



# TuS Bothfeld 04

Wir bewegen Bothfeld

## Neues vom TuS: Oktober 2026

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

nach einem ereignisreichen September mit dem Bothfelder Herbstmarkt geht es sportlich und gemeinschaftlich weiter. Freut Euch auf aktuelle Vereinsneuigkeiten, Veranstaltungen, Angebote und viele kleine und große Highlights aus unserem Verein!

### Rückblicke

- Basketball-Sommerncamp - Vier Tage voller Basketball und Spaß
- Sport verbindet - TuS Bothfeld beim Sportfest des ISK
- Volleyballspielerinnen vertreten den TuS Bothfeld bei den Ukrainischen Kulturtagen
- 29. Bothfelder Herbstmarkt
- Sport im Park - ganz Hannover ist ein Sportraum
- Judo & Sturzprophylaxe - 27.09.2026

### Termine & Ankündigungen - Aktuelles im Verein

- Große Ziele brauchen starke Unterstützung! – Crowdfunding für die Turnabteilung startet im Oktober
- Noch bis 11. Oktober: Vereinsscheine für den TuS sammeln!!
- VIE – Volleyball for Integration & Empowerment
- Basketball-Camp in den Herbstferien - 12.10. bis 15.10.2026
- Grün-Weiss-Party 2026 - 13.11.2026
- 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 - Stefan Henssen - Abteilungsleiter Volleyball

## Neue Kurse

- Functional Training **NEU**
- Line Dance
- Mobility, Stretch & Relax **NEU**
- Nordic Walking
- Pilates
- Power Hour

## Freie Plätze in laufenden Kursen

- Funktionstraining PLUS
- Kung Fu
- Tabata
- Vinyasa Flow Yoga
- Workout Step

## Vereinsangebot

- Kinderturnen - Mädchen und Jungen ab 6 Jahren
- Cheerleading: Wieder freie Plätze!

# Rückblicke

## Basketball-Sommercamp - Vier Tage voller Basketball und Spaß



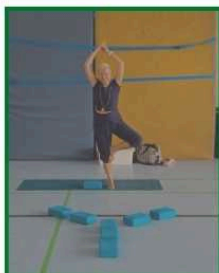
Vom **06. bis 09. Juli** hieß es wieder: **Basketball, Bewegung und jede Menge Spaß!** Rund **40 Kinder und Jugendliche** der Altersklassen **U10 bis U14** waren bei unserem Sommercamp dabei und sorgten für vier abwechslungsreiche und actionreiche Tage.

Mit verschiedenen Trainingseinheiten, Spielen und Challenges konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Basketballfähigkeiten verbessern und gleichzeitig viel gemeinsam erleben. Dabei standen nicht nur Dribbeln, Werfen und Passen auf dem Programm – auch Teamgeist, Fairness und vor allem der Spaß am Basketball kamen nicht zu kurz.

Es wurde viel gelacht, geschwitzt, gespielt und angefeuert. Am Ende waren sich alle einig: Das Sommercamp war ein voller Erfolg und eine tolle Möglichkeit, gemeinsam in die Sommerferien zu starten.

**Ein großes Dankeschön an alle Coaches, Helferinnen und Helfer sowie natürlich an alle Kids für die tolle Stimmung!**  
**Wir freuen uns schon auf das nächste Camp!**

**Sport verbindet - TuS Bothfeld beim  
Sportfest des ISK**



Am Freitag, den 28. August 2026, waren wir beim **Sportfest des Instituts für Sprachen und Kommunikation (ISK) auf dem Sportcampus der Leibniz Universität Hannover** dabei. Mit unseren Angeboten **Zumba und Yoga** durften wir gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen sportlichen und abwechslungsreichen Nachmittag erleben.

Den ersten Block übernahm **Rita Maria Blanco da-Silva, Kursleiterin für Zumba**. Mit viel Energie und guter Laune brachte sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ordentlich in Bewegung und zum Schwitzen.

Nach einer kurzen Pause ging es auf die Yogamatten. **Petra Schulz, Kursleiterin für Yin Yoga und Hatha Yoga**, zeigte verschiedene Übungen und gab den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die

Möglichkeit, Yoga ganz unkompliziert kennenzulernen und auszuprobieren.

