



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: August 2026

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

der August steht im Zeichen des Neustarts. Nach der Sommerpause kehrt wieder Leben auf unsere Sportanlagen zurück und für viele Mannschaften beginnt die neue Saison. Ob Training, Wettkampf oder gemeinsames Vereinsleben – wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Euch sportlich in die neue Saison zu starten.

Rückblicke

- Handball - Gemeinsam Fit für den Saisonstart 2026/2027
- Die Finals 2026 in Hannover - wir waren dabei!
- „Über Hannover reden“ - Quartiersgespräch mit Belit Onay

Termine & Ankündigungen - Aktuelles im Verein

- Basketball - Gemeinsam in die 2. Regionalliga - Unterstützt unsere 1. Herren!
- 4. FarbenSpiel-Cup - 29.08.2026
- Handball-Saisoneneröffnung mit Sommerparty im H'Vin - 28.08.2026
- 39. Entdeckertag der Region Hannover - 06.09.2026
- 29. Bothfelder Herbstmarkt - 19. und 20.09.2026
- Große Ziele brauchen starke Unterstützung! - Crowdfunding für die Turnabteilung startet erst im Oktober

Gemeinsam Zukunft bewegen - Wir suchen Dich!

- Beauftragte*r für Antidiskriminierung und Gleichstellung!
- Kursleitung für: Babys in Bewegung, Pilates & Yoga am Morgen und andere Fitnesskurse!
- Handball: Trainer*innen & Betreuer*innen!
- Basketball: Unterstützung gesucht!

Über uns

- Interview - Jens-Peter Jacobs - Abteilungsleiter Tischtennis

Neue Kurse

- Entspannt in den Tag
- Fitness mit Schwingringen
- Functional Training - Special **NEU**
- Kung Fu
- Pilates
- Power Hour
- Nordic Walking
- Tanzkurs
- Vinyasa Flow Yoga
- Yoga
- Yoga für Kinder

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Funktionstraining PLUS
- Kickboxfitness
- Marma Yoga
- Workout Step

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 - Gemeinsam Fit für den
Saisonstart 2026/2027**



Gemeinsam Fit für den Saisonstart 2026/2027

Unter diesem Oberthema lud **Handball-Jugendkoordinatorin Anja Oppermann** am **23.06.2026** die (Neu-)Trainer*innen der Jugendmannschaften zum Austausch.

Maren Utischill, exam. Lehrerin und Referentin u.a. mit den Schwerpunktthemen Bewegungs- und Entwicklungsförderung, bot Werkzeuge für eine stressfreiere Trainingspraxis an, denn: Groß und klein wollen gleichermaßen **eine gute Zeit** im Training haben.

So ging es um kindliche Bedürfnisse, um die Bedeutsamkeit von Ritualen und auch um die Verhaltensdeutung.

"Das, was du beschrieben hast - da erkenne ich direkt ein, zwei Kinder wieder" und „eine wirklich informative und lehrreiche Stunde - ich nehme einiges mit ins Training", so die Rückmeldungen an die Referentin.

Danke an alle Trainer*innen, die uns in der Handballabteilung so tatkräftig unterstützen und ein herzliches Willkommen an alle Neu-Aktiven!

Für die Handball-Mädchenmannschaft suchen wir Spielerinnen des Jahrgangs 2016!

Interesse geweckt?

Pack Deine Freundin ein und komm am Montag, **17.08. um 16:30 Uhr in der GS Gartenheimstraße** vorbei!

Die Finals 2026 in Hannover - Wir waren dabei!



Vom **23. bis 26. Juli** konnte sich Hannover über die Austragung der **Finals 2026** freuen. Ein voller Erfolg für die Stadt und die Region Hannover., denn: die Zuschauerzahlen sprachen für sich. Der Veranstalter sprach von **480.000 Sportfans**, die in diesen besonderen Tagen die Sportveranstaltungen in Hannover und Umland und in Wattenscheid besuchten.

