Vereinsklima einsetzen,
- den Vorstand bei Fragen zu Vielfalt und Gleichstellung beraten und
- dazu beitragen, unseren Verein weiterhin offen und inklusiv zu gestalten.

Das Amt soll vertrauensvoll, unabhängig und unterstützend wirken – nicht kontrollierend, sondern vermittelnd und stärkend für unsere Gemeinschaft.

Wir sind überzeugt: **Vielfalt macht unseren Verein stärker.**

Über Interesse, Rückfragen oder Kandidaturen freuen wir uns sehr.

Kursleitung für: Babys in Bewegung, Pilates und Yoga am Morgen & andere Fitnesskurse

Du liebst es, Menschen in Bewegung zu bringen und möchtest Deine Begeisterung weitergeben? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir suchen engagierte **Kursleitungen** für:

- Yoga / Pilates
- Babykurse wie PEKiP oder „Babys in Bewegung“
- weitere Fitness- und Gesundheitskurse

Mögliche Tage: Dienstag, Mittwoch & Donnerstag

Zeiten: morgens oder vormittags

Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover

Ob erfahren oder mit frischen Ideen - wichtig ist deine Freude an Bewegung, Motivation und der Umgang mit Menschen.

Hast du Lust, Teil unseres Teams zu werden und Kurse mit Herz und Energie zu gestalten?

☐ **Interesse oder Fragen?**

Melden Sie sich gerne unter: info@tus-bothfeld.de

Übungsleitung für Cheerleading

Wir suchen eine engagierte Übungsleitung für unsere Cheerleading-Gruppe.

Die vollständige Übernahme der Gruppe ist nach den Sommerferien geplant. Bis dahin besteht die Möglichkeit einer Einarbeitung bzw. Probezeit, um das Team und die Abläufe kennenzulernen.

Trainingszeit:

Freitags ab 16:00 Uhr

Ort: Weimarer Allee 59

Du hast Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Bewegung und Teamarbeit? Dann freuen wir uns auf Deine Nachricht!

☐ **Interesse oder Fragen?**

Melde Dich sich gerne bei Rita Groth: kindertanz@tus-bothfeld.de

Handball - Trainer*innen & Betreuer*innen

Die Handballabteilung sucht dringend Unterstützung im Jugendbereich.

Gesucht werden **Trainerinnen und Betreuerinnen** für:

- **Mini D** (ca. 5 Jahre, ohne Spielbetrieb) - 1x pro Woche, 1 Stunde
- **weibl. D-Jugend** (Jahrgang 2015/2016) - 2x pro Woche, je 1,5 Stunden
- **männl. D2-Jugend** (Jahrgang 2015/2016) - 2x pro Woche, je 1,5 Stunden

Außerdem freuen wir uns über **Betreuer*innen**, die unsere Teams in verschiedenen Altersklassen unterstützen möchten.

Du hast Lust, Kinder für Handball zu begeistern und Teil unseres Teams zu werden? Dann melde dich bei uns!

☐ **Kontakt:** handball@tus-bothfeld.de

Basketball - Unterstützung gesucht

Unsere Basketballabteilung sucht Verstärkung!

Ob **Jugendtrainer*innen**, **Unterstützung in der Organisation**, **Schiedsrichter*innen** oder **Kampfgericht** – wir freuen uns über jede helfende Hand.

Gesucht werden Menschen, die Lust haben, den Basketball im TuS Bothfeld 04 aktiv mitzugestalten – egal ob mit Erfahrung oder als Neueinsteiger*in.

☐ **Kontakt:** basketball@tus-bothfeld.de

Infos & Details

BFD´ler*in 2026/2027

Wir suchen **ab dem 1. August 2026** einen engagierten Menschen für den **Berufsfreiwilligendienst (BFD)**.

