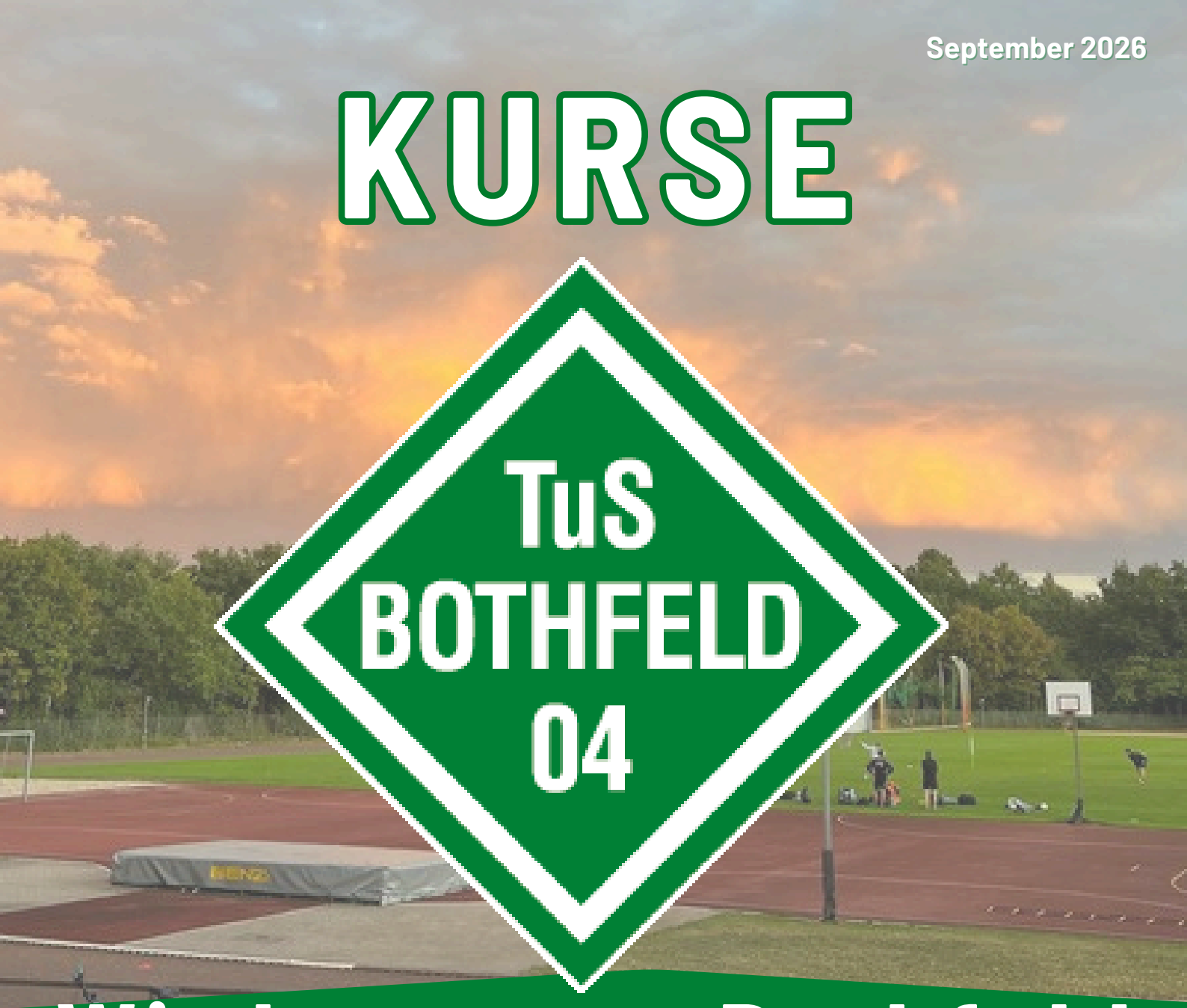
September 2026

KURSE



TuS BOTHFELD 04

Wir bewegen Bothfeld

Turn- und Sportverein Bothfeld von 1904 e.V.