Daniela Behrens (Nds. Ministerin für Inneres, Sport und Digitalisierung) betonte, Niedersachsen ist ein starkes Sportland und hob die Wichtigkeit des Sports für und in der Gesellschaft hervor.

Alfons Hölzl, Präsident des Deutschen-Turner Bundes, war überzeugt von der medialen Reichweite der Finals und hob den Stellenwert eines solchen Events hervor.

Auf der VGH-Meile präsentierten sich diverse Vereine und Verbände sowie Größen aus dem Wirtschaftssektor. Alle Aussteller baten ein tolles und buntes Programm. Unser TuS zeigte sich nahe des Maschteich mit dem Vorstand und lud zu Ballspiel Aktionen und einem Demokratie Quiz. Freudige Gesichter und tolles Wetter baten eine sehr angenehme Atmosphäre zum Austausch mit vielen bekannten und neuen Gesichter rund um unseren Verein. Auch der **StadtSportBund Hannover** zeigte Präsenz. Das Personenaufkommen auf der Meile war sehr hoch. Verweisen möchten wir vom TuS auf **RESPEKT VEREINT!**, eine aktiv wirkende Vereinigung für immens wichtige Werte im Sport! Schaut einmal auf die Onlineseiten des SSB und auf informiert Euch zugleich auf Instagram über diese Initiative.

**„Über Hannover reden" -
Quartiersgespräch mit Belit Onay**



Am 29. Juni fand dieses sog. „**Quartiersgespräch**“ mit dem **Oberbürgermeister Belit Onay** in der **IGS Bothfeld** statt. Als Vertreterin des TuS Bothfeld 04 nahm Vorstandsmitglied **Anja Grau** teil. In der Diskussionsrunde zum Themenfeld „**Zusammenhalt: Sport & Engagement**“ hat sie über die Situation in unserem Sportverein berichtet – wie wichtig dieser für den Stadtteil ist, aber auch welche Schwierigkeiten uns tagtäglich beschäftigen. Es war insgesamt ein informativer Austausch zwischen den einzelnen Vereinen bzw. Institutionen, die eingeladen waren– wir alle konnten dem Oberbürgermeister einen nachhaltigen Eindruck von unserem lebendigen Stadtteil geben.

Termine & Ankündigungen - Aktuelles in Verein

Basketball - Gemeinsam in die 2. Regionalliga - Unterstützt unsere 1. Herren!

Die 1. Herren des TuS Bothfeld Basketball spielen in der kommenden Saison zum **zweiten Mal in der Vereinsgeschichte in der 2. Regionalliga**. Ein riesiger Erfolg für unsere Mannschaft und den gesamten Verein.

Doch mit dem Aufstieg steigen auch die Kosten. Weitere Auswärtsfahrten, höhere Liga- und Schiedsrichtergebühren sowie

zusätzliche Anforderungen an den Spielbetrieb verursachen Mehrkosten von rund 4.500 €. Damit wir uns auf das konzentrieren können, was wir am besten können – Basketball spielen –, brauchen wir Eure Unterstützung.

Mit unserer Sponsorentafel auf SPONSINO kann jeder Teil dieser Reise werden. Jeder Euro hilft, jeder Name auf der Tafel zeigt: Hinter diesem Team steht eine starke Gemeinschaft. Ob Fan, Familie, Unternehmen, Nachbar oder ehemaliger Spieler – gemeinsam tragen wir den TuS Bothfeld in der 2. Regionalliga.

Viele kleine Unterstützer statt weniger großer Sponsoren – genau das macht unsere Gemeinschaft aus.

Wählt Eure Felder aus, überweist den entsprechenden Betrag und verewigt Euch mit Eurem Namen oder Unternehmenslogo auf unserer Sponsorentafel. So werdet Ihr Teil unserer Regionalliga-Reise und zeigt sichtbar Eure Unterstützung für den TuS Bothfeld Basketball.

