



TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

Neues vom TuS: September 2026

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

auch wenn unser Sportplatz aufgrund der aktuellen Bauarbeiten nur eingeschränkt genutzt werden kann, lassen wir uns die Freude am Sport nicht nehmen. Gerade die letzten warmen Sommertage möchten wir gemeinsam nutzen, um aktiv zu bleiben, zu trainieren und das Vereinsleben zu genießen. Wir freuen uns darauf, mit Euch sportlich und voller Energie in den September zu starten.

Rückblicke

- Unser Sportplatz bekommt ein Update!
- Handball - Beachhandballturnier in Cuxhaven
- Respekt Vereint - Netzwerktreffen - 19.08.2026
- Inklusiver Sport - miteinander im Verein - Netzwerktreffen - 20.08.2026

Termine & Ankündigungen - Aktuelles im Verein

- Fundsache: Powerbank gefunden
- Wir sammeln wieder Vereinsscheine!
- Bis hierhin Und nicht weiter. Damit Sport immer respektvoll und sicher bleibt!
- Fortbildung Empfehlung - Elternimpuls: Kinder und Jugendliche stärken Mentale Gesundheit im Alltag - und welche Rolle Sport dabei spielt

- 39. Entdeckertag der Region Hannover - 06.09.2026
- 29. Bothfelder Herbstmarkt - 19. und 20.09.2026
- Basketball-Camp in den Herbstferien - 12.10. bis 15.10.2026
- GoSports-Festival - 15.11.2026

Gemeinsam Zukunft bewegen - Wir suchen Dich!

- Beauftragte*r für Antidiskriminierung und Gleichstellung!
- Kursleitung für: Babys in Bewegung, Pilates & Yoga am Morgen und andere Fitnesskurse gesucht!
- Handball: Trainer*innen & Betreuer*innen!
- Basketball: Unterstützung gesucht!
- Ärztliche Fachperson zur Betreuung von Herzsportgruppen
- Kursleitung für TaiChi & Qigong gesucht!
- Übungsleitung für Kindertanzen gesucht!

Über uns

- Interview - Anja Oppermann Jugendkoordinatorin der Handballabteilung & Leiterin Inklusionsteam „Handball kennt kein Handicap“

Neue Kurse

- Funktionstraining PLUS
- Line Dance
- Pilates
- Rücken-Aktiv
- Tabata
- Tanzkurs
- Workout Step
- Zumba Gold

Freie Plätze in laufenden Kursen

- Entspannt in den Tag
- Functional Training – Special
- Kung Fu
- Marma Yoga
- Pilates
- Power Hour
- Vinyasa Flow Yoga
- Yoga

Vereinsangebot

- Cheerleading: Wieder freie Plätze!
- Kinderturnen - Mädchen und Jungen ab 6 Jahren
- Volleyball - Mixed V sucht Spielerinnen

Rückblicke

Unser Sportplatz bekommt ein Update!



Ab Montag, 17.08.2026, ist unser Sportplatz bis auf Weiteres komplett gesperrt!

Die Sanierung unseres Sportplatzes und der Bau der neuen Kunststofflaufbahn stehen an – und nun geht es tatsächlich los!

Die Sperrung gilt für alle Trainingsgruppen sowie für die öffentliche Nutzung.

Wann einzelne Bereiche wieder freigegeben werden können, steht derzeit noch nicht fest. Wir informieren Euch, sobald es neue Informationen gibt.

- Bitte beachtet unbedingt die Absperrungen und haltet ausreichend Abstand zu den Bauarbeiten.
- Plant bei der Parkplatzsuche etwas mehr Zeit ein.

Wir freuen uns, dass die geplanten Maßnahmen nun starten und unser Sportplatz in Zukunft noch bessere Bedingungen für unsere Mitglieder bieten wird.

Wir halten Euch über den weiteren Verlauf der Bauarbeiten sowie über neue Informationen zu den Nutzungs- und Trainingsmöglichkeiten auf dem Laufenden.

Vielen Dank für Euer Verständnis und Eure Unterstützung!

Handball - Beachhandballturnier in Cuxhaven



Am **14. bis 16. August 2026** waren unsere Handballer*innen der **männlichen A-Jugend** sowie der **weiblichen A- und B-Jugend** beim legendären **Beachhandballturnier in Cuxhaven** im Einsatz.