Carl-Loges-Str. 12
30657 Hannover

info@tus-bothfeld.de

0511 / 604 69 60

Der TuS Bothfeld 04 e.V. steht als einer der größten Sportvereine in Hannover seit 1904 für Breitensport und Gemeinschaft!

Bei uns findest Du eine breite Palette an Sportarten für jedes Alter und Fitnesslevel.

SCAN ME



TuS BOTHFELD 04

WIR BEWEGEN BOTHFELD



Bei uns ist jede*r herzlich willkommen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Religion!

Wir stehen entschieden gegen Rassismus, Antisemitismus, Sexismus, Homo- und Transphobie sowie alle anderen Formen der Diskriminierung!

RESPEKT VEREINT!

EHRENAMT & JOBS

Liebe Sportbegeisterte,
wir, der TuS Bothfeld 04 e.V., sind stolz darauf, mit über **2.300 Mitgliedern einer der größten Sportvereine Hannovers** zu sein.
Unser vielfältiges Sport- und Kursangebot für alle Altersgruppen macht unseren Verein zu einem Ort, an dem sich Jung und Alt zuhause fühlen.
Damit wir dieses Angebot auch in Zukunft aufrechterhalten und weiterentwickeln können, **sind wir immer auf der Suche nach engagierten Menschen**, die unseren Verein aktiv unterstützen möchten.
Egal ob mit Erfahrung oder als Quereinsteiger*in – wir freuen uns über Menschen, die sich engagieren und gemeinsam mit anderen unseren Verein gestalten möchten.

📞 Kontakt & Bewerbung:
📧 info@tus-bothfeld.de
📞 0511 604 69 60

Aktuelle Job-Angebote

SCAN ME

KURSE

Wir bieten eine Vielzahl an Kursen an, die **auch für Nichtmitglieder** offen sind.
Eine Anmeldung ist über unser Online-Anmeldeformular möglich.
Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Webseite.



SCAN ME



Die gedruckte Version des Flyers erscheint zweimal pro Jahr (Frühjahr und Herbst).

Cardio- Aktiv

Dieses präventive Ausdauertraining zielt darauf ab, die Fitness zu verbessern und Bewegungsmangel vorzubeugen. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und umfasst auch funktionelle Gymnastik,
Der Kurs ist oft von Krankenkassen bezuschusst.

Kurs 1	Dienstags: 18:30 – 19:30 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3	
Kurs 2	Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Hägewiesenschule, Hägewiesen 111	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	kostenlos für Mitglieder	100 EUR für Nicht-Mitglieder

Fitness mit Schwingringen

Schwingringe sind handliche Ringe mit integrierten Edelstahlkugeln, die beim Training vibrieren. Diese Vibrationen fördern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Tiefenmuskulatur, lösen Verspannungen und regen Lymphfluss sowie Fettverbrennung an.

Kurs 1:	Montags: 17:00-18:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Fitness Step

Fitness Step ist ein intensives Ausdauertraining, das Beine, Gesäß und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Gelenkschonend und kalorienverbrennend, kombiniert der Kurs verschiedene Schritte mit motivierender Musik, was für gute Laune sorgt.

Kurs 1	Dienstags: 19:30-20:30 Uhr	
Kursort	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Functional Fitness

Functional Fitness 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.

Kurs 1	Freitags 09:00 – 10:00 Uhr	
Kursort	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Funktionstraining

Funktionstraining erhält Körperfunktionen und stärkt Strukturen, ob präventiv oder rehabilitativ. Der "Basic"-Kurs ist ideal für Einsteiger*innen, während der "Intensiv"-Kurs Fortgeschrittene fordert. Gelenkschonendes Training verbessert die Leistungsfähigkeit. Mit ärztlicher Verordnung könnt ihr euch anmelden.

