

# spokusa

verein für sport, kultur und soziale arbeit e.v.



**TANZEN**  
**FITNESS**  
**BALLSPORT**  
**GESUNDHEIT**  
**KINDERKURSE**  
und viel mehr

Kursprogramm  
August bis Dezember  
**2017**

# INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft .....	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt .....	6
◆ Kursformen .....	10

## VERANSTALTUNGEN

17.06. SPOKUSA-Sommerball unter freiem Himmel .....	8
21.06. Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors .....	8
12.08., 21.10. Swing-Tanz Party .....	8
09.09. Zumba®- und Salsation®-Party .....	9
23.09., 04.11., 02.12. Tanztee .....	9
14.10., 18.11., 16.12. Spielen bei SPOKUSA .....	9

## KURSE UND WORKSHOPS

### SPORT UND SPIEL

Badminton .....	11
Basketball .....	12
Volleyball .....	13
Fußball .....	14
Discgolf .....	14

### GESUNDHEIT UND FITNESS

Rückenschule .....	15
Hatha Yoga .....	16
Yin Yoga .....	17
Eltern / Kind - Yoga .....	18
Trilochi® .....	18
Wassergymnastik .....	18
Fitness & Selbstverteidigung .....	19
Kraft und Fitness .....	19
Physical Training .....	21
Yogilates / Yogilates & Pilates .....	21
Pilates .....	22
Pilates und Yoga Lounge .....	23
18./19.11. Selbstverteidigung I und II .....	20

### KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage .....	24
Spunkzwerge .....	25
Babys in Bewegung .....	25
Bewegungsforscher .....	26
Kinderturnen & Ballspiele .....	26
Kindertanzen .....	26
Capoeira-Kids .....	27
Kids Hip Hop .....	27
23./24.09. Stolz und Stark .....	27



## BEWEGUNG UND TANZ

Zumba® .....	28
Zumba®gold .....	29
Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode .....	30
After Work Impro-Tanz .....	30
Salsation® .....	31
07.08. Zumba® Basic für EinsteigerInnen .....	28
19./20.08. Südamerikanische Tänze .....	40
05.11. Zumba® Toning .....	45

## GESANG

Chor .....	31
28. - 30.07. Offenes Chorwochenende .....	39
01. - 03.09. Offenes Chorwochenende .....	42
27. - 29.10. Musiktheater-Mach-Mit! .....	44
08. - 10.12. Offenes Chorwochenende .....	47

## SWING UND STANDARD/LATEIN, SALSA

Swing .....	33
Salsa Cubana .....	33
Standard/Latein, Tanzen .....	34
12.08. Shim Sham .....	39
19.08. Slowfox I .....	40
20.08. Discofox III .....	40
26.08. Merengue/Bachata .....	41
26.08. Salsa Cubana I .....	41
27.08./10.09. Lindy Hop – Jig Walks/Charlestonsteps .....	41
09.09. Salsa Cubana II .....	42
16.09. Authentic Jazz Workshop .....	42
17.09., 22.10., 12.11., 17.12. Tango Argentino für AnfängerInnen .....	43
17.09., 22.10., 12.11., 17.12. Tango Argentino für Fortgeschrittene .....	43
24.09., 15.10. Lindy Hop – 8-Count Basics & Triplesteps .....	43
21.10. Shim Sham .....	44
04.11. Bachata pur .....	44
11.11. Slowfox II .....	45
11.11. Zouk für absolute Beginner .....	45
25.11. Salsa Cubana III .....	46
26.11., 03.12. Lindy Hop – Circle & Swingout .....	46
02.12. Zouk für fortgeschrittene AnfängerInnen .....	47

<b>VORSTELLUNG DER KURSLEITERINNEN</b> .....	49
--	----

<b>ANMELDEBEDINGUNGEN</b> .....	52
---------------------------------	----

<b>ANMELDECoupon</b> .....	53
----------------------------	----

<b>IMPRESSUM</b> .....	54
------------------------	----

<b>MITGLIEDSERKLÄRUNG</b> .....	55
---------------------------------	----

# PREISS

www.preiss-hannover.de

... über  
**50**  
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

REINIGUNGS GMBH  
Tel. 0511 - 81 70 01/02  
Fax 0511 - 2 83 44 46  
EINTRACHTWEG 21  
30173 HANNOVER

F U S S W E G E  
WINTERDIENST  
GROSSFLÄCHEN  
PARKGARAGEN



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

## TUTE

& Uelschen GmbH

Getränke-, Groß- und Einzelhandel

Ihr Lieferant für:  
Heimservice, private Feiern  
und Veranstaltungen

## Getränke

... vom Durst-Lösch-Profi

Gutenbergstr. 3 • 30823 Garbsen  
Telefon 0 5137/825 0461 • Fax 0 5137/825 0463

### FRAUEN AUS ALLER WELT. ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT. INTERKULTUR BEI SPOKUSA.

Unser Angebot: Sprachkompetenz und die Freude am Ausdruck ist unser wichtigstes Anliegen. Aus den Ideen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen entwickelt sich eine bunte Palette von Bildungs- und Sprachangeboten, Interventionen und Projekten: eine Plattform

für ein gemeinschaftliches Zusammenleben als Reflexions-, Gesprächs-, Lern- und Diskussionsprozess.

Das Lebensumfeld unseres Stadtteils liegt uns besonders am Herzen. SPOKUSA ist mit vielen Institutionen und Vereinen vernetzt, mit denen wir

kooperieren, über deren Arbeit wir informieren und die wir gerne bei Bedarf zu Rate ziehen.

Wir machen gern Exkursionen zu Orten, die wir spannend finden, in der Nachbarschaft oder (weit) entfernt.

Kinder sind immer herzlich willkommen!

