



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: Juni 2026

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

der Sommer steht vor der Tür und bringt viele gemeinsame Aktivitäten im Freien mit sich. Umso schöner, diese aktive und sportliche Zeit miteinander zu erleben!

Rückblicke

- Basketball Camp in den Osterferien
- Handball – Saisonabschluss 2025/2026 - Wir starten in die Saisonvorbereitung
- Faustball – Saisonstart für alle Teams

Termine & Ankündigungen - Aktuelles im Verein

- Warum solltest Du Deinen Bundesfreiwilligendienst bei uns machen?
- Sport in Park 2026
- Sportabzeichentermine 2026 - Jetzt auf dem TuS-Platz vorbei schauen!
- 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
- Faustball - Unsere Mädchen brauchen Verstärkung!

Über uns

- Interview - Mircan Denri - BFD 2025/2026

Neue Kurse

- Kickboxfitness
- TaiChi & Qigong
- Workout Step **NEU**

Sommerspecial

- STRONG-Nation®
- Zumba

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Entspannt in den Tag
- Linie Dance
- Power Hour
- Tabata

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

Basketball Camp in den Osterferien

33 Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren haben mit viel Spaß an unserem Basketball Camp in den Osterferien teilgenommen. Neben vielen Kindern aus dem eigenen Verein nahmen auch Kinder aus sieben anderen Vereinen der Region Hannover teil.

"Das viertägige Oster-Basketballcamp des TuS Bothfeld 04 in den Osterferien war ein voller Erfolg und begeisterte alle Teilnehmenden von Beginn an. Bereits am ersten Tag stand das Kennenlernen im Vordergrund, sodass schnell eine offene und freundliche Atmosphäre entstand. Im Anschluss ging es direkt in die Halle, wo das Ballhandling den Trainingsschwerpunkt bildete.

Unter der Leitung von Haupttrainer Orwa wurden insbesondere die Grundlagen wie Dribbling und Ballkontrolle intensiv geschult. Dabei gelang es, sowohl Anfänger behutsam an die Techniken heranzuführen als auch fortgeschrittene Spieler gezielt zu fördern. Die Teilnehmenden der Altersklassen U10 und U12 konnten so gleichermaßen von den Einheiten profitieren und ihre Fähigkeiten kontinuierlich verbessern.

An den folgenden Tagen wurde das Training vielseitig gestaltet und durch spielnahe Übungen ergänzt. Neben der technischen Entwicklung stand stets auch der Teamgedanke im Mittelpunkt, was sich in der positiven und motivierten Stimmung innerhalb der Gruppe widerspiegelte.

Den gelungenen Abschluss bildete am letzten Camptag ein Miniturnier, in dem die Kinder und Jugendlichen ihr Erlerntes unter Beweis stellen konnten. Mit großem Einsatz, fairen Spielen und viel Freude am Basketball endete das Camp auf besonders schöne Weise und wird allen Beteiligten in bester Erinnerung bleiben."

Bericht: Mircan Denri

**Save-the-Date: Basketball Camp in den Sommerferien:
Montag, 6. Juli 2026 bis Donnerstag, 9. Juli 2026 09:30 bis
13:30 Uhr**

Sommerferien 2026

**Handball - Saisonabschluss 2025/2026 -
Wir starten in die Saisonvorbereitung**



Nach einer tollen Saison mit spannenden Spielen, vielen tollen Erlebnissen in den Mannschaften und besonderen Handballmomenten, die in Erinnerung bleiben werden, ist die Saison offiziell beendet.

Einige Mannschaften befinden sich in den Relegationsspielen, andere machen zunächst eine kleine Pause, bevor die Turnier- und Vorbereitungsphase startet.

Ein großes DANKE gilt allen Trainerinnen und Trainer, allen Helferinnen und Helfern, ohne die der Handballsport in Bothfeld nicht so lebendig sein könnte! Toll, dass es Euch gibt!

Übrigens: Egal ob Neueinstieg oder ehemals aktiv, **wir suchen weiterhin Unterstützung** auf der Trainerbank im Jugend- und Seniorenbereich, in den Seniorenmannschaften auf dem Feld und auch im Bereich der Schiedsrichter*innen.