Basic 1:	Montags: 8:00 - 8:30 Uhr	
Basic 2:	Montags: 8:30 - 9:00 Uhr	
Basic 3:	Montags: 9:15 - 9:45 Uhr	
Basic 4:	Montags: 9:45 - 10:15 Uhr	
Basic 5:	Dienstags: 17:00 - 17:30 Uhr	
Basic 6:	Mittwochs: 17:00 - 17:30 Uhr	
Basic 7:	Donnerstags: 16:30 - 17:00 Uhr	
Basic 8:	Donnerstags: 17:00 - 17:30 Uhr	
Basic 9:	Donnerstags: 17:30 - 18:00 Uhr	
Intensiv 1:	Dienstags: 17:30 - 18:00 Uhr	
Intensiv 2:	Mittwochs: 17:30 - 18:00 Uhr	
Intensiv 3:	Donnerstags: 18:00 - 18:30 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Teilnahmegebühr:	kostenlos auf Verordnung	Privat 60 EUR / 10 Einheiten

Funktionstraining PLUS

Für alle, die mehr als 30 Minuten trainieren möchten. Mehr Zeit für Übungen, Technik und Wirkung, um Körperfunktionen zu erhalten und Strukturen zu stärken.

Plus 1:	Dienstags: 16:00 - 17:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Teilnahmegebühr:	50 EUR Zuzahlung auf Verordnung	Privat 100 EUR / 10 Einheiten

Kickboxfitness

Tritt- und Schlagtechniken treffen auf Aerobic: Ohne komplizierte Choreos, aber mit viel Energie! Das Training verbessert Ausdauer, Koordination und stärkt dein Selbstbewusstsein – ideal zum Stressabbau und zur Fettverbrennung.

Anfänger:	Montags: 19:00 - 20:00 Uhr	
Fortgeschrittene:	Montags: 20:00 - 21:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Line Dance

Line Dance stammt ursprünglich aus den USA und wurde vor allem durch die Country- und Westernkultur bekannt. Getanzt wird in Reihen (Lines) neben- und hintereinander – ohne feste Tanzpartner*in. Line Dance ist ein choreografierter Tanzstil, der einer festgelegten Abfolge von Schritten folgt. Die Musik stammt überwiegend aus dem Country- und Pop-Genre.
Line Dance fördert die Koordination, verbessert die Fitness (Herz-Kreislauf-System und Ausdauer) und trainiert das Gedächtnis.

Anfänger	Montags: 18:30 - 19:30 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Käthe-Kollwitz-Schule (Außenstelle), Gottfried-Keller-Str. 11	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Kung Fu (ab 12 Jahren)



Kung Fu ist ein traditioneller chinesischer Kampfstil, der Körper und Geist gleichermaßen schult. Dieser Kurs fördert Disziplin, Selbstbewusstsein, Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Ein zentraler Aspekt ist die effiziente Nutzung der Kraft des Gegners. Darüber hinaus werden wichtige Werte wie Respekt und Teamfähigkeit vermittelt.

Kurszeit:	Dienstags: 18:30 - 19:30 Uhr	
Kursort:	Ort: Turnhalle Grundschule Grimsehlweg	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Koronarsport (Reha-Sport)

Dieses Sportangebot richtet sich an Menschen, die nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt ihre Fitness wiederaufbauen möchten. Im Fokus stehen Ausdauer, Koordination und Gelenkmobilisation. Das Training wird von einer ärztlichen Person und einem spezialisierten Übungsleiter betreut.
Die Teilnahme erfolgt meist per ärztlicher Verordnung und wird von der Krankenkasse übernommen.