Dabei wurde einmal mehr deutlich: **Sport ist eine Sprache, die jeder versteht.** Egal, woher man kommt oder welche Sprache man spricht – gemeinsam bewegen, lachen und Spaß haben funktioniert ganz ohne viele Worte.

Für uns als TuS Bothfeld ist genau das ein wichtiger Teil von Vereinsleben: **Sport bringt Menschen zusammen, schafft Begegnungen und ermöglicht Teilhabe - unabhängig von Sprache, Herkunft oder persönlichen Voraussetzungen.**

Es war ein rundum gelungenes Sportfest mit viel Bewegung, Freude und tollen Begegnungen.

**Vielen Dank an das ISK für die Einladung und an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer fürs Mitmachen!**

**Volleyballspielerinnen vertreten den TuS  
Bothfeld bei den Ukrainischen  
Kulturtagen**



Die Frauen-**Volleyballmannschaft** TuS Bothfeld II, die im Rahmen des Integrationsprojekts **VIE - Volleyball Integration & Empowerment** entstanden ist, vertrat den TuS Bothfeld 04 bei den **Ukrainischen Kulturtagen am Neuen Rathaus** in Hannover. Während die ukrainische Community ihre Kultur und Kreativität präsentierte, brachte unsere Mannschaft den Sport ins Programm: Kinder, Jugendliche und Erwachsene konnten bei unterhaltsamen Teamaktivitäten mitmachen, Volleyball kennenlernen und mehr über die Angebote unseres Vereins erfahren. Und die Wirkung zeigte sich sofort: Schon beim nächsten Training am Montag kamen zwei neue Spielerinnen dazu – wir freuen uns sehr, sie beim TuS Bothfeld 04 willkommen zu heißen.

## 29. Bothfelder Herbstmarkt



Was für ein Herbstmarkt!

Beim **29. Bothfelder Herbstmarkt** war der **TuS Bothfeld** mit ganz viel guter Laune und Vereinsgemeinschaft dabei! Über **100 TuS-Mitglieder und Freunde** liefen beim großen Umzug mit – darunter Handballer, Faustballer, Kinderturn- und Tanzgruppen und unsere Volleyball-Damen.

Auch an unserem Stand war den ganzen Samstag über viel los. Unser Vorstand informierte über die vielfältigen Sportangebote, während

Besucherinnen und Besucher Tischtennis ausprobieren und ihre Treffsicherheit beim Zielwerfen testen konnten.

Auf der Bühne sorgten unsere Tanz- und Zumba-Gruppen für jede Menge Stimmung. Und am Ende gab es gleich **zwei Pokale** für den TuS: für den **schönsten Umzugsbeitrag** und den **schönsten Bühnenauftritt!**

Ein weiteres Highlight: Unsere **neue Vereinsfahne** feierte beim Umzug ihre Premiere – und wir präsentierten sie voller Stolz.

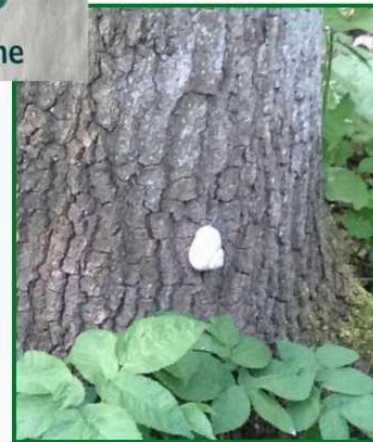
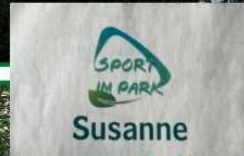
Vielen Dank an die **Gemeinschaft Bothfelder Kaufleute e. V.** für das tolle Fest und an alle, die unseren TuS so großartig vertreten haben!

**Wir sehen uns nächstes Jahr wieder!**

[Zum gesamten Artikel](#)

[Die Handballer beim Herbstmarkt-Umzug in Bothfeld](#)

**Sport im Park - ganz Hannover ist ein Sportraum!**



## **Nordic Walking Lauf- und Übungsgruppe**

Auch in diesem Jahr haben wir uns von Mai bis September wieder an der Aktion beteiligt.

Nach 95.000 Schritten, neuen Begegnungen und vielen netten Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist die diesjährige Sport-im-Park-Aktion nun zu Ende gegangen.