Am Freitagabend reisten die Teams an, bauten gemeinsam ihre Zelte auf und ließen den Abend gemütlich ausklingen. Am Samstag ging es nach einem gemeinsamen Frühstück dann endlich in den Sand.

Unsere Mannschaften traten in spannenden Vorrundenspielen gegen verschiedene Teams an und sammelten dabei jede Menge Beachhandball-Erfahrung. Neben dem sportlichen Einsatz standen natürlich auch Teamgeist, Spaß und das gemeinsame Vereinsleben im Mittelpunkt.

Am Ende waren sich alle einig: **Beachhandball in Cuxhaven ist immer eine Reise wert!**

Ein herzliches Dankeschön geht an **Alex, Müppi, Marina und Maren** für die Betreuung und Unterstützung vor Ort.

Respekt Vereint - Netzwerktreffen - 19.08.2026



Am **19.08.2026** war unser TuS Bothfeld 04 Gastgeber des **Netzwerks Respekt Vereint!** Das Treffen der zugehörigen Vereine fand im **H'Vin** statt. **Lara Heinen** vom **SSB (Stadt-Sport-Bund)** führte durch die Veranstaltung. In einer kurzen Eröffnungsrunde zeigten die teilnehmenden Vereinsvertreter auf, was in den Vereinen Aktuelles für Themen bestehen. Zudem wurden Mitgliederentwicklungen besprochen sowie Möglichkeiten der Awareness behandelt. Ferner gab es regen Informationsaustausch zum Thema Ehrenamt. Dieses zu stärken und auszubauen ist ein gängiges Thema in jedem einzelnen

Verein. Hierzu bietet der SSB immer wieder Workshops an. Des Weiteren wurden verschiedene Events angesprochen, an denen die Initiative Respekt Vereint! präsent sein wird. Hierunter sind der Farbenspiel-Cup und der Entdecker-Tag zu nennen. Das letzte Treffen von Respekt Vereint! findet im November statt. Einige anstehende Themen wurden vorab besprochen. Für unseren TuS nahmen **Frank Rückert, Anja Grau** und **Arne Denecke** an dem Treffen teil. Schaut gerne auf den Online-Seiten des SSB nach und informiert Euch über die Initiative Respekt Vereint! Hier findet Ihr unter anderem ein Leitbild der Initiative, Aktionen und Veranstaltungen.

Respekt Vereint!

Inklusiver Sport - miteinander im Verein - Netzwerktreffen - 20.08.2026



Am **20.08.2026** fand in den Räumlichkeiten des **Café Moritz**, auf dem Gelände des **Hochschulsports Hannover** das zweite Netzwerktreffen in diesem Jahr statt. Das ISMIV-Netzwerk verbindet die Themen **Inklusion und Sport** und setzt sich für diese Komponenten ein.

Anne Nyhuis vom SSB Hannover und **Kevin Kitsch** eröffneten die Veranstaltung und begrüßten alle Teilnehmenden. Circa 25 Personen

fanden sich ein, um in den Austausch zu kommen. Themenbereiche, die beim Treffen behandelt worden, waren die Ausbildung von Übungsleitern und Fortbildungsmaßnahmen für diese. Vorgestellt wurde zum Beispiel die Co-Trainerinnen Ausbildung, die stets in leichter Sprache vermittelt wird. Themenblöcke wie Gruppenmotivation und der Aufbau einer Sportstunde sind als Teil der Ausbildungsinhalte integriert.

In einem weiteren Themenblock wurde das Feld Fördermittel aufgegriffen. Hier wurden verschiedene Möglichkeiten der Mittelbeschaffung vorgestellt. Es besteht die Möglichkeit, Fördermittel aus unterschiedlichen Trägern und Stiftungen zu beantragen. Die Veranstalter der ISMIV-Netzwerkgruppe gingen auf diese ein und stellten in einer Präsentation einige Förderer vor, auf die Vereine zugreifen können.

Im Anschluss an den offiziellen Teil des Programms konnten sich die Teilnehmenden des Treffens bei Getränken und Snacks austauschen und Gespräche führen. Für unseren TuS Bothfeld 04 waren **Hans-Werner Chudoba** und **Arne Denecke** vertreten.