Übungsgruppe 1:	Montags: 17:30 - 19:00 Uhr	
Trainingsgruppe:	Montags: 19:00 - 20:00 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Hägewiesenschule, Hägewiesen 111	
Übungsgruppe 2:	Dienstags: 17:30 - 19:00 Uhr	
Übungsgruppe 3:	Dienstags: 19:00 - 20:00 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2	
Teilnahmegebühr:	kostenlos auf Verordnung	Privat 100 EUR / 10 Einheiten

Lungensport

Lungensport ist eine wissenschaftlich belegte Therapieform für Menschen mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen und ergänzt die medikamentöse Behandlung sinnvoll. Das speziell angepasste Training umfasst Atem-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen, die die Lungenfunktion unterstützen und die Atmung an die körperliche Leistungsfähigkeit anpassen. Geleitet wird die Gruppe von einer qualifizierten Kursleitung.

Gruppe 1:	Dienstags 15:00 – 16:00 Uhr	
Gruppe 2:	Mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr	
Gruppe 3	Mittwochs 16:00 – 17:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover	
Teilnahmegebühr:	kostenlos auf Verordnung	Privat 75 EUR / 10 Einheiten



Nordic Walking

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining, durch den Stockeinsatz ist man beim Walken gezwungen, Arme und Oberkörper mitzubewegen, so wird fast der gesamte Muskelapparat beansprucht. Die Kurse finden ganzjährig statt.

Einsteiger*innen- und Fortgeschrittenenkurs:	Donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr	
Lauf- und Übungsgruppe:	Mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr	
Kursort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min	
Teilnahmegebühr:	kostenlos für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder
Leihgebühr Stöcke:	8 EUR pro Kurs	

Mobility, Stretch & Relax

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!

Kurs 1:	Dienstags 10:00 – 11:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Outdoor Fitness **findet in den Wintermonaten nicht statt!**

Du möchtest dich an der frischen Luft bewegen, Stress abbauen und gleichzeitig etwas für deine Fitness tun? Dann ist unser Outdoor-Fitness-Kurs im Bothfelder Wald genau das Richtige für dich.

Kurs 1:	Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr	
Kursort:	Bothfelder Wald, Treffpunkt: Vor der Sportanlage, Carl-Loges-Str. 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Pilates

Pilates ist ein effektives Übungssystem, das durch präzise, fließende Bewegungen und bewusste Atmung die Rumpfmuskulatur stärkt. Es verbessert Haltung, Muskulatur und Beweglichkeit. Regelmäßiges Training fördert die Körperwahrnehmung und entspannt Geist und Seele.

Kurs 1 (Anfänger):	Montags 16:00 – 17:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Kurs 2 (Fortgeschrittene):	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr	
Kurs 3 (Fortgeschrittene):	Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Hoffmann-v.-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2	
Kurs 4:	Mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr	
Kurs 5:	Mittwochs 20:30 – 21:30 Uhr	
Kurs 6:	Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Pilates & Yoga am Morgen

Kurs 1:	Mittwochs 09:00 – 10:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Power Hour

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.

Kurs 1:	Dienstags 09:00 – 10:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Rücken-Aktiv

Der Kurs stärkt durch gezielte Gymnastik die Wirbelsäule, beugt Rückenproblemen vor und fördert das Wohlbefinden. Mit abwechslungsreichen Übungen und Entspannungstechniken trägt er das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und wird oft von Krankenkassen gefördert.

Kurs 1:	Dienstags 17:15 – 18:15 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3	
Kurs 2:	Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2	
Kurs 3:	Donnerstags 17:45 – 18:45 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Grundschule Hägewiesen, Hägewiesen 111	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr	25 EUR für Mitglieder	100 EUR für Nicht-Mitglieder

Strong Nation® (HIIT-Workout)

STRONG Nation® ist ein mitreißendes HIIT-Workout (Hochintensives Intervalltraining), das Kraft, Ausdauer und Musik perfekt kombiniert. Jede Bewegung ist genau auf den Beat abgestimmt und motiviert dich, alles zu geben.

Kurs 1:	Freitags 11:00 – 12:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Straße 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Tabata

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der sich kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln.