# SPOKUSA-ADRESSEN:



## Büro, Interkultur, Familienzentrum:

Alte Grammophon  
Edwin-Oppler-Weg 5  
30167 Hannover  
Tel.: 0511 - 70 23 60  
Fax: 0511 - 70 43 64

## Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a

## Ansprechpersonen:

**Geschäftsführung:**  
Bettina Harborth

**Kurse:** Jens Kunze

**Verwaltung:** Tine Haase

**Interkultur:**  
Dörte Redmann

**Familienzentrum  
Nordstadt:** Ayfer Aral



## Kinderhaus:

SPUNK, das Tollhaus  
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6  
30167 Hannover  
Tel.: 0511 - 701 12 83  
Fax: 0511 - 590 55 44

**Kinderhausleitung:** N.N.

**Kindertafel:** Dana Njie

## Büro-Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do und Fr  
11.00 - 13.00 Uhr  
Dienstag  
16.00 - 18.00 Uhr

## Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover  
IBAN: DE26 251 2051 0000 845 7400  
BIC: BFS WDE 33HAN

# MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

## Warum Mitglied werden?

Mit Ihrer Mitgliedschaft bei SPOKUSA unterstützen Sie die Inhalte und Ziele des Vereins, die sozialen, soziokulturellen und (inter-) kulturellen Projekte, das Engagement im Stadtteil und der Stadtgesellschaft und letztlich eine weitere erfolgreiche Arbeit.

Als **SPOKUSA-Mitglied** können Sie alle Angebote zum reduzierten Kursbeitrag für Mitglieder wahrnehmen.

Wir informieren Sie regelmäßig auf dem Postweg über das laufende Programm und die Vereinsaktivitäten.

Der **Beitrag** liegt im Monat bei 3 Euro ermäßigtem oder 6 Euro vollem Beitrag sowie bei 9 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 55 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.



Unter [www.familienzentrum-nordstadt.de](http://www.familienzentrum-nordstadt.de) sind viele der Veranstaltungen, Projekte, Aktionen und Gruppen aufgeführt, die wir in Kooperation mit der AWO Region Hannover e.V. im Stadtteil für Kinder, Erwachsene, Eltern, Frauen und Familien machen – gerne auch zusammen mit anderen Kooperationspartnern und -partnerinnen.

# FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

## TREFFPUNKTE



**Herzlich Willkommen, Welcome, Hoşgeldiniz, Bienvenido ...** hier bei uns in der Alten Grammophon, dem Treffpunkt für Frauen aus der Nachbarschaft von SPOKUSA und dem Familienzentrum Nordstadt.

Du kannst jederzeit bei einer der Gruppen mitmachen! Wir starten am 07.08.2017 in alter Frische!

**montags und donnerstags,**  
10.00 - 12.00 Uhr

**dienstags und donnerstags,**  
9.30 - 11.30 Uhr

**dienstags und mittwochs,**  
9.00 - 11.00 Uhr

**mittwochs und freitags,**  
9.00 - 11.00 Uhr

**mittwochs,**  
15.30 - 17.00 Uhr

**freitags,**  
9.00 - 11.00 Uhr

### ERZÄHLCAFÉ\*

Du willst dein Deutsch verbessern? Wir bieten die Lernstufengruppen A1 und B2 an.

### ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN\*

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt.

### ABC – TÜRKISCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Salı ve Carşamba Günleri, Saat: 9.00 - 11.00'de.

### ABC – TÜRKISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Carşamba ve Cuma Günleri, Saat: 9.00 - 11.00'de.

### CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten!

### ARABISCH

Texte lesen und schreiben auf arabisch.

## SPRACHKURSE

**montags und donnerstags,**  
8.30 - 9.30 Uhr

**dienstags,**  
15.00 - 16.00 Uhr

**mittwochs,**  
11.30 - 12.30 Uhr

### WALKEN IM PARK

Treffpunkt an der Alten Grammophon

### SCHWIMMEN FÜR ANFÄNGERINNEN

Freude und Vertrauen im Wasser und Fitness für den Körper. 30 Euro für 10 Stunden. Bitte im Büro melden.

### FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv.

## SPORT

Die interkulturellen Gruppen finden statt im Rahmen von Erwachsenenbildung in Kooperation mit der »Bildungsvereinigung Arbeit und Leben Nds. e.V.«.

montags,  
9.30 - 10.30 Uhr

dienstags,  
10.00 - 12.00 Uhr  
15.00 - 17.00 Uhr

mittwochs,  
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,  
10.00 - 12.00 Uhr

## TREFFPUNKTE

### FRÜHSTÜCK

Der Treffpunkt für Frauen aus der Nachbarschaft – sich austauschen, Dinge anschieben, sich verabreden

### NÄHWERKSTATT

Öfter mal was Neues! Ändern, Ausprobieren, freche Schnitte umsetzen und, falls mal was schwierig scheint, weiß bestimmt Fatma weiter!

### HANDARBEITSWERKSTATT

stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

### AUS DEN TÖPFEN

Leicht und lecker, frisch und einfach, aus aller Welt! Wir freuen uns auf Rezeptideen!

\* mit liebevoller Kinderbetreuung für Kindern von 0 bis 4 Jahren

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

## UND DANN ...

Komm vorbei in der »**Blauen Zone**« vom 17. - 30. Juli, täglich ein Ort für Menschen ab 55 Jahren, der inspirieren soll zur mutigen und freudigen Gestaltung des eigenen Alters und der Gesellschaft.