Eure Spende finanziert direkt den Spielbetrieb – Auswärtsfahrten, Liga- und Schiedsrichterkosten sowie die Organisation unserer Saison.

Helft mit, dass unser sportlicher Erfolg nicht an finanziellen Hürden scheitert.

Werdet Teil unserer Sponsorentafel und begleitet uns auf unserem Weg durch die 2. Regionalliga. Auf Wunsch stellt der TuS Bothfeld für Eure Spende selbstverständlich eine Spendenbescheinigung aus.

Vielen Dank an alle, die unsere Basketballer auf ihrem Weg begleiten!

Jetzt Förderer werden und die Sponsorentafel unterstützen!

4. FarbenSpiel-Cup - 06.09.2026

Kostenlos &
Open Air!

FarbenSpiel CUP

Samstag, 29.8.26

Marktkirchenplatz
(Am Markte)

Check In ab 12 Uhr - **Start 12:30 Uhr**

Am Samstag, **den 29. August 2026**, ab **12:00 Uhr** findet der **4. FarbenSpiel-Cup auf dem Platz an der Marktkirche in Hannovers Altstadt** statt. Teams mit bis zu vier Spieler*innen erwarten abwechslungsreiche Spiel- und Sportstationen. Dabei können Sterne gesammelt und gegen Freigetränke eingelöst werden. Neben Spiel und Spaß steht das Thema **LGBTIQ+ im Sport** im Fokus. Der TuS Bothfeld 04 unterstützt diese tolle Initiative und lädt alleherzlich zur Teilnahme ein! Die Teilnahme ist kostenlos, eine Vorabanmeldung ist nicht erforderlich. Auch Einzelpersonen oder kleinere Gruppen sind herzlich willkommen – gemischte Teams werden vor Ort gebildet. Organisiert wird die Veranstaltung vom queeren Sportverein Leinebagger.

Handball - Saisoneneröffnung mit Sommerparty im H'Vin

Die Handballabteilung lädt zur offiziellen Saisoneneröffnung ein! Gemeinsam wird am **Freitag, 28.08.2026, ab 19:00 Uhr** mit einer **Sommerparty im H'Vin** in die neue Saison gestartet. Vorverkaufskarten sind direkt im H'Vin erhältlich. Die Handballabteilung freut sich auf einen gemeinsamen Abend mit allen Mitgliedern und Freunden!

39. Entdeckertag der Region Hannover

Am **Sonntag, 6. September 2026**, lädt die Region Hannover zum **39. Entdeckertag** ein. Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit **31 Tourenzielen** in Hannover und der Region sowie ein großes **Entdeckerfest in der Innenstadt** mit drei Bühnen, Live-Musik, Sport- und Mitmachaktionen sowie rund 150 Informations- und Aktionsständen. Mit dabei sind unter anderem der **StadtSportBund Hannover** und das **Netzwerk Respekt Vereint**, bei denen sich auch ein Besuch lohnt.

Ob spannende Einblicke hinter die Kulissen, Familienangebote, Naturerlebnisse oder kulturelle Highlights – für Groß und Klein ist etwas dabei. Der Entdeckertag bietet die ideale Gelegenheit, die Vielfalt der Region Hannover zu entdecken und einen erlebnisreichen Tag zu verbringen. Das vollständige Programm mit allen Tourenzielen ist auf der offiziellen Website des Entdeckertags verfügbar.

[Zum Entdeckertag 2026](#)

29. Bothfelder Herbstmarkt

Am **19. und 20. September 2026** verwandelt sich die **Kurze-Kamp-Straße** mit den umliegenden Straßen wieder in eine lebendige Festmeile. Zahlreiche lokale Geschäfte, Handwerksbetriebe, Vereine, Schulen und Kirchen präsentieren sich mit einem abwechslungsreichen Programm und laden Besucherinnen und Besucher zum Entdecken, Mitmachen und Verweilen ein.