Aufgabenbereich:

- Unterstützung der Übungsleiter*innen im Sportbereich (z.B. Kinderturnen, Basketball, Leichtathletik, Jugendhandball)
- Unterstützung in der Ganztagsbetreuung in verschiedenen Grundschulen
- Unterstützung in der Pausenbetreuung in der IGS Bothfeld
- Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen
- Mithilfe bei Projektarbeiten
- Aufgaben in der Vereinsarbeit
- Unterstützung bei der Sportplatzpflege

Unsere Erwartungen:

- Bereitschaft zu flexiblen Arbeitszeiten (tw. auch am Wochenende)
- Pünktlich- und Verlässlichkeit
- Erfahrungen im Umgang mit MS-Office
- Begeisterung für den Sport
- Kommunikations- und Teamfähigkeit

Wir bieten ein angemessenes Taschengeld und interessante Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten an.

Bitte sende uns deine Bewerbung inkl. Lebenslauf vorzugsweise per Mail an unsere Geschäftsstelle (info@tus-bothfeld.de)

Über uns

Interview: Arne Denecke - Projektarbeit & Netzwerktreffen

Kannst Du Dich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Deine Rolle im TuS Bothfeld 04 erzählen?

Hallo, mein Name ist **Arne**, ich bin 40 Jahre alt und noch relativ neu im TuS. Zu meinen Aufgaben gehören **Projektarbeiten**, als Beispiel sei hier die Bearbeitung von Förderanträgen für unseren TuS genannt. Ferner arbeite ich unserem geschäftsführenden Vorstand zu und unterstütze diesen. Ich bin Bindeglied zu anderen Vereinen, Verbänden und Organisationen. Ferner unterstütze ich in unserer Abteilung **Tischtennis als Trainer**.

Was hat Dich dazu bewogen, eine Position im TuS Bothfeld 04 anzutreten?

Die Werte, die wir als TuS vertreten, haben mich sofort überzeugt. Ebenso das angenehme Vereinsklima und der Umgang untereinander und miteinander – das alles hat mich dazu bewegt, im TuS aktiv zu werden und zu arbeiten.

Was ist Deine Lieblingssportart und warum?

Gerne spiele ich Tischtennis, ein super Sport! Von Klein auf an hat mich dieser Sport fasziniert. Ich möchte gerne spielen, solange es geht, und mein Wissen weitergeben für unsere Kinder und Jugendlichen. Toll finde ich, das Tischtennis bis weit ins hohe Alter gespielt werden kann. Zudem laufe ich gerne; am liebsten sind mir Waldläufe. In den Sommermonaten besuche ich gerne Freibäder und ziehe meine Bahnen. Weiterhin begeistere ich mich für Eishockey und verfolge diesen Sport sehr genau. Natürlich gilt das auch für den Fußball.

Was bedeutet Sport für Dich persönlich?

Der Sport hat mich schon immer geprägt. Die Herausforderung sich zu verbessern, sich mit anderen zu messen, sich und andere zu motivieren und zu entwickeln, das begeistert mich und hat für mich eine hohe Bedeutung. Zudem bin ich davon überzeugt, dass beim Sport viel weitergegeben wird, sei es das Umgehen mit Niederlagen, das Einhalten von Fair-Play-Regeln und Werten, Disziplin oder sich in jungen Jahren zu organisieren. Und natürlich der Respekt vor- und miteinander. Dann natürlich das Gemeinschaftsgefühl, der Spirit, der beim Sport entsteht, das alles begeistert mich.

Welche Ziele hast Du für den Verein?

Weiterhin in unserem Stadtteil Bothfeld präsent zu sein, dabei mitwirken zu dürfen unseren Verein weiterzuentwickeln, unsere Werte zu leben – das denke ich sind Themen die interessant sind. Aufmerksamkeit schaffen, den Breitensport weiter attraktiv zu halten und natürlich, für mehr Ehrenamt in unserem TuS zu werben; das würde ich mir wünschen. Im Ehrenamt wird viel möglich gemacht. Ehrenamtler und Ehrenamtlerinnen erhalten Anerkennung und

Wertschätzung – und das vollkommen zurecht! Das Engagement ist wichtig und verdient noch mehr Respekt und Bestätigung sowie Ansehen in unserer Gesellschaft.

Gibt es ein besonderes Projekt oder eine Initiative, die Dir besonders am Herzen liegt?

Hier würde ich die Initiative Respekt Vereint! nennen, dies ist sicherlich eine super Angelegenheit sich auf Vereinsebene auszutauschen, ferner die Netzwerktreffen zu den Themen Teilhabe und Vielfalt würde ich hier ebenfalls nennen.