Kurs 1:	Dienstags 18:00 – 18:30 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 30 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	50 EUR für Nicht-Mitglieder

Tai Chi

Tai Chi ist eine chinesische innere Kampfkunst und Bewegungslehre, die Körper, Geist und Lebensenergie in Einklang bringt. Der Yang-Stil ist der am meisten verbreite Tai Chi-Stil, der in diesem Kurs vermittelt wird. Er zeichnet sich durch besonders weiche und gleichmäßig fließende Bewegungen aus. Neben den einzelnen Positionen werden auch die Grundlagen der Tai Chi-Haltung und -Bewegung vermittelt.

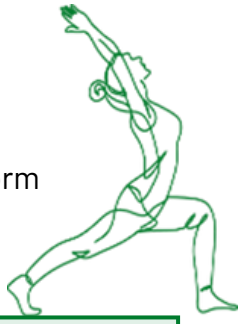
Kurs 1:	Montags 18:00 – 19:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Tanzkurs

Die Kurse für Paare sollen Kenntnisse in lateinamerikanischen und Standardtänzen, darunter auch Diskofox und Salsa, vermitteln. „Damit Sie auf Tanzveranstaltung eine gute Figur machen" verspricht Trainerin Bettina Fuhrmann.

Kurs 1:	Freitags 20:00 – 21:00 Uhr	
Kursort:	Sportkindergarten, Prinz-Albrecht-Ring 2	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Yoga



Yoga stärkt Kraft, Flexibilität und Achtsamkeit. Ob Hatha, Yin oder Marma-Yoga – jede Form fördert auf ihre Weise Entspannung, Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Ideal, um Grenzen zu erkennen und in Balance zu kommen.

Kurs 1:	Freitags 17:45 – 18:45 Uhr	
Vinyasa Flow Yoga	Mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr	
Yoga für Senioren	Montags 15:30 – 16:30 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Hoffmann-von-Fallersleben-Grundschule, Thorner Str. 2	
Yin Yoga	Donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr	
Yoga für Kinder	Donnerstags 15:30 Uhr – 16:30 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder
Marma Yoga	Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr	
Hatha Yoga	Mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr	
Yin Yoga	Montags 10:30 – 12:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 90 min	
Teilnahmegebühr:	30 EUR für Mitglieder	90 EUR für Nicht-Mitglieder



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.

Kurs 1:	Freitags 16:00 – 17:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12,	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Zumba

Zumba ist eine von lateinamerikanischer Musik inspirierte, leicht verständliche und kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party – voller Energie, Rhythmus und Spaß!

Kurs 1:	Donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr	
Kursort:	Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20	
Kurs 2:	Freitags 10:00 – 11:00 Uhr	
Kursort:	Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Zumba Gold

Zumba Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger*innen, aktive ältere Erwachsene und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit, egal welchen Alters, die nach einem passenden Zumba-Kurs suchen, der die beliebten Originalbewegungen mit geringer Intensität anbietet.

Kurs 1:	Dienstags 20:00 – 21:00 Uhr	
Kursort:	Kleine Turnhalle GS Gartenheimstraße, Gartenheimstr. 2,	
Anzahl der Einheiten:	10 Einheiten à 60 min	
Teilnahmegebühr:	20 EUR für Mitglieder	65 EUR für Nicht-Mitglieder

Kooperationsangebot zwischen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Niedersachsen (DMSG e.V.) und dem TuS Bothfeld 04 e.V.

Praxisgruppe Sport

Sport stärkt Körper und Seele – auch bei Multiple Sklerose. Unsere Gruppe bietet ein Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, das neurotrophe Wirkungen unterstützt. Ziel ist es, persönliche Grenzen schrittweise zu erweitern, mit viel Spaß und ohne Überforderung.
Jeden 1. Sonntag im Monat, 12:00–15:00 Uhr Neben den Übungen bleibt Zeit für Gespräche, Pausen und Theorie.