Melde Dich gerne bei uns unter handball@tus-bothfeld.de.
Wir freuen uns auf Deinen Einsatz für den Handball!

Bericht: Maren Utischill

Alle Ergebnisse zur Saison 2025/2026 sind hier zu finden

Faustball – Saisonstart für alle Teams



Wir befinden uns mitten in der Feldsaison. Alle Teams sind, mehr oder weniger gut vorbereitet, in die Saison gestartet.

Ein gemischter „Haufen“ hat mit der Teilnahme beim Wedding-Cup in Berlin, dem größten Faustballturnier der Welt, die Saison eingeläutet. Das Motto der Turnier-Truppe war: **Hauptsache haben wir Spaß - und können uns am zweiten Tag noch bewegen!**

Für die jüngeren stand Ende April ein Trainingstag mit anschließendem Besuch bei den „Pixel Games“ in Langenhagen auf dem Plan. Schnell stellten die Kinder fest, dass es doch deutlich anders ist, Faustball auf dem Feld zu spielen, als in der Halle. Der Ball springt anders, man muss sich mehr bewegen und Wind und Wetter erschweren einem das Spielen manchmal. Mittlerweile haben sich alle darauf eingestellt und versuchen die erschwerten Bedingungen auf dem flauschigen Rasen

zu meistern. Die **männliche U10** hat ihr Können schon am ersten Spieltag auf heimischem Rasen gezeigt. Es war für alle Jungs der erste richtige Punktspieltag auf dem Feld. Weiter geht's im Juni.

Auch unsere **weibliche U14** ist sehr gut in die Saison gestartet. Altersbedingt spielt das Team in der Altersklasse außer Konkurrenz mit und dann auch noch nur zu viert. Dafür zeigten die Mädels gute Leistungen und konnten mehrere Siege einfahren.

Sehr durchwachsen läuft es für die **Männer** in der **Niedersachsenliga**. Fehlendes Training und die Tatsache, dass man leider nicht jünger wird, führen momentan zu sehr wechselhaften Leistungen.

Aber noch ist nichts verloren! Für alle Teams geht's im Juni in die heiße Phase, bei der sich zum Beispiel entscheidet, ob die Liga gehalten werden kann oder eine Teilnahme an einer Landesmeisterschaft möglich ist.

Bericht: Karthrin Buchholz

Termine & Ankündigungen - Aktuelles in Verein

Warum solltest Du Deinen Bundesfreiwilligendienst bei uns machen?

Ab dem **1. August 2016** richtet der TuS Bothfeld 04 Stellen für den **Bundesfreiwilligendienst (BFD)** ein. Damit möchten wir jungen Menschen die Möglichkeit geben, **wertvolle Erfahrungen im Sport- und Vereinsbereich zu sammeln und gleichzeitig Teil unserer familiären Vereinsgemeinschaft zu werden.**

Wir legen großen Wert auf ein vertrauensvolles, freundliches und familiäres Miteinander. Bei uns bist Du nicht einfach nur „eine Unterstützung“, sondern ein wichtiger Teil des Teams. Wir begleiten Dich während Deiner Zeit bei uns, stehen Dir bei Fragen zur Seite und schaffen ein Umfeld, in dem man sich wohlfühlen und weiterentwickeln kann.

Der Bundesfreiwilligendienst bietet jungen Menschen die Möglichkeit, sich sozial zu engagieren, neue Erfahrungen zu sammeln und berufliche Orientierung zu finden. **Dich erwartet ein abwechslungsreicher Alltag mit spannenden Aufgaben im Sportverein und an Schulen.**

Unsere bisherigen Freiwilligen berichten vor allem von der Vielseitigkeit des Freiwilligendienstes:

„Hier habe ich die Möglichkeit, an einer Grundschule zu arbeiten.“ – Max

„Ein BFD bei einem Sportverein ist für jeden etwas, der gerne mit Kindern arbeitet und auch eine Liebe zum Sport hat.“ – Finn

„Durch die vielseitigen Aufgaben wird einem nie langweilig, und man hat immer Kontakt zu anderen Menschen.“ – Silas

„Für Leute, die gerne Sport machen, ist ein BFD echt cool, da man die ganze Zeit etwas mit Sport zu tun hat.“ – Victor

Bewirb Dich jetzt!