Wetterbedingt haben wir viele Facetten, die ein Sommer zu bieten hat, von extremer Hitze bis hin zu Gewittern erlebt und schöne Naturschauspiele in Augenschein nehmen dürfen.

Es hat fast allen viel Freude und Spaß gemacht, gemeinsam durch das Waldgebiet der Großen Heide am Stock zu walken.

Eine Nordic-Walkerin hat 90 Minuten Fahrzeit in Kauf genommen, um regelmäßig an dem Sportangebot teilzunehmen, weil sie sich in der Gruppe wohlfühlt hat. Eine andere Teilnehmerin ist nach der ersten Teilnahme sofort in den Verein eingetreten.

Andere verabschiedeten sich mit den Worten: „Ich bedanke mich für die Möglichkeit, daran teilzunehmen, und die nette Aufnahme in die Gruppe. Es hat Spaß gemacht. Vielleicht sehen wir uns irgendwann oder irgendwo wieder, aber ganz bestimmt im nächsten Jahr bei Sport im Park.“

Mein Fazit: „Es war schön, wieder vielen netten Menschen begegnen zu dürfen und die Freude am Sport weiter vermitteln zu können.“

Bericht: Susanne Jarosch  
Übungsleiterin

## Judo & Sturzprophylaxe - 27.09.2026



**Sturzprophylaxe für MS-Erkrankte:** Am 27. September fand eine besondere Kooperationsveranstaltung der **DMSG Niedersachsen** gemeinsam mit Mitgliedern der **Judo-Abteilung** des TuS Bothfeld statt.

**Jutta und Wölfi** aus der Judo-Abteilungsleitung zeigten – unterstützt von **Jana**, aktuell einer der BFDler\*innen beim TuS Bothfeld – passende Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Kräftigung. Im Mittelpunkt stand jedoch vor allem das gemeinsame Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungsformen (u.a. Gleichgewichtsübungen) auf dem Stuhl und am Boden.

Wer es ermöglichen konnte, wagte sich in verschiedene Übungen im Kniestand. Dabei wurden zunächst **Elemente der Fallschule** und die dazugehörigen kontrollierten Bewegungsabläufe erlernt. Zum Abschluss gab es für alle Teilnehmenden die Möglichkeit, das Rollen und Fallen selbst auszuprobieren.

Eine Sache verband an diesem Nachmittag alle: die Sorge vor Stürzen. Umso schöner war es zu erleben, mit wie viel Mut, Offenheit und Freude das Fallen gemeinsam geübt wurde.

Was bleibt von diesem Nachmittag?

Alle haben voneinander gelernt, es wurde viel gelacht und die Atmosphäre war von Anfang an entspannt und wertschätzend. Offen wurde über individuelle körperliche Einschränkungen gesprochen, gemeinsam wurden passende Lösungen gesucht und ausprobiert.

Und das Wichtigste: **Alle haben sich bewegt – jede und jeder im**

**eigenen Tempo und nach den persönlichen Möglichkeiten.** 😊

Der meistgesagte Satz zum Schluss?

**„Gerne öfter diese Möglichkeit anbieten!“** 😊

Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen besonderen Stunden mitgestaltet und zu dieser tollen gemeinsamen Erfahrung beigetragen haben!

## Termine & Ankündigungen - Aktuelles in Verein

### Große Ziele brauchen starke Unterstützung! - Crowdfunding für die Turnabteilung startet im Oktober

**Vom 1. bis 31. Oktober 2026** startet die Turnabteilung des TuS Bothfeld 04 ein Crowdfunding-Projekt bei den **enercity Herzensprojekten**.

Mit rund **900 Mitgliedern** ist die Turnabteilung die größte Abteilung unseres Vereins. Damit auch in Zukunft sichere und zeitgemäße Trainingsbedingungen sowie tolle Auftritte bei der TuS-Show möglich sind, sollen **neue Rollmatten** angeschafft werden.

Unser Ziel: **10.000 Euro** für die Anschaffung und den Transport der Matten zu sammeln. Dafür brauchen wir Eure Unterstützung! Jeder Beitrag hilft uns, unserem Ziel ein Stück näherzukommen.

**Aktionszeitraum: 01.10. - 31.10.2026**

[Zum Crowdfunding - direkt unterstützen!](#)

**Noch bis 11. Oktober: Vereinsscheine für  
den TuS sammeln!**

## Endspurt bei „Scheine für Vereine“!

Noch **fast zwei Wochen** läuft die REWE-Aktion – und bereits fast **700 Vereinsscheine** sind für unseren TuS zusammengekommen!