Wir wollen kreativ miteinander arbeiten, praktische Tipps auszutauschen, Raum für Sorgen und im besten Fall für Lösungen bieten, Spaß haben! Der Pavillon und SPOKUSA laden herzlich ein! Programm unter [info@die-blaue-zone.de](mailto:info@die-blaue-zone.de)

... **Und dann, im Spätsommer, geht es weiter:**

- ◆ mit einem **Ausflug** nach Hameln oder in den Spätsommerwald zum Pilze sammeln, Spaziergänge und Aktionen im Stadtraum,
- ◆ mit der **Abschlussperformance des »Spiel des Lebens«**-Projektes am 22.08. um 16.30 Uhr im Wohnen+ an der Strangriede 8! Komm unbedingt vorbei!
- ◆ mit der **Flimmerkiste**, die wieder im Oktober startet. Der riesige Kontinent Afrika regt uns an mit schönen und aufwühlenden Geschichten für die kleine und große Nachbarschaft.
- ◆ und mit all den anderen vielfältigen Angebote für Kinder und Erwachsene im Rahmen vom **Familienzentrum Nordstadt!**

SPOKUSA e.V.  
Dörte Redmann  
Tel. direkt: 600 96 532

Alte Grammophon  
Edwin-Oppler-Weg 5  
Telefon 70 23 60

# VERANSTALTUNGEN

**Samstag, 17. Juni,  
19.30 Uhr**

**Auf dem Gelände des  
Kanu-Club Limmer am  
Leineabstiegskanal,  
Stockhardtweg 3**

Karten gibt es noch in  
den Kursen und im  
SPOKUSA-Büro zu  
kaufen.

## SPOKUSA-SOMMERBALL

### TANZEN UNTER FREIEM HIMMEL ...

In Kürze erwartet euch auf dem idyllisch gelegenen Grundstück des Kanuclubs Limmer das tänzerische Highlight des Jahres: Der SPOKUSA-SOMMERBALL. Der Blick schweift von der Sonnenterrasse auf das für den Abend verlegte Tanzparkett im Garten, umsäumt von Birken und Weiden. Beste Musik vom Plattenteller animiert zum Tanzen und nach und nach tauchen Lichterketten, Fackeln und Lampions die Nacht in ein berauschendes Licht – es verspricht, ein unvergesslich romantischer Abend zu werden. Dieser Abend ist ausdrücklich nicht nur für Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, sondern gerne auch für alle anderen Tanzneugierigen und -wütigen, Ehemaligen und Zukünftigen, ...

Bis dahin heißt es weiter die Daumen drücken für eine laue und trockene Sommernacht.

**Mittwoch, 21. Juni,  
19.30 Uhr**

**Aula der Tellkampfschule,  
Altenbekener Damm 83**

**Leitung: Lisa Bockemüller**

**Halcyon Days:  
Felix Grimpe (Klavier),  
Sebastian Bauer (Bass),  
Johannes Ludwig (Schlag-  
zeug)**

## SOMMERKONZERT DES SPOKUSA-CHORS

### ZUSAMMEN MIT DEM JAZZTRIO HALCYCON DAYS

Lasst euch dieses Konzert nicht entgehen. Unter der Leitung von Lisa Bockemüller geben der SPOKUSA-Chor und das Jazztrio Halcyon Days ein gemeinsames Sommerkonzert.

Wir nehmen euch pünktlich zum Ferienstart mit auf eine Reise in außergewöhnliche Klangwelten. Ferne Orte, mystische Welten und klangliche Sphären laden euch zum Verreisen und Eintauchen ein. Der Eintritt ist frei!

**Samstag, 12. August  
20.00 - 24.00 Uhr**

**Samstag, 21. Oktober  
20.00 - 24.00 Uhr**

**20.00 Uhr Taster  
21.00 Swing-Party**

**spokusa, Callinstr. 26a**

## SWING-TANZ PARTY

Zwei heiße Swingpartys am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich TanzpartnerInnen vor Ort finden. Danach sorgen unsere DJ's dafür, dass ihr zu bester Swingmusik ausgelassen tanzen könnt. An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen.

Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, Kursteilnehmer oder Neugierige, alle Swingtanzbegeisterten sind willkommen. Bis dahin gilt: Weitersagen, einladen, vorbeikommen und vor allem: Tanzen!



**Samstag, 09. September**  
16.30 - 19.30 Uhr  
Einlass ab 16.00 Uhr

**SPOKUSA, Callinstr. 26a**

**TeilnehmerInnenzahl:**  
ab 50 Personen

**Gebühr: 14,- /10,- erm.**

#### **ACHTUNG:**

Es gibt nur ein begrenztes Kontingent. Teilnahmekarten sind ab Mitte Juni im Büro unter 0511 - 70 23 60 oder in den Kursen erhältlich.

## **ZUMBA®- UND SALSATION®-PARTY**

Runter vom Sofa und auf zur Zumba®- und Salsation®-Party bei SPOKUSA!

Unsere TrainerInnen sorgen in drei energiegeladenen Stunden dafür, dass ihr euch zu heißen Latino-Rhythmen so richtig austoben könnt. Zum Warmwerden und für alle, die mit Zumba® noch nicht so vertraut sind, gibt es am Anfang einige Basic Steps. Und als Bonbon präsentieren wir das neue Dance-Workout Salsation®. Bei einem sommerlichen Cocktail oder diversen anderen Kaltgetränken könnt ihr euch an der Bar erfrischen – bevor es wieder heiß: vamos a bailar!



**Samstag, 23. September**  
DJ Daniel

**Samstag, 04. November**  
DJ Agnes

**Samstag, 02. Dezember**  
DJ Marc

**jeweils 20.00 - 24.00 Uhr**  
spokusa, Callinstr. 26a

## **TANZTEE**

Ihr wollt am Wochenende tanzen – aber nicht auf einer Ü 30- oder Ü 40-Party? Dann ist der Tanztee mit bester Tanzmusik die ideale Alternative. Für alle, ausdrücklich nicht nur Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Uly gewährleistet souverän den Getränkenachschub; unsere TanzlehrerInnen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp. Ein idealer Abend, um die erlernten Grundschritte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.