Zumba Gold

Bewegung und Musik für Menschen mit Multiple Sklerose und neurologischen Erkrankungen.
Jeden 2. Samstag im Monat, 11:00-12:00 Uhr in der barrierefreien Sport-Kita Bothfeld, ideal für Einsteiger*innen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Sanfter Fitnessaufbau, gesteigertes Wohlbefinden, gemeinsame Freude an Musik und Bewegung sowie Zeit für Pausen und Austausch.
Auch für Menschen im Rollstuhl geeignet.

Kursort:	Sportkita Bothfeld, Prinz-Albrecht-Ring 2, 30657 Hannover
Kontakt für Rückfragen:	**Anja Grau** **DMSG Niedersachsen** Tel: 0511/ 70 33 38 E-Mail:grau@dmsg-niedersachsen.de
	Thomas Riebe **TuS Bothfeld 04** Tel.: 0511/ 90 55 11 26 E-Mail: riebe@tus-bothfeld.de

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Niedersachsen e.V.

SCAN ME

TuS BOTHFELD 04 GESUNDHEIT

SPORTANGEBOTE

	Abteilungsleitung	Kontakt	Ideal für Kinder und Jugendliche
BADMINTON	Matthias Adamski	badminton@tus-bothfeld.de	ab 10 bis 16 Jahren
BASKETBALL	David Denri	basketball@tus-bothfeld.de	ab 9 bis 18 Jahren
BOGENSPORT	Michael Stephan	bogensport@tus-bothfeld.de	ab 12 Jahren
FAUSTBALL	Kathrin Buchholz	faustball@tus-bothfeld.de	ab 6 bis 18 Jahren
GESUNDHEIT	André Höpfner	gesundheitssport@tus-bothfeld.de	
HANDBALL	Sebastian Wallner	handball@tus-bothfeld.de	ab 3 bis 18 Jahren
JUDO	Jutta Milzer	judo@tus-bothfeld.de	ab 5 bis 16 Jahren
LEICHTATHLETIK	Timo Görtler-Klages	leichtathletik@tus-bothfeld.de	ab 6 bis 18 Jahren
TANZEN	Hans Dreyer	tanzen@tus-bothfeld.de	
	Rita Groth	kindertanz@tus-bothfeld.de	ab 4 bis 18 Jahren
TISCHTENNIS	Jens-Peter Jacobs	tischtennis@tus-bothfeld.de	ab 10 bis 17 Jahren
TURNEN	Horst Brink	turnen@tus-bothfeld.de	
	Rita Groth	kinderturnen@tus-bothfeld.de	ab 2 bis 10 Jahren
VOLLEYBALL	Stefan Henssen	volleyball@tus-bothfeld.de	ab 12 bis 18 Jahren

Um bei uns mitzumachen, **musst Du Vereinsmitglied sein**.
Schließ Dich uns an und werde Teil unserer sportlichen Gemeinschaft!

SCAN ME

Aufnahmeantrag

VEREINSANGEBOTE – NUR FÜR VEREINSMITGLIEDER- KOSTENLOS

Damenfitness - aktiv in Bewegung	Donnerstags 20:00 - 21:30 Uhr
Ort:	FöS Albrecht-Dürer-Schule (Ebelingstr.3)
Damengymnastik	Montags 19:00-20:00 Uhr
Ort:	GS Grimsehlweg (Grimsehlweg 20)
Damengymnastik	Mittwochs 20:00-22:00 Uhr
Ort:	GS Gartenheimstraße (Gartenheimstr. 2 - große Halle)
Gymnastik 50+ Damen und Herren	Dienstags 15:45-16:45 Uhr
Ort:	GS Hoffmann-von-Fallersleben (Thorner Str. 2)
Wirbelsäulengymnastik	Mittwochs 18:15 – 19:45 Uhr
Ort:	Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20
Gymnastik 50+ Damen und Herren	Donnerstags 16:00-17:00 Uhr
Ort:	FöS Albrecht-Dürer-Schule (Ebelingstr. 3)
Sitzgymnastik für Senioren	Dienstags 14:45-15:45 Uhr
Ort:	GS Hoffmann-von-Fallersleben (Thorner Str. 2)
Walking	Mittwochs 09:00-10:30 Uhr
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12
Modern Dance ab 25 Jahre	Apr-Sept: Dienstags 19:00-20:30 Uhr Okt-März: Dienstags 19:30-21:00 Uhr
Ort:	GS Grimsehlweg (Grimsehlweg 20)
Prellball-Hobbygruppe	Montags 20:00 – 22:00 Uhr
Ort:	Grundschule Tegelweg, Sporthalle