Wie verbringst Du Deine Freizeit außerhalb des Vereins?

Der Sport prägt auch meine Freizeit; ich besuche gerne Sportveranstaltungen. Zudem bin ich gerne in der Natur unterwegs, sprich lange Spaziergänge oder wie schon genannt Waldläufe weiß ich zu schätzen. Außerdem höre ich sehr gerne Musik aus unterschiedlichsten Genres.

Hast Du eine besondere Erinnerung oder ein Highlight aus deiner Zeit im Verein, das Du mit uns teilen möchtest?

Beim TuS wurde ich super aufgenommen. Highlight im sportlichen Bereich sind sicherlich die Zeiten beim Tischtennis, die Freude der Kinder und Jugendlichen das Training zu besuchen und der Wille der Heranwachsenden sich stetig zu verbessern. In der Geschäftsstelle ist der respektvolle, höfliche und offene Umgang miteinander als Highlight zu nennen.

Welche Botschaft möchtest du Den Vereinsmitgliedern und Leserinnen und Lesern des Newsletters mitgeben?

Mit Freude blicke ich darauf, weitere Mitglieder bei unserem TuS kennenzulernen! Nutzt unser Angebot, wir sind gut aufgestellt, bieten tolle Möglichkeiten in verschiedensten Sportarten, probiert Euch aus, seid mit Freude dabei und vielleicht könnt Ihr in Eurem Umfeld weitere Leute für unseren Verein begeistern. Bringt Euch ein, wenn es Euch möglich ist, mit Engagement und Ehrenamt. Wir stehen für ein gemeinsames Miteinander und vertreten tolle Werte.

Neue Kurse

Entspannt in den Tag NEU

In dem Kurs nehmen wir uns 30 Minuten Zeit für Stretching, Mobilisation und Entspannung.

Das Motto: Sanft bewegen, dehnen, tief atmen und danach entspannt in den Tag starten!

	ab 19.05.2026
--	----------------------

Kurszeit:	Dienstags 10:00 - 10:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Bianca Wiebusch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 30 min
Kosten:	10 EUR für Mitglieder
	32,50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Fitness mit Schwingringen

	ab 11.05.2026
Kurszeit:	Montags 17:30 - 18:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Marion Kösel
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Funktionstraining **NEU**

Basic 7	ab 21.05.2026
Kurszeit:	Donnerstags 16:30- 17:00Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Karin Bockhorst
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 30 min
Kosten:	kostenlos auf Verordnung
	Privat 60 EUR für 10 Einheiten

[Online-Anmeldung](#)

Funktionstraining **PLUS**

	ab 05.05.2026
Kurszeit:	Dienstags 16:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12

Kursleitung:	Nico Ludwig
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	50,00 EUR Zuzahlung mit Verordnung
	Privat 100,00 EUR

[Online-Anmeldung](#)

Line Dance

	ab 18.05.2026
Kurszeit:	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](#)

Pilates

Kurs 2 (Fortgeschrittene)	ab 12.05.2026
Kurszeit:	Dienstags 17:00 - 18:00 Uhr
Kursleitung:	Anne Engel
Ort:	Turnhalle Hoffmann-v.- Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Power Hour **NEU**

Deine Stunde Ganzkörpertraining

Mattenübungen sind langweilig?

Bauch Beine Po ist nur für Frauen?

Ohne Hanteln ist es nicht anstrengend genug?

Komm vorbei und erlebe, was geht!

Wir geben eine Stunde Gas. Im Stehen, auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte. Mal als HIIT/Tabata, mal in klassischen Wiederholungen oder auch als Challenge. Alle großen Muskelgruppen kommen auf ihre Kosten. Gute Musik und gute Laune sowieso!

Geeignet für alle Fitnesslevel.

	ab 19.05.2026
Kurszeit:	Dienstags 09:00 - 10:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Bianca Wiebusch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Workout Step **NEU**

Workout Step kombiniert ein effektives Ausdauertraining mit gezielten Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. In der ersten Hälfte des Kurses erwartest dich ein einfach aufgebautes Step-Aerobic-Training auf Anfängerniveau, bei dem du Schritt für Schritt die Grundbewegungen kennlernst und dich zu motivierender Musik auspowern kannst. Der Fokus liegt hier auf Spaß an der Bewegung, Koordination und einem sanften Einstieg ins Herz-Kreislauf-Training. In der zweiten Hälfte folgt ein funktionelles Workout mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem das Step-Brett vielseitig zum Einsatz kommt. Dabei werden insbesondere Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur gestärkt.