**Samstag, 14. Oktober,**  
Anmeldung bitte bis  
29. September

**Samstag, 18. November,**  
Anmeldung bitte bis  
03. November

**Samstag, 16. Dezember,**  
Anmeldung bitte bis  
01. Dezember

**jeweils 15.00 - 19.00 Uhr**  
spokusa, Alte Grammophon,  
Edwin-Oppler-Weg 5

**Leitung: Udo Bartsch**

**Gebühr: 2,- Euro**

## **SPIELEN BEI SPOKUSA**

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine MitspielerInnen? Ihr möchtet neue Spiele kennen lernen, aber kennt euch nicht aus? Ihr hasst es, euch durch Anleitungen kämpfen zu müssen? – Genau für euch gibt es »Spielen bei SPOKUSA«.

Udo Bartsch spielt und testet mit euch Spiele des aktuellen Jahrgangs. Gespielt wird alles, was Spaß macht: Kartenspiele, Würfelspiele, Brettspiele. Von klein-schnell-einfach über kommunikativ-albern bis hin zu taktisch-strategisch.

**ACHTUNG:** Es werden keine Kinderspiele angeboten! Zielgruppe von »Spielen bei SPOKUSA« sind Erwachsene, die neu spielen wollen, wieder spielen wollen oder mehr spielen wollen. Ein ausreichend großer Spielefundus ist vorhanden. Und natürlich dürfen auch eigene Spiele mitgebracht werden.



## KURSE AB AUGUST 2017

Die Kurse beginnen **nach den Sommerferien** ab Donnerstag, 03. August. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

**In den Herbstferien (01. - 13.10.) sowie am 30./31.10. finden bis auf wenige Ausnahmen keine Kurse statt!**

**ACHTUNG:** Die Kurszeiten beinhalten auch Umkleide- bzw. Duschzeiten. Duschmöglichkeiten gibt es nur in den Sporthallen.

**Zur Übersicht die unterschiedlichen KURSFORMEN:**

### KURSE

- ◆ 10 Termine
- ◆ mit KursleiterInnen
- ◆ offen für alle
- ◆ einmalige Gebühr
- ◆ Anmeldung jeweils pro Kurs

### SELBSTORGANISIERTE KURSE

- ◆ ganzjährig, ausgenommen Schulferien
- ◆ keine KursleiterInnen
- ◆ nur für Mitglieder
- ◆ kalenderhalbjährliche Gebühr, Anmeldung sowie Kündigung
- ◆ Interessierte können, nach Vorankündigung im Büro, dreimal schnuppern

### FORTLAUFENDE KURSE

- ◆ ganzjährig, ausgenommen Schulferien
- ◆ mit KursleiterInnen
- ◆ nur für Mitglieder
- ◆ monatliche Gebühr
- ◆ einmalige Anmeldung
- ◆ Interessierte können, nach Vorankündigung im Büro, dreimal schnuppern
- ◆ Kündigung 6 Wochen zum Monatsende

SPORT UND SPIEL .....	11
GESUNDHEIT UND FITNESS .....	15
KIDS@SPOKUSA .....	25
BEWEGUNG UND TANZ .....	28
GESANG.....	31
SWING, SALSA UND STANDARD/LATEIN.....	32

# SPORT UND SPIEL

Für selbstorganisierte Kurse ist die Mitgliedschaft aus versicherungsrechtlichen Gründen Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

## Kurs 17311

14.08. - 11.12.2017  
nicht am 02./09./30.10.,  
15 Termine!

Leitung: Torben / Hartwig

Termin: montags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Auf dem Loh,  
Haltenhoffstr. 46,  
untere Halle

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 108,- /  
95,- erm. / 74,- Mgl.

## Kurs 17313

Beginn: 08.08.2017  
nicht am 03./10./31.10.!

Termin: dienstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GS Auf dem Loh,  
Haltenhoffstr. 46,  
untere Halle

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Ballsport treiben ohne Ligastress und ohne Auswärtsfahrten: Bei unseren **Sport- und Spielkursen** stehen nicht Tabellen oder Rankings im Vordergrund, sondern der Spaß! Uns geht es um die Lust am Sport mit netten Leuten, um Fitness und ums Auspowern. Natürlich wollen wir auch den Gegner, die Gegnerin ausspielen, Tore erzielen, Körbe werfen. Aber nicht um jeden Preis.

## BADMINTON

### FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Tasche packen und ab in die Halle! Badminton komplett von der ersten bis zur letzten Minute, vom ersten Aufschlag bis zum Matchpunkt. Vom trockenen bis hin zum nassen T-Shirt – Badminton, aber richtig! Wir trainieren mit den langjährigen und neuen TeilnehmerInnen und bringen das Spiel mit dem flotten Ball in Schwung. Doppel- und Einzeltaktik, Spielsysteme und eine ganz gehörige Portion Spaß begleiten uns durch den Abend.



## BADMINTON UND MEHR

### SELBSTORGANISIERT

Nette HobbyspielerInnen sind bei uns genau richtig: Denn wir spielen aus Spaß an der Freude – mal gemischt, mal in einem schwingvollen Einzel, aber immer mit Power. Mittlere bis gute Vorkenntnisse solltet ihr mitbringen, da wir ohne TrainerInnen spielen! Wer mag (und noch fit ist), kommt zum Abschluss mit in die Kneipe.

Wenn ihr schnuppern möchtet, meldet euch bitte vorher bei Martina (0511 - 394 05 31) oder Achim (0511 - 534 50 09).

### Kurs 17312

Beginn: 07.08.2017

nicht am 02./09./30.10.!

Termin: montags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der  
GS Kastanienhof,  
Harenberger Str. 29

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### Kurs 17314

Beginn: 04.08.2017

nicht am 06./13.10.!

Termin: freitags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Auf dem Loh,  
Haltenhoffstr. 46,  
untere Halle

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### Kurs 17320

Beginn: 03.08.2017

nicht am 05./12.10.!