Bis zum **11. Oktober** könnt Ihr weiter fleißig Scheine sammeln und dem **TuS Bothfeld 04** zuordnen. Jeder Schein zählt!

Vielen Dank für Eure Unterstützung!

## VIE - Volleyball for Integration & Empowerment

Mit **VIE - Volleyball for Integration & Empowerment** haben Frauen und Mädchen, viele von ihnen aus der Ukraine, beim TuS Bothfeld einen Ort gefunden, an dem sie Sport treiben, neue Menschen kennenlernen, gemeinsam wachsen und Teil eines Teams werden können.

Die Idee und Koordination des Projekts liegen bei **Alla Movchan**. Mit viel Engagement und Leidenschaft hat sie die Gruppe aufgebaut und begleitet. Ihr Ziel: Volleyball als Raum für **Integration, Gemeinschaft und Empowerment** zu nutzen.

Unterstützt wird das Projekt auch von **Stefan Henssen, Abteilungsleiter der Volleyballabteilung**, der mit seinem Know-how und seiner Erfahrung im Volleyball dazu beiträgt, dass aus der Trainingsgruppe Schritt für Schritt eine echte Mannschaft wird.

Mittlerweile trainieren **18 Teilnehmerinnen regelmäßig** zusammen. Und das nächste Ziel steht bereits fest: Im Herbst 2026 möchte das Team in der **Kreisliga Hannover** an den Start gehen.

[Mehr über das Projekt lesen](#)

## 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.

Alle Informationen und die Anmeldung

## Grün-Weiss-Party 2026

Gemeinsam mit dem **Tennisverein Grün-Weiss Hannover** laden wir zur **Grün-Weiss-Party 2026** ein!

Freut Euch auf einen Abend mit guter Musik, netten Leuten, Disco und Tanz bis in die Nacht.

Egal ob Vereinsmitglied oder nicht – alle sind herzlich willkommen!

Lasst uns gemeinsam das Tanzbein schwingen, gute Laune genießen und einen schönen Abend verbringen.

### Die wichtigsten Infos

**Wann:** Freitag, 13. November 2026

**Beginn:** ab 19:00 Uhr

**Wo:** Vereinsgaststätte **H'Vin**

**Adresse:** Carl-Loges-Straße 8, Hannover

**Wir freuen uns auf Euch!**

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto:basketball@tus-bothfeld.de)

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

## Über uns

### Interview: Stefan Henssen - Abteilungsleiter Volleyball

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

Mein Name ist **Stefan Henssen**. Ich bin 56 Jahre alt. Seit **1998** bin ich Mitglied im Verein. Ich habe wenige Jahre nach meinem Vereinseintritt die Abteilungsleitung kommissarisch übernommen, nachdem meine Vorgängerin das Amt leider aufgeben musste. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Zwischenzeitlich war ich noch für kurze Zeit als **Schriftwart im Vorstand** des Vereins tätig. Das hat mir persönlich viel gegeben und einen Blick in die Vereinsarbeit erlaubt.

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

Die Volleyballabteilung bestand zu meiner Anfangszeit aus wenigen Hobbymannschaften und einer Damenmannschaft. Das war auch über einen sehr langen Zeitraum konstant. Die Entwicklung stagnierte. Erst in den letzten Jahren ist es uns gelungen, wieder mehr Mitglieder und vor allem Jugendliche zu gewinnen. Das ist dem Engagement vieler langjähriger Mitglieder zu verdanken, die die Abteilung unterstützen und mittlerweile Mannschaften betreuen. Wir sind keine große Abteilung. Es ist für mich tatsächlich eher familiär. Dadurch sind die Kommunikationswege noch kurz und es lassen sich viele Dinge innerhalb der Abteilung direkt besprechen.

**Welche Trainingsmöglichkeiten bietet die Volleyball-Abteilung für unterschiedliche Altersgruppen und Leistungsniveaus?**

Wir haben verschiedene Mixed-Mannschaften sowie Hobby-Herrenmannschaften im Freizeitsportbereich für Erwachsene mit Spielbetrieb. Daneben gibt es noch Herren- und Damenmannschaften im Punktspielbetrieb, die den Leistungsbereich abdecken. Bei den Jugendlichen gibt es Anfänger und Fortgeschrittene. Hier sind es

vornehmlich Damenmannschaften mit einem Altersdurchschnitt ab 14 Jahren. Für Damen und Herren jüngeren Alters können wir im Moment leider noch nichts anbieten.