Auf der Internetseite des ISMIV-Netzwerks findet Ihr weiterführende Informationen.

Inklusiver Sport - miteinander im Verein

Termine & Ankündigungen - Aktuelles in Verein

Fundsache: Powerbank gefunden!

Vor den Sommerferien wurde eine **Powerbank in der Sporthalle gefunden**.

Wer sie vermisst, kann sie **während der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle abholen**.

Wir sammeln wieder Vereinsscheine!

Vom **7. September bis 11. Oktober 2026** heißt es wieder: **Einkaufen, Vereinsscheine sammeln und unseren TuS unterstützen!**

Der TuS Bothfeld 04 nimmt erneut mit großer Begeisterung an der beliebten REWE-Aktion „**Scheine für Vereine**“ teil – und wir freuen uns auf Eure Mithilfe!

So funktioniert's:

Vereinsscheine sichern: Pro **15 € Einkaufswert** erhaltet Ihr in teilnehmenden REWE- und nahkauf-Märkten, ZooRoyal-Fachmärkten sowie bei Bestellungen über den REWE-Onlineshop einen Vereinsschein.

Extra-Tipp für REWE-Bonus-Nutzer*innen: Wenn Ihr beim Einkauf die **REWE App scannt**, erhaltet Ihr ab einem Einkaufswert von 15 € **einen zusätzlichen Vereinsschein**. So könnt Ihr mit Eurem Einkauf noch mehr für den TuS sammeln!

Auch bei **teilnehmenden toom Baumärkten** könnt Ihr in diesem Jahr Vereinsscheine sammeln: Dort gibt es pro **30 € Einkaufswert einen Vereinsschein** (maximal 10 Vereinsscheine pro Einkauf).

Scheine zuordnen: Bis zum **25. Oktober 2026** könnt Ihr Eure gesammelten Scheine ganz einfach

- **online** unter rewe.de/scheinefuervereine oder über die REWE-App – einfach **„TuS Bothfeld“** auswählen und die Codes eingeben oder scannen,
- **oder direkt in unserer Geschäftsstelle** abgeben.

Mit Eurer Unterstützung können wir tolle Prämien wie neue Trainingsgeräte, Sportausstattung oder Vereinsbedarf einlösen.

Vielen Dank für Eure Mithilfe!

Bis hierhin und nicht weiter. Damit Sport immer respektvoll und sicher bleibt!

Die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung und **„Mensch sein im Sport“** setzen zusammen mit **Tabea Kemme, Jan Helmich, Sarah Voss** und **Igor Wandtke ein Zeichen gegen Grenzverletzungen im Sport.**

Grenzen wahrnehmen, respektieren und schützen – dafür setzt sich die Initiative „Mensch sein im Sport“ der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung ein.

Mit dem Kurzfilm **„Bis hierhin. Und nicht weiter.“** soll deutlich werden: Grenzverletzungen haben im Sport keinen Platz.

Auch wir beim **TuS Bothfeld 04** setzen uns im Rahmen von **„Respekt vereint!“** für ein respektvolles, faires und sicheres Miteinander ein. Deshalb möchten wir Euch diesen Kurzfilm zeigen und gemeinsam ein Zeichen für Respekt im Sport setzen.

Hier geht's zum youtube-Video.

Fortbildung Empfehlung

Elternimpuls: Kinder und Jugendliche stärken Mentale Gesundheit im Alltag - und welche Rolle Sport dabei spielt

- ☐ **29.09.2026 | 17:30-19:00 Uhr**
- ☐ **Online im LSB Online-Campus**
- ☐ **10 € Teilnahmegebühr**

Wie können Kinder und Jugendliche in ihrer mentalen Gesundheit gestärkt werden – und welche Rolle spielt Sport dabei? Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Impulse zu mentaler Stärke, Umgang mit Frust und Unsicherheit sowie konkreten Möglichkeiten, Kinder im Alltag zu unterstützen.

2 LE für ÜL-C und Juleica anrechenbar.

- ☐ **Anmeldeschluss: 22.09.2026**

[Info & Details](#)

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.