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,  
Eingang Lister Kirchweg

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### Kurs 17321

Beginn: 09.08.2017

nicht am 04./11.10.!

Termin: mittwochs,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Fichteschule, kleine  
Halle, Voltmerstr. 60,  
Zugang über Naturbad

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## BADMINTON-GRUPPE LINDEN

### SELBSTORGANISIERT

Wer Spaß am Badmintonspiel hat und über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügt, ist bei uns willkommen.

Wir sind eine nette, gemischte Gruppe. Bei Interesse bitte vorher melden bei Heike und Jochen (0511 - 14 507).

## FREITAG-BADMINTON

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe und freuen uns über jeden, der bei uns mitspielen möchte. Du solltest über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügen, alles andere klären wir vor Ort. Wir freuen uns auf dich! Bei Interesse bitte vorher bei Heike und Jochen (0511 - 14 507) melden.



## BASKETBALL-SPIELGRUPPE

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine Mixed-Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken. Es geht uns nicht um Hochleistung oder perfekte Technik, sondern darum, uns zu bewegen und vor allem viel Spaß zu haben.

Und wir freuen uns über **neue MitspielerInnen** in unserer schönen, neuen Halle. Für Fragen steht euch Ulf unter 0174 - 90 20 874 zur Verfügung.

**ACHTUNG:** Ab Oktober startet der Kurs um 20.30 Uhr.

## BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

### SELBSTORGANISIERT

Einfach ungezwungen drauflos spielen ohne Stress:

In unserer aus Frauen und Männern (ab 30 Jahren) bestehenden Gruppe geht Spaß vor Ehrgeiz. Für SpielerInnen mit Vorkenntnissen ist der Einstieg wieder möglich. Bei Interesse bitte bei Malte (0511 - 849 074 20) melden.

Für selbstorganisierte Kurse ist die Mitgliedschaft aus versicherungsrechtlichen Gründen Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

### Kurs 17322

Beginn: 07.08.2017

nicht am 02./09./30.10.!

Termin: montags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Peter-Ustinov-Schule,  
Nordfeldstr. 2, Zugang  
über Lehrerparkplatz

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## NEU: VOLLEYBALL RICKLINGEN

### SELBSTORGANISIERT

Hast du schon einmal Volleyball gespielt – bringst also Vorkenntnisse mit – und suchst nach einem Volleyballangebot in Ricklingen? Dann bist du bei uns genau richtig.

Wir bauen derzeit eine neue gemischte Volleyballgruppe für SpielerInnen von 18 bis 88 Jahren auf. Mittelfristig peilen wir an, ein Team in der Hobby Mixed-Liga zu melden, aber erst einmal steht neben dem Training der Spaß am Spielen im Vordergrund.

Interesse? Dann kommt doch mal zum Schnuppern vorbei! Melde dich bitte vorher bei Rainer (0511 - 71 009 77).



### Kurs 17324

Beginn: 07.08.2017

nicht am 02./09./30.10.!

Termin: montags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GS Auf dem Loh,  
Haltenhoffstr. 46, obere  
Halle

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## VOLLEYBALL NORD

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine Mixed-Gruppe mit Hobby- bzw. fortgeschrittenem Spielniveau. Neben dem Spaß am Spiel sind uns schöne Spielzüge wichtiger als Punkte.

Meldet euch, bevor ihr schnuppern kommt, bei Mirko (0157 - 339 229 91) oder bei Henning (01577 - 398 61 68).

### Kurs 17325

Beginn: 09.08.2017

nicht am 04./11.10.!

Termin: mittwochs,  
19.30 - 22.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,  
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Bezahlung erfolgt im Kurs

## LOS ALIMENTOS

### SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Volleyball mit Spaß – unter netten Frauen und Männern – von jung bis alt ... Unsere Gruppe ist offen und würde sich über neue Mitspielende freuen. Gerne mit Grundkenntnissen oder Vorerfahrungen im Volleyball.

Nähere Infos über Frank (Los\_Alimentos@gmx.de).

## Kurs 17327

Beginn: 08.08.2017

nicht am 03./10./31.10.!

Termin: dienstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GS Auf dem Loh,  
Haltenhoffstr. 46,  
obere Halle

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## FUSSBALL

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker und mit viel Freude und Engagement bei der Sache, jedoch ohne großen Hang zu Punkten. Wenn ihr also Lust habt, (wieder) Fußball zu spielen, seid ihr bei uns herzlich willkommen. Dies gilt nicht nur für Männer, sondern auch für interessierte Frauen.

Kommt uns doch einfach einmal besuchen! Nähere Infos gibt es bei Daniel (01577 - 158 01 90).



## Kurs 17323

Termin: 12.08.2017

Sa.: 10.30 - 13.00 Uhr

Leitung: Felipe

Ort: Georgengarten,  
Treffpunkt bei spokusa,  
Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 13,- /  
11,- erm. / 9,- Mgl.

## DISCGOLF

### ZUM KENNENLERNEN

Discgolf ist eine Sportart für Junge, Junggebliebene, Energische oder Gelassene, kann in der Gruppe oder auch alleine gespielt werden. Discgolf ist kommunikativ, kann aus Fremden mit bunten Scheiben neue Bekanntschaften mit Discs machen.

EinsteigerInnen können sofort loslegen, Fortgeschrittene fachsimpeln über overstable Driver, Putter, Grip und Snap. Felipe zeigt die Grundlagen, dann geht's los mit dem Selberprobieren.

## Kurs 17326

16.08. - 06.09.2017

4 Termine!

Leitung: Felipe

Termin: mittwochs,  
18.30 - 21.00 Uhr

Ort: siehe Text

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 53,- /  
47,- erm. / 36,- Mgl.