### **Welche besonderen Angebote oder Unterstützung gibt es für Anfängerinnen und Anfänger bzw. Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger in der Volleyball-Abteilung?**

Die Frage lässt sich in großen Teilen mit den vorherigen Aussagen beantworten. Wir arbeiten daran, die Nachwuchsarbeit zu fördern. Es besteht immer die Möglichkeit, in diesem Sport einzusteigen. In welchem Bereich oder in welcher Mannschaft, hängt von den Erfahrungen und Spielfähigkeiten ab.

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

Wir sind eine Abteilung mit wenigen Mannschaften in vielen verschiedenen Ligen. Dadurch können wir Interessenten im Hobby- und Ligabereich dennoch gute Mannschaften zum Reinschnuppern anbieten. Da sollte für Neu- oder Quereinsteiger im Erwachsenenbereich für jeden etwas dabei sein.

### **Was sind derzeit die größten Herausforderungen, denen sich die Volleyball-Abteilung gegenüber sieht?**

Die größte Herausforderung ist sicherlich, die Abteilung stabil zu halten und weiterzuentwickeln. Es sind die zur Verfügung stehenden Kapazitäten. Wir müssen weiterhin versuchen, neue Funktionsträger und Übungsleiter zu gewinnen.

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

Volleyball lässt sich immer und überall spielen. Es braucht nur einen Ball und wenige Mitspieler. Damit kann gebaggert und gepritscht werden. Es sind die Menschen, die spontan zusammenkommen.

### **Mit VIE - Volleyball for Integration & Empowerment ist ein besonderes Projekt in der Volleyball-Abteilung entstanden. Wie ist das Projekt zum TuS Bothfeld 04 gekommen und was bedeutet es für die Abteilung?**

Die Idee dazu ist über **Alla Movchan** entstanden, die als aktive Spielerin den Wunsch hatte, eine weitere Frauen- und Mädchenmannschaft aufzubauen und zu trainieren. Darüber hinaus sollte es nicht nur um den Volleyballsport gehen, sondern darum, Menschen zusammenzubringen und zu unterstützen. Die Mannschaft, die seit Januar 2026 aufgebaut wurde und im Spielbetrieb ist, ist der Ausgangspunkt für das Projekt, welches ein weitreichendes Konzept beschreibt. Es soll über die Grenzen des Vereins gehen und Angebote bieten, die die Begegnung, den Dialog und die Gemeinschaft fördern. Die Abteilung wird daraus wachsen können. Darüber hinaus entstehen neue Verbindungen und ein Netzwerk in andere Bereiche. Wenn daraus am Ende auch eine wachsende Unterstützung für die Abteilung entstehen kann, ist es genau das, was wir für die Zukunft benötigen.

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

Die Abteilung hat sich weiterentwickelt. Gerade der wichtige Unterbau konnte dank engagierter Übungsleiter gestärkt werden. Das gilt es auszubauen. Junge Menschen, die nachkommen und Verantwortung übernehmen, sind die Zukunft der Abteilung.

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

Um es durch meine „Abteilungsbrille“ zu sagen:

**Volleyball geht immer und überall. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.**

## Neue Kurse

### Functional Training **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.

|                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
|                       | <b>Beginn: 30.10.2026</b>            |
| Kurszeit:             | Freitags 09:00 – 10:00 Uhr           |
| Ort:                  | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str.<br>12 |
| Kursleitung:          | Bianca Wiebusch                      |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                |
| Kosten:               | 20 EUR für Mitglieder                |
|                       | 65 EUR für Nicht-Mitglieder          |

[Online-Anmeldung](#)

### Line Dance

|           |                               |
|-----------|-------------------------------|
|           | <b>Beginn: 28.09.2026</b>     |
| Kurszeit: | Montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr |

|                       |                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Ort:                  | Turnhalle Käthe-Kollwitz-Schule<br>(Außenstelle), Gottfried-Keller-Str.<br>11 |
| Kursleitung:          | Stephanie Springmann                                                          |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                                                         |
| Kosten:               | 20 EUR für Mitglieder                                                         |
|                       | 65 EUR für Nicht-Mitglieder                                                   |

[Online-Anmeldung](#)

## Mobility, Stretch & Relax **NEU**

Euch erwarten klassische Dehnhaltungen, Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie Atem- und Entspannungstechniken.