Auch der **TuS Bothfeld 04** ist wieder mit dabei. Freut Euch auf ein buntes Bühnenprogramm, spannende Mitmachaktionen für Kinder sowie einen Informationsstand rund um unseren Verein.

Große Ziele brauchen starke Unterstützung! - Crowdfunding startet erst im Oktober

Manchmal lohnt es sich, noch einen kleinen Moment zu warten: Unsere geplante Crowdfunding-Aktion für die Turnabteilung wird **auf Oktober verschoben**. Wir nutzen die zusätzliche Zeit, um alles optimal vorzubereiten und die Aktion noch attraktiver zu gestalten.

Freut Euch auf ein spannendes Projekt, mit dem wir gemeinsam die Zukunft der Turnabteilung gestalten möchten. Schon bald verraten wir mehr – seid gespannt und begleitet uns, wenn es im Oktober heißt: Große Ziele brauchen starke Unterstützung!

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.**

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

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

Über uns

Interview: Jens-Peter Jacobs - Abteilungsleiter Tischtennis

Könntest Du Dich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Deine Rolle im TuS Bothfeld 04 erzählen? Wie lange bist Du bereits Teil des TuS?

Ich bin Jens, 59 Jahre alt, und habe 2023 die Leitung der Tischtennisabteilung von Willi Molde übernommen.

Ich spiele seit 1980 Tischtennis, seit 2017 beim TuS. 2019 habe ich damit begonnen, mich in Hinblick auf das Jugendtraining zu engagieren, in der Folge meine eigene Trainerlizenz erworben und dann für den TuS weitere Jugendtrainer ausgebildet. Demzufolge sehe ich den Schwerpunkt meiner Tätigkeit für die Abteilung in der Jugendarbeit.

Erzähl uns bitte etwas über die Tischtennis-Abteilung des TuS Bothfeld 04.

Tischtennis hat beim TuS eine lange aber leider nicht so gut dokumentierte Tradition. So erlebt die Abteilung im kommenden Jahr ihr hundertjähriges Bestehen.

Derzeit sind wir im Punktspielbetrieb mit fünf Erwachsenenmannschaften, in denen wir gemischt antreten, und einer Jugendmannschaft vertreten und dies von der 4. Kreisklasse bis zur Kreisliga. Natürlich sind bei uns auch Hobbyspieler willkommen, die nicht am Wettkampfbetrieb teilnehmen möchten.

Welche Trainingsmöglichkeiten bietet die Abteilung für unterschiedliche Altersgruppen und Leistungsniveaus?

Wir bieten für Kinder und Jugendliche zwei (montags und mittwochs) und für Erwachsene drei (montags, mittwochs und freitags nach Absprache) Trainingstage an. Eine weitergehende Unterscheidung nach Alter oder Spielstärke haben wir derzeit nicht.

Welche besonderen Angebote oder Unterstützung gibt es für Anfängerinnen und Anfänger bzw. Wiedereinsteiger*innen in der Abteilung?

Für Kinder und Jugendliche bieten wir durchgängig systematisches Training durch lizenzierte Trainer an. Wir legen hier großen Wert auf eine gute Ausbildung bezogen auf Beinarbeit und Grundschnitte, um im Anschluss individuell zu fördern.

Im Erwachsenenbereich hat sich bislang ein regelmäßiges systematisches Training nicht etablieren können. Hier gibt es das turnusmäßige Angebot an einer themenbezogenen Übungseinheit verbunden mit einem anschließenden geselligen Beisammensein.

Was sind Deiner Meinung nach die größten Vorteile oder Highlights, die die Tischtennis-Abteilung des TuS Bothfeld 04 ihren Mitgliedern bietet?

Aus meiner Sicht bieten wir gute Bedingungen insbesondere, weil die Abteilungsgröße gut zu den Trainingsmöglichkeiten passt. So stehen im Normalfall genug Kapazitäten für die Trainingsteilnehmenden zu Verfügung um sich kontinuierlich sportlich zu betätigen. Trotz sechs Mannschaften, die ihre Heimspiele parallel zum Trainingsbetrieb absolvieren müssen, können wir bis auf wenige Ausnahmen den Trainingsbetrieb aufrechterhalten.