## NEU: DISCGOLF

### ZUM VERTIEFEN

Im Kennenlernworkshop haben wir uns mit den Grundlagen und ein wenig Theorie auseinandergesetzt. Nun wollen wir »ins Feld« gehen und unsere erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden. Mandos meistern und Hindernisse hyzer oder anhyzer umfliegen wird hinterher eine Selbstverständlichkeit sein.

Die ersten beiden Treffen werden am **16. und 23.08. um 18:20 h** an der Bushaltestelle **Hannover-Sahlkamp** sein (Linie 122). Am **30.08. und 06.09.** treffen wir uns um 18:20 an der Bushaltestelle **Hannover-Roderbruchstraße**. Dort verkehren die Linie 123 und 137. Es bietet sich an, etwas zu trinken und outdoortaugliches Sportschuhwerk dabeizuhaben.

Lassen wir die Scheiben fliegen und die Korbketten klirren! Ich freu mich auf Euch!

# GESUNDHEIT UND FITNESS

**ACHTUNG:**  
Die Kosten für die  
Rückenkurse werden  
anteilig und nach  
Rücksprache von Krankenkassen z.T. übernommen!

**Kurs 17330**  
18.09. - 11.12.2017  
nicht am 02./09./30.10.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,  
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: Bewegungsraum im  
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 77,- /  
68,- erm. / 50,- Mgl.

**Kurs 17331**  
20.09. - 13.12.2017  
nicht am 04./11.10.,  
11 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,  
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-  
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 14 Personen

Gebühr: 85,- /  
75,- erm. / 55,- Mgl.

**Kurs 17332**  
28.09. - 14.12.2017  
nicht am 05./12.10.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: donnerstags,  
20.00 - 21.30 Uhr

Ort und TeilnehmerInnen-  
zahl: siehe 17331

Gebühr: 77,- /  
68,- erm. / 50,- Mgl.

**Gesundheit und Fitness** sind bei SPOKUSA zwei eng miteinander verknüpfte Bereiche. Der ganze Körper steht im Vordergrund. Nach Kräftigungs- und Ausdauertraining kommen auch Entspannungsphasen nicht zu kurz. Unsere Palette reicht von sanften Kursen bis hin zu Schweiß treibendem Fitnessstraining.



## NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

### NACH DEN KdDR- QUALITÄTSKRITERIEN

Bei diesem sanften Konditions- und Muskelaufbautraining mit Übungen zur Beweglichkeit, Muskelschulung, Körperwahrnehmung und Entspannung könnt ihr ausprobieren, was jedem bzw. jeder gut tut. Dabei wird die Bewegungsfähigkeit gestärkt und erweitert. Musik und Entspannungsübungen helfen, zur Ruhe zu kommen und insgesamt gelassener zu werden.



## NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

### NACH DEN KdDR- QUALITÄTSKRITERIEN

Dieser Kurs mittwochs in der List entspricht inhaltlich dem Angebot »Neue Rückenschule am Montag«.



## NEUE RÜCKEN- SCHULE AM DONNERSTAG

### NACH DEN KdDR- QUALITÄTSKRITERIEN

Auch donnerstags und in der List wird die Bewegungsfähigkeit gestärkt und erweitert. Inhaltlich entspricht dieses Angebot dem Kurs 17330.





**Sommerkurs 17293**  
28.08. - 11.09.2017  
3 Termine!

**SOMMERPROGRAMM**  
**HATHA YOGA AM MONTAG**

**Leitung: Wiebke**

**Termin: montags,**  
20.00 - 21.30 Uhr

**Ort/TeilnehmerInnenzahl:**  
siehe 17334

**Gebühr: 24,- /**  
21,- erm. / 15,- Mgl.

**Kurs 17334**  
18.09. - 11.12.2017  
nicht am 02./09./30.10.!

**Leitung: Gabriele Schulz**

**Termin: montags,**  
20.00 - 21.30 Uhr

**Ort: Bewegungsraum im**  
tut, Kornstraße 31

**TeilnehmerInnenzahl:**  
10 - 15 Personen

**Gebühr: 77,- /**  
68,- erm. / 50,- Mgl.

**Kurs 17335**  
20.09. - 13.12.2017  
nicht am 04./11.10.,  
11 Termine!

**Leitung: Gabriele Schulz**

**Termin: mittwochs,**  
19.15 - 20.45 Uhr

**Ort: Tanzraum Kollen-**  
rodstr. 10a

**TeilnehmerInnenzahl:**  
10 - 14 Personen

**Gebühr: 85,- /**  
75,- erm. / 55,- Mgl.

Für alle Yoga-Begeisterten, denen die Sommerpause ohne Yoga bis zum 10-Wochenkurs bei Gabi viel zu lange dauert. Auch neue Interessierte sind herzlich eingeladen, um mit Wiebke an drei Terminen Hatha Yoga zu üben.



**HATHA YOGA AM MONTAG**

Durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga (ein ganzheitliches psycho-physiologisches Übungssystem aus Indien) werden alle Muskeln, Gelenke und Organe erfasst.

Die psychosomatischen Wechselwirkungen zwischen Belastung, Körperhaltung und Atmung werden erklärt und erfahren, ein gesünderes Alltagsverhalten angestrebt. Bei bewusst erlebten Übungen erweitern sich Bewegungsreper- toire und Körperbeherrschung.

Dieser Kurs fördert auf angenehme Weise Lebendigkeit und Wohlbefinden und kann die eigene Persönlichkeit bereichern.



**HATHA YOGA AM MITTWOCH**

Das Programm dieses zweiten Yogakurses bei Gabriele Schulz ähnelt dem Yoga-Kurs am Montag.

Auch hier werden auf angenehme Weise durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga Lebendigkeit und Wohlbefinden gefördert.





### Kurs 17333

21.09. - 07.12.2017  
nicht am 05./12.10.!

Leitung: Wiebke

Termin: donnerstags,  
8.00 - 9.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 17 Personen

Gebühr: 80,- /  
71,- erm. / 51,- Mgl.