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

|                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
|                       | <b>Beginn: 27.10.2026</b>            |
| Kurszeit:             | Dienstags 10:00 – 11:00 Uhr          |
| Ort:                  | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str.<br>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

|                                                     |                                |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Einsteiger*innen- und Fortgeschrittenenkurs:</b> | <b>Beginn: 08.10.2026</b>      |
| Kurszeit:                                           | Donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr  |
| Kursleitung:                                        | Rainer Nierfeld                |
| <b>Lauf- und Übungsgruppe:</b>                      | <b>Beginn: 14.10.2026</b>      |
| Kurszeit:                                           | Mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr    |
| Kursleitung:                                        | Susanne Jarosch                |
| Ort:                                                | Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12 |
| 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

## Pilates

|                                   |                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs 2 (Fortgeschrittene):</b> | <b>Beginn: 29.09.2026</b>                                             |
| Kurszeit:                         | Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr                                           |
| Ort:                              | Turnhalle Hoffmann-v.-<br>Fallersleben-Grundschule, Thorner<br>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

## Power Hour

|                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
|                       | <b>Beginn: 27.10.2026</b>            |
| Kurszeit:             | Dienstags 09:00 – 10:00 Uhr          |
| Ort:                  | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str.<br>12 |
| Kursleitung:          | Bianca Wiebusch                      |
| 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

|              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
|              | <b>Voraussichtlich bis 24.11.2026</b> |
| Kurszeit:    | Dienstags 16:00 – 17:00 Uhr           |
| Ort:         | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str.<br>12  |
| Kursleitung: | Nico Ludwig                           |

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min           |
| Kosten:               | 50 EUR Zuzahlung mit Verordnung |
|                       | Privat 100 EUR                  |

[Online-Anmeldung](#)

## Kung Fu

|                              |                                                      |
|------------------------------|------------------------------------------------------|
|                              | <b>Voraussichtlich bis 03.11.2026</b>                |
| <b>Kinder und Erwachsene</b> | Dienstags 18:30 - 19:30 Uhr                          |
| Ort:                         | Turnhalle Grundschule<br>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](#)

## Tabata

|                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
|                       | <b>Voraussichtlich bis 10.11.2026</b> |
| Kurszeit:             | Dienstags 18:00 - 18:30 Uhr           |
| Ort:                  | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str.<br>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](#)

## Vinyasa Flow Yoga

|                       |                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                       | <b>Voraussichtlich bis 11.11.2026</b>                                     |
| Kurszeit:             | Mittwochs 17:45 - 18:45 Uhr                                               |
| Ort:                  | Turnhalle der Grundschule<br>Hoffmann-von-Fallersleben,<br>Thorner Str. 2 |
| Kursleitung:          | Janina Sievers                                                            |
| Anzahl der Einheiten: | 10 Einheiten à 60 min                                                     |
| Kosten:               | 20 EUR für Mitglieder                                                     |

[Online-Anmeldung](#)

## Workout Step

|                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
|                       | <b>Voraussichtlich bis 16.11.2026</b> |
| Kurszeit:             | Montags 15:30 Uhr – 16:30 Uhr         |
| Ort:                  | Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str.<br>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!

## Hinweis zu den Folgekursen

Wenn Sie einen Kurs fortsetzen möchten, melden Sie sich bitte erneut online an. Bestehende Teilnehmende haben Vorrang, wenn die Anmeldung **mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn** erfolgt. Bei einer späteren Anmeldung oder wenn der Kurs bereits ausgebucht ist, ist nur eine Aufnahme auf die Warteliste möglich.

**Ein Probetraining ist nur in Kursen möglich, in denen aktuell freie Plätze vorhanden sind.**

## Vereinsangebote\*

### 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!

## Cheerleading: Wieder freie Plätze!

Gute Nachrichten für alle Cheerleading-Fans!

Bei unseren MiniMarvels sind wieder Plätze frei.

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!

Anmeldung & Fragen: [kindertanz@tus-bothfeld.de](mailto:kindertanz@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](mailto: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](mailto:info@tus-bothfeld.de)