Kegelbahn

Unsere zwei Kegelbahnen sind ideal für Gruppen, Feiern und gesellige Runden. Verpflegung kann in der **Vereinsgaststätte H´Vin** bestellt werden.

Mindestnutzungsdauer:	1 Stunde	
Kosten:	12,50 EUR/ Std. für Mitglieder	15 EUR/ Std. für Nicht-Mitglieder
Kontakt für Rückfragen:	0511/ 54616438	kegeln@tus-bothfeld.de

Kinder-Kegelgeburtstage

Für Kinder von ca. **6 bis 12 Jahren**
und max. 15 Personen (davon max. 12 Kinder)

3 Stunden Nutzungszeit auf unseren beiden Kegelbahnen sowie dem angrenzenden Aufenthaltsraum, kostenlose Vorlage für Eure Einladungskarten und einen Geburtstagstischaufsteller, kostenlose Spielanleitungen für Kinder-Kegelspiele und ein Geschenk für das Geburtstagskind.

Festpreis: 50 EUR

SCAN ME

Direkt zur Buchung

Öffnungszeiten:
dienstags – freitags ab 16:00 Uhr
samstags und sonntags ab 10:00 Uhr

Sport im Park

„Sport im Park" ist eine stadtweite Initiative der Landeshauptstadt Hannover, die jedes Jahr in den Sommermonaten kostenlose Bewegungsangebote im Freien ermöglicht.
Ob Yoga, Fitness, Tanzen oder Ballsportarten – hier ist für alle etwas dabei!
Auch der TuS Bothfeld 04 e.V. ist regelmäßig mit kostenlosen Schnupperangeboten dabei und lädt alle Interessierten ein, mitzumachen.

SCAN ME

Jedes Jahr zwischen Mai und September!

Weitere Infos & aktuelle Termine

Deutsches Sportabzeichen

Jedes Jahr kannst du beim TuS Bothfeld 04 e.V. das Deutsche Sportabzeichen ablegen – eine Auszeichnung für deine Fitness in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.
Für alle Altersklassen
Ohne Vereinsmitgliedschaft
In Bronze, Silber oder Gold

SCAN ME

Weitere Infos & aktuelle Termine

Kurshinweise

Kurslaufzeit: Unsere Kurse laufen in festen Zeiträumen und bestehen aus 10 Terminen. Der Start- und Endzeitpunkt ist für alle Teilnehmenden gleich.
Ausfalltermine: Fallen Kurstermine aufgrund von Feiertagen, Ferien oder Krankheit der Kursleitung aus, werden diese nachgeholt. Der Kurs verlängert sich entsprechend.
Versäumte Termine: Falls du einen Termin verpasst, kann dieser leider nicht nachgeholt werden.
Kursgebühren: Die Gebühren variieren je nach Kurs. Mitglieder zahlen weniger oder nehmen in bestimmten Kursen kostenlos teil.
Krankheit & besondere Umstände: Einzelne Krankheitstage können wir bei der Gebühr nicht berücksichtigen. Bei längerer Krankheit, einer OP oder einem Umzug kannst du dich abmelden oder pausieren lassen. Melde dich dafür bei der Kursleitung, im Geschäftszimmer oder per E-Mail an info@tus-bothfeld.de.
Zahlung der Kursgebühr: Mit der Online-Anmeldung erteilst du uns ein SEPA Lastschriftmandat. Die Gebühr wird nach Kursende automatisch eingezogen.
Weiterführende Kurse: Wenn du einen Kurs fortsetzen möchtest, melde dich bitte erneut online an. Bestehende Teilnehmende haben Vorrang, um die gewohnte Gruppendynamik zu erhalten.
Melde dich für den Folgekurs mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn an, um deinen Vorrang zu sichern. Bei späterer Anmeldung bzw. einem bereits vollen Kurs ist nur eine Aufnahme auf die Warteliste möglich!
Warteliste: Ist ein Kurs ausgebucht, kannst du dich online auf die Warteliste setzen lassen. Wird ein Platz frei, informieren wir dich in der Reihenfolge der Warteliste.