### Sommerkurs 17294

01.09. - 15.09.2017  
3 Termine!

Leitung: Wiebke

freitags, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort/TeilnehmerInnenzahl:  
siehe 17336

Gebühr: 24,- /  
21,- erm. / 15,- Mgl.

### Kurs 17336

22.09. - 08.12.2017  
nicht am 06./13.10.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: freitags,  
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-  
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 14 Personen

Gebühr: 77,- /  
68,- erm. / 50,- Mgl.

### Kurs 17337

Termin: 10.08.2017  
Do.: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: GS Goetheplatz, Zu-  
gang über Goethestr. 42a

### Kurs 17437

Termin: 05.11.2017  
So.: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Leitung: Antje

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr je Kurs:  
8,- / 7,- erm. / 5,- Mgl.

## NEU: HATHA YOGA FRÜH

Mit Yoga kraftvoll und zentriert in den Tag gehen ... Dieser morgendliche Yogakurs ist für alle, die ihre Tage mit Freude und Bewegung beginnen wollen – **AnfängerInnen und Fortgeschrittene**. Es werden stärkende und entspannende Yogaübungen praktiziert – wie u.a. der Sonnengruß – aber auch Yogapositionen, die mit den Faszien im Körper arbeiten.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin kann man gegen eine Gebühr von 9,- / 8,- erm. / 6,- Mgl. **den Kurs ausprobieren** und sich im Anschluss für den Kurs anmelden.

## SOMMERPROGRAMM

### HATHA YOGA AM FREITAG

Für alle Yoga-Begeisterten, denen die Sommerpause ohne Yoga bis zum 10-Wochenkurs bei Gabi viel zu lange dauert. Auch neue Interessierte sind herzlich eingeladen, um mit Wiebke an drei Terminen Hatha Yoga zu üben.



### HATHA YOGA AM FREITAG

Für all die Interessierten, die Yoga bei Gabriele Schulz erlernen oder verfeinern möchten, gibt es auch einen Kurs am Freitag.

Das Programm ähnelt den anderen Yoga-Kursen.



## SPECIAL: YIN YOGA

### ZUM KENNENLERNEN

Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der uns – als Ausgleich zum dynamischen Alltag – hilft, in uns hinein zu fühlen, Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. Die Yin Yoga Asanas werden vor allem im Sitzen und Liegen geübt. Dabei geht es darum, in 3 bis 5 Minuten in die einzelnen Positionen hinein zu entspannen, so dass tiefere Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien angesprochen werden.

Bitte bringt eine Yogamatte, eine Decke und, wenn vorhanden, Yogaklötze und -polster oder ein Kissen mit.

## Kurs 17338

Termin: 27.08.2017

So.: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Leitung: Antje

TeilnehmerInnenzahl:

ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Gebühr:

10,- / 8,- Mgl. pro Paar

## SPECIAL: ELTERN / KIND - YOGA

### ZUM KENNENLERNEN

Abseits vom turbulenten Alltag könnt ihr in dieser Yogastunde Zeit füreinander finden und euch auf einer ganz anderen Ebene begegnen. Gemeinsam auf einer Yogamatte wollen wir mit Fantasie Asanas üben, uns gegenseitig in Partnerübungen (unter-)stützen, Raum für Vertrauen und Gemeinsamkeit schaffen. Abgerundet wird die Stunde durch eine gegenseitige Massage und viel Zeit zum Kuschneln.



## Kurs 17316

13.09. - 29.11.2017

nicht am 04./11.10.!

Leitung: Sabine

Termin: mittwochs,  
16.45 - 18.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

12 - 24 Personen

Gebühr: 77,- /

68,- erm. / 50,- Mgl.

## TRILOCI®

TriloChi® ist eine Körperarbeit, die das Energiesystem im Körper harmonisiert. Unsere Körperwahrnehmung, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden gesteigert, die harmonische Mischung aus Aktivierung und Entspannung eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen. Durch Verbindung von fernöstlichen Disziplinen (Qigong, Tai Chi und Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden (Pilates, Stretching und Group-Fitness) lernen wir bewusst und einfühlsam mit unserem Körper umzugehen. Lockernde und schwingende Bewegungen wecken Freude und Leichtigkeit. Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.



## Kurs 17319

19.09. - 05.12.2017

nicht am 03./10./31.10.,

9 Termine!

Leitung: Peter L.

Termin: dienstags,  
19.30 - 20.30 Uhr  
(Wasserzeit ab 19.45)

Ort: Stadionbad, Robert-  
Enke-Str. 5

TeilnehmerInnenzahl:

10 - 15 Personen

Gebühr: 70,- /

62,- erm. / 45,- Mgl.



## WASSERGYMNASTIK VON PUR e.V.

### WASSERTIEFE 1,0 BIS 1,3 METER

Im Wasser fällt vieles leichter – auch der Schritt zur körperlichen Fitness. Wassergymnastik fördert mit Hilfe des Wasserwiderstandes im nahezu schwerelosen Zustand Kraft und Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und schult Körperwahrnehmungen und Reaktionsvermögen – ein gelenkschonendes Training für Jung und Alt.

**ACHTUNG:** Wir treffen uns pünktlich um 19.30 Uhr und gehen gemeinsam ins Stadionbad. Die Wasserzeit dauert dann von 19.45 - 20.30 Uhr.

Da wir z.Zt. keine eigenen Wasserzeiten von der Stadt bekommen, bieten wir diesen Kurs von PUR e.V. an. Anmeldungen laufen wie bisher über das SPOKUSA-Büro.

### Kurs 17439

Termin: 11.09.2017

Mo.: 17.00 - 18.30 Uhr

Leitung + Co: siehe 17339

Gebühr: 8,- /

7,- erm. / 5,- Mgl.