[Zum Entdeckertag 2026](#)

29. Bothfelder Herbstmarkt

Wie jedes Jahr ist der **TuS Bothfeld 04** beim **Bothfelder Herbstmarkt** dabei. Am **19. und 20. September 2026** verwandelt sich die Kurze-Kamp-Straße wieder in eine bunte Festmeile. Seit vielen Jahren gehört der Herbstmarkt zu den festen Veranstaltungen in unserem Stadtteil – und genauso selbstverständlich ist es für uns, als Teil der Bothfelder Gemeinschaft dabei zu sein.

Zum Auftakt eröffneten **unsere Tanzkinder** das Bühnenprogramm mit einem Tanz zum **Bothfeld-Song**. Anschließend ziehen wir gemeinsam mit **TuSbi** durch Bothfeld und zeigen, wie vielfältig, lebendig und groß unsere TuS-Familie ist.

Wer beim **Ausmarsch** mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen, sich unserer Gruppe anzuschließen. **Treffpunkt ist am Samstag, den 19. September, um 11:15 Uhr** am „**Schnippelatelier**“, dem kleinen Friseur an der **Kurze-Kamp-Straße/Ecke Einsteinstraße**, bzw. vor der Hauptbühne. Wer uns dort verpasst, hält einfach Ausschau nach **TuSbi**!

Auch an unserem **Stand** ist einiges los: In diesem Jahr könnt Ihr Euch selbst am **Tischtennis-Tisch ausprobieren** und Euer Können testen. Kommt vorbei, spielt eine Runde und lernt unseren Verein und seine vielfältigen Sportangebote kennen.

Wir freuen uns auf Euch und auf ein schönes gemeinsames Herbstmarkt-Wochenende!

Basketball-Camp in den Herbstferien

In den Herbstferien wird es sportlich: Vom **12. bis 15. Oktober 2026** lädt die **Basketballabteilung** des TuS Bothfeld zum **Basketball-Camp** ein. Vier Tage lang stehen Bewegung, Basketball und jede Menge Spaß auf dem Programm.

Das Camp richtet sich an **U10-, U12- und U14-Spielerinnen und -Spieler der Jahrgänge 2013 bis 2019** und ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Trainiert wird jeweils von **9:30 bis 13:30 Uhr** in der Dreifeldhalle der Leibnizschule in Hannover (Standort unter Vorbehalt).

Kosten: 75 € für TuS-Mitglieder und Geschwisterkinder, 90 € für Nichtmitglieder. Alle Teilnehmenden erhalten ein Camp-Shirt.

Die Anmeldung ist voraussichtlich **ab Mitte September** möglich.

[Alle Informationen und die Anmeldung](#)

GoSports-Festival - 15.11.2026

Am **15. November 2026** findet das GoSports-Festival der Sportjugend Niedersachsen in Hannover statt. Der Workshop-Tag richtet sich an Engagierte im Kinder- und Jugendsport und bietet die Möglichkeit, **neue Sportarten kennenzulernen, Ideen für die eigene Sportgruppe zu sammeln und sich auszutauschen.**

[Alle Informationen und die Anmeldung](#)

[Workshopbeschreibung](#)

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

Handball - Trainer*innen & Betreuer*innen

Die Handballabteilung sucht dringend Unterstützung.

Gesucht werden **Trainer*innen** für:

- **Männliche D2-Jugend (Jahrgang 2014/2015)**

- ☐ IGS Bothfeld, Hintzehof
- ☐ Dienstag & Donnerstag
- ☐ 17:00–18:30 Uhr

- **Weibliche D2-Jugend (Jahrgang 2015)**

- ☐ Sporthalle Prinz-Albrecht-Ring
- ☐ Dienstag: 17:45–19:00 Uhr
- ☐ Donnerstag: 16:00–17:30 Uhr

Außerdem suchen wir weiterhin **Spielerinnen für die weibliche E-Jugend (Jahrgang 2016/2017)**.

Auch unsere **Damen- und Herrenmannschaften** freuen sich über Unterstützung – egal ob **Wiedereinstieg, Neustart oder Umorientierung**.

Du hast Lust, Kinder für Handball zu begeistern oder selbst wieder ins Team einzusteigen? 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.