Bewerbung inklusive Lebenslauf bis zum 01.07.2026 an: info@tus-bothfeld.de

Sport im Park 2026

Auch 2026 beteiligt sich der TuS Bothfeld 04 wieder an „Sport im Park“ und lädt alle Interessierten ein, gemeinsam draußen aktiv zu werden.

Unsere kostenlosen Angebote richten sich an Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen sowie alle, die Freude an Bewegung an der frischen Luft haben.

Unsere Angebote 2026

- **Nordic Walking mit Susanne**

□ mittwochs □ 18:30–20:00 Uhr

- **Nordic Walking mit Reiner**

□ donnerstags □ 09:30–11:00 Uhr

- **Walking mit Rosi**

□ mittwochs □ 10:00–11:30 Uhr

- **Prellball Open**

□ 06.06., 20.06. und 27.06.2026 □ samstags, 13:00–15:00 Uhr

□ Ort: Sportplatz, Carl-Loges-Straße 12, Hannover

□ 15.08., 29.08. und 05.09.2026 □ samstags, 12:00–12:00 Uhr

□ Ort: Sahlkampmarkt, 30657 Hannover

Nordic Walking eignet sich ideal für alle, die sanft etwas für ihre Gesundheit, Fitness und Beweglichkeit tun möchten. Durch den Einsatz der Stöcke wird der gesamte Körper aktiviert und gelenkschonend trainiert.

Beim Prellball steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Regeln und Techniken lassen sich schnell erlernen, sodass wirklich jede*r unkompliziert mitmachen kann – ganz ohne Vorkenntnisse. Frauen und Männer spielen gemeinsam, willkommen sind alle von 18 bis 80+ Jahren.

Für Teilnehmer*innen beim Prellball gibt es außerdem Snacks & Drinks!

Anmeldung

Sportabzeichentermine 2026 - Jetzt auf dem TuS-Platz vorbei schauen!

Beim TuS Bothfeld 04 ist die Sportabzeichen-Saison gestartet und die ersten Sportabzeichen der Saison wurden bereits abgenommen.

Einfach vorbeischaun und mitmachen bedingt durch die Umbaumaßnahmen noch an einem der folgenden Termine:

Jeweils von 10:00-12:00 Uhr, für groß und klein:

- 6. Juni 2026
- 20. Juni 2026
- 27. Juni 2026

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

Wir freuen uns auf Euch!

Mehr Informationen zu den Disziplinen des Sportabzeichens

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: Thorner Str 2

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!

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.

Unsere Basketballabteilung gehört zu den größten im Raum Hannover. Damit wir weiterhin allen Spielerinnen und Spielern gute Trainingsbedingungen bieten können, suchen wir engagierte Unterstützung in mehreren Bereichen.

Für unsere Jugendteams im männlichen Bereich (U12 bis U18) sowie für unsere neue weibliche U14 sind aktuell Trainerstellen zu besetzen. Egal ob mit Erfahrung oder als motivierter Neueinsteiger - wichtig sind vor allem Begeisterung für Basketball, Zuverlässigkeit und die Freude daran, junge Menschen sportlich und persönlich zu fördern. Eine entsprechende Unterstützung und Einarbeitung im Verein ist selbstverständlich möglich.

Darüber hinaus suchen wir eine Person für die Position des Schiedsrichterwarts. Zu den Aufgaben gehören die Planung und Organisation unserer Schiedsrichtereinsätze sowie die Koordination und Betreuung unserer Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter. Wer gerne den Überblick behält und organisatorisches Talent mitbringt, ist hier genau richtig.

Ohne ehrenamtliches Engagement funktioniert kein Verein und genau hier kannst du Teil davon werden. Ob am Spielfeldrand oder hinter den Kulissen: Jede Unterstützung hilft, unseren Basketballbetrieb am Laufen zu halten.

Bei Interesse oder Fragen freuen wir uns über eine Nachricht an die Abteilungsleitung:

☐ **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)

Faustball - unsere Mädchen brauchen Verstärkung!

Du bist zwischen 9 und 11 Jahre alt und hast Lust mal eine andere Ballsportart kennenzulernen?