Kurshinweise Rehasport/ Funktionstraining

Kurslaufzeit: Die Gruppen sind fortlaufend. Der Start- und Endzeitpunkt ist für jeden Teilnehmenden individuell, abhängig vom Genehmigungszeitraum der ärztlichen Verordnung. Selbstzahler können nach Absprache jederzeit in den Kurs ein- und aus dem Kurs aussteigen.
Regelmäßige Teilnahme: Die Kostenträger setzen eine regelmäßige Teilnahme am Rehasport/ Funktionstraining für den gesundheitlichen Nutzen der verordneten Maßnahme voraus. Unterbrechungen sollen auf begründete Ausnahmefälle begrenzt werden. Bsp.: Urlaub, Krankenhausaufenthalt, Arbeitsunfähigkeit
Versäumte Termine: Falls du einen Termin verpasst, kann dieser nicht nachgeholt werden. Die Kursleitung ist über Fehlzeiten zu informieren. Bei längerer unentschuldigter Abwesenheit behalten wir uns vor, das Angebot vorzeitig zu beenden und den Platz anderweitig zu vergeben.
Ausfalltermine: Da es sich um fortlaufende Angebote handelt, werden Kurstermine, die aufgrund von Feiertagen, Urlaub oder Krankheit der Kursleitung ausfallen, nicht nachgeholt.
Krankheit und besondere Umstände: Bei längerer Krankheit oder einer OP könnt ihr euch abmelden oder pausieren. Melde dich dafür bei der Kursleitung, im Geschäftszimmer oder per E-Mail an info@tus-bothfeld.de.
Kursgebühren: Für Teilnehmende mit einer ärztlichen Verordnung fallen keine Kosten an. Für Selbstzahler variieren die Kursgebühren je nach Kurs. Die Kursgebühren sind für Mitglieder und Nicht-Mitglieder gleich.
Zahlung der Kursgebühr (Selbstzahler): Mit der Online-Anmeldung erteilst du uns ein SEPA-Lastschriftmandat. Die Gebühr wird je nach Kurs viertel-/halbjährlich automatisch eingezogen.
Warteliste: Ist ein Kurs ausgebucht, kannst du dich online auf die Warteliste setzen lassen. Wird ein Platz frei, informieren wir dich in der Reihenfolge der Warteliste.
Weiterführende Kurse: Da es sich um ein fortlaufendes Angebot handelt, ist eine erneute Online-Anmeldung nicht notwendig. Möchtest du nach Laufzeitende der Verordnung weitermachen, besorge dir rechtzeitig eine neue Genehmigung für Rehasport/ Funktionstraining

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag 17:00-19:00 Uhr
Mittwoch 10:00-11:00 Uhr
Donnerstag 18:00-20:00 Uhr

Kontakt:

info@tus-bothfeld.de

0511 / 604 69 60



TuS BOTHFELD 04

Bleib immer auf dem Laufenden!
Melde Dich für unseren
Newsletter an
und
folge uns auf Instagram.
Erhalte Infos zu neuen Kursen, Vereinsaktivitäten,
Veranstaltungen und spannende Rückblicke aus
unserem Vereinsleben!

SCAN ME

Instagram

Newsletter

SCAN ME