Infos & Details

Ärztliche Fachperson zur Betreuung von Herzsportgruppen

Der TuS Bothfeld 04 e.V. sucht **eine engagierte Ärztin oder einen Arzt** zur **Betreuung unserer Herzsportgruppen**.

Unsere Herzsportgruppen sind ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitssports im Verein und bieten Menschen mit **Herz-Kreislauf - Erkrankungen** ein sicheres, betreutes Training in angenehmer Atmosphäre.

Ihre Aufgaben:

Ärztliche Betreuung während des Herzsporttrainings

Sicherstellung der medizinischen Aufsicht und Notfallbereitschaft

Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Übungsleitungen

Rahmenbedingungen

☐ Einsatz: alle 14 Tage im Wechsel möglich oder wöchentlich

☐ Zeiten: montags und dienstags jeweils von 17:30 – 20:00 Uhr

☐ Ort: Turnhalle Grundschule Hägewiesen & Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich bitte an:

André Höpfner - Abteilungsleitung Gesundheitssport

☐ gesundheitssport@tus-bothfeld.de

Kursleitung für TaiChi & Qigong gesucht!

Für unser Kursangebot „**TaiChi & Qigong**“ suchen wir eine **engagierte Kursleitung**!

Alternativ ist auch eine Kursleitung für **nur TaiChi oder nur Qigong** möglich.

Wenn Sie Freude an Bewegung und idealerweise Erfahrung im Bereich **TaiChi und/oder Qigong** sowie im Anleiten von Gruppen mitbringen, freuen wir uns sehr auf Ihre Kontaktaufnahme.

Der Kurs findet **freitags von 15:30-17:00 Uhr** im **Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover** statt.

Bei Interesse oder Fragen schreiben Sie uns gerne an:

info@tus-bothfeld.de

Übungsleitung für Kindertanzen gesucht!

Für unser Kursangebot „**Kindertanz**“ suchen wir eine **engagierte Übungsleitung** für Kinder ab ca. 10 Jahren.

Gesucht wird jemand mit Freude an:

- □ Video Clip Dance
- □ Hip-Hop
- □ Mischmasch aus verschiedenen Tanzstilen

□ **Wann:** freitags ab 18:30 Uhr

□ **Wo:** Bothfeld

Du hast Spaß daran, Kindern und Jugendlichen deine Begeisterung fürs Tanzen zu vermitteln? Dann freuen wir uns auf deine Nachricht!

Bei Interesse oder Fragen schreiben Sie uns gerne an:

info@tus-bothfeld.de

Über uns

Interview: Anja Oppermann Jugendkoordinatorin der Handballabteilung & Leiterin Inklusionsteam „Handball kennt kein Handicap“

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 Anja Oppermann, 50 plus ein bisschen und seit ca 20 Jahren mit dem TuS verbandelt. Drei unserer vier Kinder haben in Bothfeld das Handballspielen gelernt und sind dem besten Sport noch immer treu verbunden. Über die Jahre hat sich meine Rolle hier verändert. Als Handballmutter wurde ich gefragt, ob ich die Minis betreuen könnte. Das hat mir Riesenspaß gemacht und so blieb ich und machte immer weiter. Zurzeit trainiere ich eine weibliche und eine männliche D und die Inklusionsmannschaft im TuS. Seit zwei Jahren bin ich auch als Jugendkoordinatorin tätig.

Du bist Jugendkoordinatorin der Handballabteilung. Was umfasst diese Aufgabe und was macht Dir daran besonders viel Freude?

Jugendkoordinatorin hört sich so hochtrabend an. Eigentlich bin ich in der Handballabteilung die „Mutter für alle“. Ich plane, vernetze, unterstütze, schiebe an und versuche Probleme und Unklarheiten zwischen Eltern, Trainern und Spieler*innen zu beseitigen. Meist klappt es wirklich gut, denn eigentlich wollen wir doch alle dasselbe. Ich freue

mich, dass ich mit unseren Trainern im guten Austausch bin, und so lassen sich kleine Feuer ganz schnell löschen.

Ein besonderes Herzensprojekt von Dir ist „Handball kennt kein Handicap“. Wie ist dieses Inklusionsteam entstanden und was macht es so besonders?