In Hinblick auf das angebotene Jugendtraining haben wir es geschafft, den Qualitätsstandard dahingehend zu etablieren, dass ausschließlich lizenzierte Trainer zur Übungsleitung eingesetzt werden.

Was sind derzeit die größten Herausforderungen, denen sich die Tischtennis-Abteilung gegenüber sieht?

Die größte Herausforderung besteht darin, kontinuierlich den Abteilungsbetrieb insbesondere in Hinblick auf den Punktspielbetrieb und ein qualitativ ansprechendes Training sicherzustellen. Hierfür sind qualifizierte und engagierte Freiwillige in ausreichender Zahl erforderlich. Wenn das gut klappt, ist das Klasse, aber erfahrungsgemäß immer nur eine Momentaufnahme und der Moment, hierüber hinaus zu planen und Lösungen zu entwickeln.

Was begeistert Dich persönlich am meisten am Tischtennis - und warum sollte man diesen Sport unbedingt einmal ausprobieren?

Tischtennis hat so unterschiedliche Facetten in Hinblick auf die Komplexität. So hat eigentlich jeder schon einmal irgendwo Tischtennis gespielt. Bislang ist bei uns noch niemand vorstellig geworden, der noch nie Tischtennis gespielt hat. Die Regeln, um erstmal loszulegen sind intuitiv und dann macht das schon Spaß, die eigene Geschicklichkeit mit dem Schläger zu erkunden. Auf der anderen Seite gilt Tischtennis als die schnellste Rückschlagsportart der Welt. Wenn man gute Gegenspieler hat, lernt man schnell, was das

bedeutet in Hinblick auf Technik und Taktik. Ein weiterer Gesichtspunkt ist, dass man Tischtennis gut bis ins hohe Alter betreiben kann.

Wie verbringst Du Deine freie Zeit am liebsten? Gibt es Aktivitäten oder Orte, die Dir helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken?

Ich lese gern, spiele Gitarre und begleite meine Frau bei ihren Aktivitäten als Hobby-Fotografin z.B. in die Natur, zu Sport- oder Kulturevents.

Was wünschst Du Dir für die Zukunft der Tischtennis-Abteilung beim TuS Bothfeld 04?

Wie wahrscheinlich alle anderen Abteilungsleiter*innen auch wünsche ich mir, dass wir die zu erledigenden Aufgaben auf mehr Schultern verteilen könnten. Aber in diesem Zusammenhang geht immer schnell der Fokus auf diejenigen verloren, die sich bereits engagieren. Deshalb an dieser Stelle mein großer Dank an diejenigen, die den Punktspielbetrieb organisieren, die Mannschaftsführungen und insbesondere die Jugendtrainer!

Ganz konkret wünsche ich mir persönlich, dass wir es im Jugendbereich irgendwann schaffen, eine Mädchenmannschaft an den Start zu bringen.

Welche Botschaft möchtest Du den Vereinsmitgliedern und Leser*innen des Newsletters mitgeben?

Ich möchte nochmals für ehrenamtliches Engagement werben. In Zeiten der Fitness-Studios, wo man in Hinblick auf seine Zahlung eine konkrete Gegenleistung erwartet, geht der Vereinsgedanke meines Erachtens ein wenig unter. Die Abteilungen leben von der Eigenorganisation durch die Mitglieder. Je besser das läuft umso interessanter und lebendiger das „Vereinsleben“. Ich würde mir wünschen, dass sich jeder einmal fragt, was er beitragen kann und nicht von vornherein Gründe gegen ein Engagement findet.