Workout Step ist ideal für alle, die ihre Ausdauer verbessern und gleichzeitig ihre Muskulatur kräftigen möchten – ganz ohne komplizierte Choreografien. Die Kombination aus Bewegung zur Musik und funktionellen Übungen sorgt für ein ganzheitliches Training und ein gutes Körpergefühl.

	ab 01.06.2026
Kurszeit:	Montags 15:30 Uhr - 16:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Jenny Naujokat
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

Marma Yoga

	Voraussichtlich bis 09.06.2026
Kurszeit:	Dienstags 18:30 - 20:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Antje Roch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	30 EUR für Mitglieder
	90 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Rücken Aktiv

Kurs 1	Voraussichtlich bis 23.06.2026
Kurszeit:	Dienstags 17:15 - 18:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3
Kursleitung:	Horst Brink
Kurs 2	Voraussichtlich bis 02.07.2026
Kurszeit:	Donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Kursleitung:	André Höpfner
Kurs 3	Voraussichtlich bis 25.06.2026
Kurszeit:	Donnerstags 17:45 - 19:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Grundschule Hägewiesen, Hägewiesen 111
Kursleitung:	Horst Brink
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min bzw. 12 Einheiten à 75 min
Kosten:	30 EUR für Mitglieder
	120 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Strong Nation ®

	Voraussichtlich bis 12.06.2026
Kurszeit:	Freitags 09:00 – 10:00 Uhr
Kursleitung:	Olivia Sobrino
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Tanzkurs **NEU**

Tanzkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	Voraussichtlich bis 21.08.2026
Kurszeit:	Freitags 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Sportkindergarten, Prinz-Albrecht- Ring 2
Kursleitung:	Tanzsporttrainerin für Breitensport Bettina Fuhrmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten á 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Vinyasa Flow Yoga

	ab 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](#)

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?

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

Futsal - Kicken für größere Kids ab 10-12 Jahren

Ohne Vorkenntnisse.

Im Training stehen viele Ballkontakte, wenig Wartezeiten und spielerisches Lernen im Vordergrund. Gespielt wird im 4+1-System auf dem Kleinfeld, mit viel Bewegung und häufigem Wechsel. Nach einer kurzen Übungsphase folgt freies Spielen auf mehreren Feldern – alle Kinder sind immer aktiv dabei.

Eltern unterstützen bei der Aufsicht während der Trainingseinheiten.

Ziel ist es, Spaß an Bewegung und Teamspiel zu vermitteln – ganz ohne Leistungsdruck.

Dienstags 17:30 - 19:00 Uhr

Hinweis: Im Winter wird - je nach Wetterlage - draußen trainiert!
Es kann daher zu Ausfällen kommen.

Ort: Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um die erste Anmeldung an info@tus-bothfeld.de

Kinderturnen für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren

Freie Plätze im Kinderturnen!

- Freitags, 17:00-18:00 Uhr
- GS Gartenheimstraße - große Halle (Gartenheimstr. 2)
- Leitung: Rosi Hornung

Interesse? - Kommt vorbei - Kinder können 2x kostenlos schnuppern, bevor sie entscheiden, ob es ihnen gefällt!

Volleyball - Mixed V sucht Spielerinnen

Du hast Lust auf Volleyball in einem motivierten Team? Dann komm zu uns!

Hobby V Mixed (B-Liga) sucht neue Spielerinnen

- Training:
Montag: IGS Roderbruch, Rotekreuzstraße 23, Hannover
Mittwoch: GS Grimsehlweg, Grimsehlweg 20, Hannover

- Zeit:
Mittwoch: 20:00 - 22:00 Uhr

- Interesse?
Melde Dich gern unter: volleyball@tus-bothfeld.de

*** 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!

Herzliche Grüße,
Euer TuS Bothfeld Team

[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