Vor ca. zehn Jahren wurden in Hannover die Special Olympics ausgetragen, unter anderem wurde auch Handball gezeigt. Wir waren zu viert, alle Handballerinnen mit Leib und Seele und wir waren begeistert. Nicht nur von dem Sport, sondern von den Menschen, die dort spielten. Diese Handballerinnen und Handballer, mit ihren ganz besonderen Eigenschaften, machten das Zusehen unvergesslich. Dann saßen wir zusammen, recherchierten und stellten fest, dass es in ganz Hannover nicht eine Mannschaft gab, in der Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Beeinträchtigungen spielen konnten. So entstand dann unser Herzensprojekt „Handball kennt kein Handicap“ für Kinder und Jugendliche. Über die Jahre haben wir viele Erfahrungen sammeln dürfen, die vielen Kinder mit ihren Familien sind uns ans Herz gewachsen. Wir sehen die Entwicklungen und staunen nicht selten über die Sprünge, die „unsere“ Kinder machen. Im Moment trainieren wir 30 junge Handballer*innen in zwei Gruppen, die montags nacheinander zu uns in die Fesh-Sporthalle kommen. Unsere Warteliste wächst stetig, ein großer Wunsch von uns ist es, dass es weitere Mannschaften im Raum Hannover geben würde. Nun stellen wir fest, dass es uns schon zehn Jahre gibt und viele unserer Kinder, die von Beginn an bei uns sind, groß geworden sind. Sie stecken in der Ausbildung, haben ihre ersten Freundinnen oder Freunde, beginnen den Führerschein und wachsen uns über unsere Köpfe. Wir haben sie nicht nur beim Handball, sondern auch beim Heranwachsen begleitet. Die Turniere, Ausflüge, Partys, Weihnachtsfeiern und spontane Discos sind unvergesslich. Alle gemeinsam, manchmal ein wenig schüchtern, aber später doch mittendrin, das macht unser großartiges Team aus. Ganz aus dem Herzen.

Was bedeutet Inklusion im Sport für Dich persönlich und welche Erfahrungen haben Dich dabei besonders berührt?

Wer wissen möchte, wie Inklusion im Sport funktioniert, sollte sich mal ein Turnier der „Glücksliga“ anschauen. Seit vier Jahren sind wir ein Teil dieser Liga und fahren auf ein gemeinsames Turnier. In zwei Wochen geht's nach Lemgo. Wenn ich Inklusion in einem Wort beschreiben müsste, würde ich „Gemeinsam“ wählen. Alle zusammen, ohne Ausnahme, mit und ohne Beeinträchtigung, schnell, langsam, dick, dünn, mit viel Erfahrung oder gar keiner, schüchtern oder ein Draufgänger, alle haben ein gemeinsames Ziel, nämlich eine tolle Zeit mit ihren Teams beim gemeinsamen Handball spielen zu haben. Gewinnen oder verlieren, das interessiert hier nicht, alle gewinnen, weil am Ende alle gemeinsam feiern und einen unvergesslichen Tag haben.

Neben Deiner Arbeit als Jugendkoordinatorin unterstützt Du auch die Organisation des großen Handballturniers und kümmerst Dich um Passangelegenheiten. Wie gelingt es Dir, all diese Aufgaben unter einen Hut zu bringen?