Zum Abschluss möchte ich mich für diese Gelegenheit zur Vorstellung bedanken! Darüber hinaus gilt mein Dank den Mitgliedern des Vorstands für deren großes abteilungsübergreifendes Engagement, das uns Abteilungsleiter an vielen Stellen entlastet, und die gute Zusammenarbeit.

Neue Kurse

Entspannt in den Tag

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 18.08.2026
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 31.08.2026
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](#)

Functional Training – Special **NEU**

Functional Training ist eine sportartübergreifende und alltagsrelevante Trainingsform, bei der komplexe Bewegungen und vielfältige Übungen durchgeführt werden. Es sollen möglichst viele Muskeln und Gelenke gleichzeitig beansprucht werden, um den Bewegungsapparat ganzheitlich zu stärken und zu optimieren. Hierfür braucht es meist nur das eigene Körpergewicht.

Functional Training ist für jedes Alter und jedes Leistungsniveau geeignet.

Dieses Kurs-Special findet im Zeitraum vom 21.08. – 23.10.2026 statt!

	ab 21.08.2026
Kurszeit:	Freitags 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](#)

Kung Fu

	ab 18.08.2026
Kurszeit:	April-Sept.: Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr – Kinder ab 12 Jahren und Anfänger April-Sept.: Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr – Fortgeschrittene Okt.-März: 18:30 – 19:30 Uhr – Kinder und Erwachsene
Ort:	Turnhalle Grundschule Grimsehlweg, Grimsehlweg 20, 30659 Hannover
Kursleitung:	Paul Stürmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Pilates

Kurs 5	ab 05.08.2026
Kurszeit:	Mittwochs 20:30 – 21:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover
Kursleitung:	Magdalena Kuchenbecker
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Power Hour

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 18.08.2026
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](#)

Nordic Walking

Lauf- und Übungsgruppe:	ab 05.08.2026
Kurszeit:	Mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Susanne Jarosch
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	kostenlos für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder
Leihgebühr Stöcke:	8 EUR pro Kurs

[Online-Anmeldung](#)

Tanzkurs

Kurs 2 (Fortsetzung mit einfachen Figuren):	ab 28.08.2026
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

Vinyasa Flow Yoga verbindet fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Jede Haltung (Asana) geht sanft in die nächste über, sodass ein harmonischer „Flow“ entsteht. Der Atem führt die Bewegung – so entsteht eine dynamische, meditative Praxis, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt.

Der Kurs fördert:

- Kraft und Flexibilität durch abwechslungsreiche Übungsabfolgen
- Konzentration und Achtsamkeit durch die Verbindung von Atem und Bewegung
- Entspannung und Ausgeglichenheit im Alltag

Vinyasa Flow ist für alle geeignet, die Freude an Bewegung haben und Körperbewusstsein, Balance und Energie entwickeln möchten. Jede Stunde schließt mit einer wohltuenden Entspannung ab, um die Praxis ruhig ausklingen zu lassen.

Bitte Yogamatte mitbringen!

	ab 19.08.2026
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](#)

Yoga

	ab 14.08.2026
Kurszeit:	Freitags 17:30 – 18:30 Uhr
Ort:	Turnhalle der Grundschule Hoffmann-von-Fallersleben, Thorner Str. 2
Kursleitung:	Schoreh Zati
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min

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

[Online-Anmeldung](#)

Yoga für Kinder

	ab 13.08.2026
Kurszeit:	Donnerstags 15:30 Uhr – 16:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Kursleitung:	Andrea Knieling
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder 65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Freie Kursplätze in laufenden Kursen

Funktionstraining PLUS

	Voraussichtlich bis 15.09.2026
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 EUR Zuzahlung mit Verordnung Privat 100 EUR

[Online-Anmeldung](#)

Kickboxfitness

	Voraussichtlich bis 07.09.2026
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

[Online-Anmeldung](#)

Marma Yoga

	Voraussichtlich bis 03.11.2026
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](#)

Workout Step

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.

	Voraussichtlich bis 24.08.2026
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](#)

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 Vereinsangebote 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