Dann komm gerne zum Probetraining!

Montags, 16.30-18.00 Uhr

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

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

Über uns

Interview: Mircan Denri

Erzähl uns ein bisschen über Dich. Wer bist Du und was macht Dich aus?

Ich heiße Miri, bin 19 Jahre alt und mir sind vor allem Offenheit und Respekt im Umgang mit anderen Menschen sehr wichtig. Ich arbeite gerne mit Kindern und Jugendlichen zusammen und mag es, Teil eines Teams zu sein. Außerdem spielt Sport in meinem Leben eine große Rolle, deshalb passt die Arbeit im Verein auch sehr gut zu mir.

Was machst Du genau als Bundesfreiwillige im TuS Bothfeld 04?

Als Bundesfreiwillige betreue ich verschiedene AGs und bin hauptsächlich in der Basketball-Abteilung als Trainerin tätig. Dort trainiere ich mit Kindern und Jugendlichen und unterstütze sie dabei, sich sportlich zu verbessern. Zusätzlich helfe ich auch im Geschäftszimmer aus und unterstütze bei organisatorischen Aufgaben im Verein.

Was kannst Du über Dein Privatleben erzählen? Wie passt der BFD in Deinen Alltag?

In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden und spiele selbst Handball. Da ich schon vorher als Handballerin im Verein aktiv war, fällt es mir sehr leicht, im Vereinsleben zu arbeiten. Der BFD passt deshalb gut in meinen Alltag, weil Sport sowieso ein großer Teil meines Lebens ist.

Warum hast Du Dich für den TuS Bothfeld 04 entschieden?

Ich war schon vorher als Übungsleiterin im Verein aktiv und kannte dadurch auch Max und Viktor (Bundesfreiwillige 2025/2026 im TuS Bothfeld). Nach meinem Abitur wollte ich gerne noch etwas Praktisches machen und weitere Erfahrungen sammeln. Da ich den Verein und die Menschen schon kannte, dachte ich mir, dass ein freiwilliges Jahr beim TuS Bothfeld eine richtig gute Möglichkeit dafür ist.

Wie würdest Du andere überzeugen, ein freiwilliges Jahr in einem Sportverein zu machen?

Ich würde ihnen erzählen, wie viel Selbstständigkeit und Erfahrung man in dieser Zeit sammelt. Man lernt viele neue Menschen kennen und bekommt Einblicke in verschiedene Bereiche der Vereinsarbeit. Außerdem ist die Arbeit sehr abwechslungsreich und die Seminare sind auch immer super lustig. Insgesamt ist es eine tolle Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln und gleichzeitig etwas Sinnvolles zu machen.

Neue Kurse

Kickboxfitness

	ab 06.07.2026
Anfänger:	Montags 19:00 – 20:00 Uhr
Fortgeschrittene:	Montags 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Florian Wiechmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

TaiChi & Qigong

	ab 03.07.2026
Kurszeit:	Freitags 15:30 – 17:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Hugo Cárdenas
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	30 EUR für Mitglieder
	90 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 erwartet dich ein einfach aufgebautes Step-Aerobic-Training auf Anfängerniveau, bei dem du Schritt für Schritt die Grundbewegungen kennenlernst 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 – 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](#)

Sommerspecial

Strong Nation ®

	03.07. - 31.07.2026
Kurszeit:	Freitags 09:00 – 10:00 Uhr
Kursleitung:	Olivia Sobrino
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Anzahl der Einheiten:	5 Einheiten à 60 min
Kosten:	10 EUR für Mitglieder
	32,50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Zumba

	03.07. - 31.07.2026
Kurszeit:	Freitags 10:00 – 11:00 Uhr
Kursleitung:	Olivia Sobrino
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Anzahl der Einheiten:	5 Einheiten à 60 min
Kosten:	10 EUR für Mitglieder
	32,50 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Freie Kursplätze in laufenden Kursen

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!

	Voraussichtlich bis 21.07.2026
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](#)

Line Dance

	Voraussichtlich bis 14.09.2026
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](#)

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.

	Voraussichtlich bis 21.07.2026
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](#)

Tabata

	Voraussichtlich bis 04.08.2026
Kurszeit:	Dienstags 18:00 – 18:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 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?

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