Ich habe das Glück, dass ich mir meine Zeit gut einteilen kann. Sonst wäre es an manchen Tagen wohl ein bisschen viel. Die Orga für das Turnier beginnt ganz schleichend am Anfang des Jahres, die letzten zwei Wochen vor Turnierbeginn sind da aber schon herausfordernd. Dann, vor ca. zehn Jahren, wurden in Hannover die Special Olympics ausgetragen, unter anderem wurde auch Handball gezeigt. Wir waren zu viert, alle Handballerinnen mit Leib und Seele und wir waren begeistert. Nicht nur von dem Sport, sondern von den Menschen, die dort spielten. Diese Handballerinnen und Handballer, mit ihren ganz besonderen Eigenschaften, machten das Zusehen unvergesslich. Dann saßen wir zusammen, recherchierten und stellten fest, dass es in ganz Hannover nicht eine Mannschaft gab, in der Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Beeinträchtigungen spielen konnten. So entstand dann unser Herzensprojekt „Handball kennt kein Handicap“ für Kinder und Jugendliche. Über die Jahre haben wir viele Erfahrungen sammeln dürfen, die vielen Kinder mit ihren Familien sind uns ans Herz gewachsen. Wir sehen die Entwicklungen und staunen nicht selten über die Sprünge, die „unserer“ Kinder machen. Im Moment trainieren wir dreißig junge Handballer*innen in zwei Gruppen, die montags nacheinander zu uns in die Fesh-Sporthalle kommen. Unsere Warteliste wächst stetig, ein großer Wunsch von uns ist es, dass es weitere Mannschaften im Raum Hannover geben würde. Nun stellen wir fest, dass es uns schon zehn Jahre gibt und viele unserer Kinder, die von Beginn an bei uns sind, groß geworden sind. Sie stecken in der Ausbildung, haben ihre ersten Freundinnen oder Freunde, beginnen den Führerschein und wachsen uns über unsere Köpfe. Wir haben sie nicht nur beim Handball, sondern auch beim Heranwachsen begleitet. Die Turniere, Ausflüge, Partys, Weihnachtsfeiern und spontane Discos sind unvergesslich. Alle gemeinsam, manchmal ein wenig schüchtern, aber später doch mittendrin, das macht unser großartiges Team aus. Ganz aus dem Herzen. Spanne ich auch schon mal Freunde ein, um Medaillen zu kleben oder die vielen bunten Tüten zu packen. Teamwork ist auf jeden Fall wichtig.

Was sind aktuell die größten Herausforderungen in der Jugendarbeit und im Ehrenamt?

Ich glaube, die Verlässlichkeit im Ehrenamt macht den Menschen zu schaffen. Wir reden nicht über ein paar Stunden für einen Kuchenverkauf. Als Trainer muss man regelmäßig, wöchentlich Stunden für die Mannschaft und den Verein da sein. Am Wochenende die Kids zu Spielen fahren, die Orga rund um eine Mannschaft, die Fortbildungen, Wochenendturniere, da wird von den Trainern viel Zeit und Kraft investiert. Das können und wollen viele nicht, da passt dann die eigene Work-Life-Balance nicht mehr. Zum Glück haben wir beim TuS ganz viele von diesen Menschen, die ihre Zeit für andere geben, ich bin auf jeden stolz.

Was begeistert Dich persönlich am Handball und warum würdest Du diesen Sport Kindern und Familien empfehlen?

Ich habe schon viele Sportarten ausprobiert, aber beim Handball bin ich mit ganzem Herzen hängen geblieben. Der Sport ist schnell, intensiv, körperlich, taktisch... Es muss vieles passen, um den Gegner zu schlagen. Der Angriff und die Abwehr haben ihre Aufgaben, es gibt Spezialisten, die ganz besondere Fähigkeiten auf ihrer Position haben.

Ohne Torhüter kannst du nicht gewinnen, auch hier braucht es die Besonderen, die Mutigen, die sich in den Kasten stellen und dem Ball entgegenspringen. Handball ist individuell und ein Teamsport, ein bisschen paradox und vielleicht deswegen so faszinierend für mich. Außerdem mag ich die vielen Varianten. Ob in der Halle, im Sand (meine Lieblingsvariante), auf dem Rasen oder beim Five a Side, alles irgendwie Handball und doch zu verschieden. Wenn das nicht zu unseren Kindern passt, dann weiß ich es auch nicht. Jede*r findet hier sein Plätzchen und ein Teamsport ist eh das Beste.

Wie verbringst Du Deine freie Zeit, wenn einmal kein Handball auf dem Programm steht?

Handball nimmt schon einen großen Teil unseres Familienlebens ein. Drei von vier unserer Mädchen spielen in einer Mannschaft, die am Wochenende unter einen Hut zu bekommen ist, mehr als schwierig. Wir haben auch Dauerkarten bei den Recken, also noch mehr Hallenluft. Sollte mal kein Spiel sein, haben wir angefangen Golf zu lernen. Geduld ist nicht so mein Ding, wenn man denkt, jetzt hat man den Schwung raus, hat man es beim nächsten Schlag schon wieder verlernt. :-) Wir reisen auch gerne, egal ob Hochhausschluchten, weißem, langem Strande, Museen oder Sportarenen, wir mögen die Abwechslung.

Welche Wünsche und Ziele hast Du für die Zukunft der Handballabteilung und insbesondere für den Jugend- und Inklusionsbereich?

Wenn träumen erlaubt ist, hätten die Handballer eine eigene, große Sporthalle mit genug Platz für alle Mannschaften, eine Tribüne, eine kleine Gymnastikhalle, einen Verkaufsraum und ganz viel mehr. Dazu viele freiwillige, engagierte Menschen, die sich um die vielen Mannschaften kümmern. Realistisch würde ich mich freuen, wenn wir langfristig noch ein paar mehr Trainer und Betreuer*innen hätten. Unsere Jungtrainer machen einen großartigen Job, sie helfen und unterstützen und lernen so, wie wichtig soziales Engagement ist. Auch Schiedsrichter brauchen wir dringend, ohne die Unparteiischen können wir nicht spielen. Auch da haben wir viele junge Leute akquirieren können, ich hoffe, dass der Großteil dabeibleibt und wir nicht so viele verlieren.

Welche Botschaft mochtest Du den Vereinsmitgliedern und den Leser*innen unseres Newsletters mit auf den Weg geben?

Gemeinsam sind wir einfach besser. Jeder macht ein bisschen was und die vielen Aufgaben werden auf allen Schultern verteilt. Nutzt eure Talente (Orga, Backen, Akquise, Verkauf, Kontakte...) um den Verein und natürlich besonders unsere Handballabteilung zu unterstützen.

Neue Kurse

Funktionstraining PLUS

	Beginn: 22.09.2026
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](#)

Line Dance

	Beginn: 28.09.2026
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](#)

Pilates

Kurs 2 (Fortgeschrittene):	Beginn: 22.09.2026
Kurszeit:	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Hoffmann-v.- Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Kursleitung:	Anne Engel
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder 65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Rücken-Aktiv

Kurs 2:	Beginn: 10.09.2026
Kurszeit:	Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr

Ort:	Turnhalle Hoffmann-v.-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2
Kursleitung:	André Höpfner
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	25 EUR für Mitglieder
	100 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Tabata

	Beginn: 01.09.2026
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:	kostenlos für Mitglieder
	20 EUR für Nicht-Mitglieder
Leihgebühr Stöcke:	50 EUR pro Kurs

[Online-Anmeldung](#)

Tanzkurs

Kurs 2 (Fortsetzung mit einfachen Figuren):	Beginn: 04.09.2026
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](#)

Workout Step

	Beginn: 07.09.2026
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](#)

Zumba Gold

	Beginn: 01.09.2026
Kurszeit:	Dienstags 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Kleine Turnhalle GS Gartenheimstraße, Gartenheimstr. 2
Kursleitung:	Rita Maria Blanco da-Silva
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

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!

	Voraussichtlich bis 20.10.2026
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

[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!

	Voraussichtlich bis 23.10.2026
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

Kung Fu

	Voraussichtlich bis 03.11.2026
Kinder und Erwachsene	Dienstags 18:30 - 19:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Grundschule Grimsehlweg, Grimsehlweg 20
Kursleitung:	Paul Stürmann
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Marma Yoga

	Voraussichtlich bis 10.11.2026
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](#)

Pilates

Kurs 5:	Voraussichtlich bis 21.10.2026
Kurszeit:	Mittwochs 20:30 – 21:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung:	Magdalena Kuchenbecker
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min
Kosten:	20 EUR für Mitglieder
	65 EUR für Nicht-Mitglieder

[Online-Anmeldung](#)

Power Hour

	Voraussichtlich bis 20.10.2026
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](#)

Vinyasa Flow Yoga

	Voraussichtlich bis 11.11.2026
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

	Voraussichtlich bis 30.10.2026
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](#)

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*

Cheerleading - Ab 6 Jahren: Wieder freie Plätze!

Gute Nachrichten für alle Cheerleading-Fans! Bei unseren **Mini Marvels** sind wieder Plätze frei.

Start: 18.09.2026

Freitags, 16:00-17:30 Uhr

□ Turnhalle der Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2

Kommt vorbei, probiert es aus und entdeckt gemeinsam mit uns die Welt des Cheerleadings! □□

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