### Kurs 17339

18.09. - 04.12.2017

nicht am 02./09./30.10.,

9 Termine!

Leitung: Mai

Termin: montags,  
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Rampenstr. 7D,  
Hinterhof

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 70,- /

62,- erm. / 45,- Mgl.

### Kurs 17340

22.08. - 05.12.2017

nicht am 03./10./31.10.,

13 Termine!

Leitung: Sarah

Termin: dienstags,  
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Eichendorffschule,  
Hennigesstr. 3

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 70,- /

62,- erm. / 45,- Mgl.

### Kurs 17342

Beginn: 08.08.2017

nicht am 03./10./31.10.!

Leitung: Desiré

Termin: dienstags,  
20.15 - 21.45 Uhr

Ort: Turnhalle Ihmeschule,  
Badenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- / monatl.  
für Mitglieder

## FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

### ZUM KENNENLERNEN

Heute könnt ihr das Prinzip »Hart und Weich« (Vovinam) sowie Mai als Trainerin kennenlernen und anschließend den 9-Wochenkurs besuchen.

## NEU: FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

In diesem Kurs geht es in erster Linie um die Schulung des Körperbewusstseins und das Erlernen von einfachen Reaktions- und Selbstverteidigungstechniken mit dem positiven Nebeneffekt, die körperliche Fitness zu verbessern. Selbstverteidigung bedarf keiner körperlichen Voraussetzung und kann nahezu jeder Altersstufe angepasst werden.

Der Kurs beinhaltet ein ausgiebiges Aufwärm- und Körperstärkungstraining, Grundlagen der Faustabwehr, Tritttechniken, Fallübungen und Pratzentraining. Basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich« (Vovinam). Bitte Sportsachen (Barfußtraining) und etwas zu trinken mitbringen.

## KRAFT & FITNESS LINDEN »FRÜH«

Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen wir den Gewohnheits-haltungen »ein Schnippchen schlagen« und das Herz-Kreislaufsystem, die Beweglichkeit und Kraftausdauer trainieren. Am Schluss wird die Stunde mit einer Entspannungssequenz abgerundet.

Bei all dem geht es besonders um Spaß und Freude an der Bewegung. Bitte bringt ein Handtuch und eine Isomatte mit.



### Fortlaufendes Angebot

## KRAFT & FITNESS LINDEN »SPÄT«

Ein ganzheitliches Fitnesstraining für jede und jeden, um unbeschwerter durch den Alltag und das Arbeitsleben zu kommen: leichtes Ausdauerprogramm, Übungen zur Gelenkmobilisation, Stabilitätsübungen, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeltraining mit und ohne kleine Geräte. Zum Abschluss gibt es Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung.

### Kurs 17341

Beginn: 08.08.2017  
nicht am 05.09., 03.10.,  
31.10., auch am 10.10.!

Leitung: Christoph

Termin: dienstags,  
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: Sporthalle in der  
Voltmerstr. 34

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- / monatl.  
für Mitglieder

### Fortlaufendes Angebot

## KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Dieses Fitnessstraining ist für Power-Frauen und Power-Männer genau das Richtige. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden wir ein Ausdauerprogramm mit regelmäßigem Ganzkörpertraining (Bauch, Rücken usw.) kombinieren. Zum Abschluss geht es dann in die unterschiedlichen Entspannungsphasen. Die Fitnessseinheiten werden abwechslungsreich gestaltet, so wird keine Langeweile aufkommen.



### Kurs 17348

Termin: 18.11.2017  
Sa.: 10.00 - 16.00 Uhr  
inkl. 1 Std. Mittagspause

Leitung: Christoph

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /  
29,- erm. / 23,- Mgl.  
17348 + 17349 als  
Paket: Gebühr: 64,- /  
56,- erm. / 44,- Mgl.

## SELBSTVERTEIDIGUNG I

### WORKSHOP FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Hannover steht unangefochten an der Spitze der polizeilichen Kriminalstatistik Niedersachsens. Körperverletzung, Raub oder sexuelle Übergriffe stellen dabei wesentliche Delikte dar. Die Zahlen sprechen zweifellos dafür, dass man sich selbst schützen muss.

Ihr lernt mit eurer Angst umzugehen, zwiespältigen oder gefährlichen Situationen zu entinnen und wie man als letzte Option einfache Techniken, Griffe und den Instinkt gekonnt nutzt, um effektiv gefährlichen Situationen zu entkommen und sich realistisch zu verteidigen.

Der Workshop richtet sich an Menschen jeden Alters. Es besteht keinerlei (sportliche) Voraussetzung für die Teilnahme.

### Kurs 17349

Termin: 19.11.2017  
So.: 10.00 - 16.00 Uhr  
inkl. 1 Std. Mittagspause

Leitung: Christoph

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /  
29,- erm. / 23,- Mgl.  
17348 + 17349 als  
Paket: Gebühr: 64,- /  
56,- erm. / 44,- Mgl.

## SELBSTVERTEIDIGUNG II

### WORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE FRAUEN UND MÄNNER

Der Umgang mit Stresssituationen, adäquates Verhalten bei Gefahr und effektives Verteidigen werden im Workshop intensiver trainiert. Regelmäßiges Üben stellt die Voraussetzung für die Festigung von Abläufen dar, die unter Umständen Leben retten können. Dabei stehen die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Kraft oder Ausdauer spielen keine Rolle, da auf Basis intuitiver Reaktionen gearbeitet wird.

Der Workshop richtet sich an Menschen jeden Alters, die bereits Erfahrung im Bereich Gewaltprävention und Selbstverteidigung gesammelt bzw. mindestens den Workshop Selbstverteidigung I besucht haben. Bitte ein altes T-Shirt mitbringen, das nicht mehr gebraucht wird.

### Kurs 17343

07.09. - 07.12.2017  
nicht am 05./12.10.,  
12 Termine!

Leitung: Peter F.

Termin: donnerstags,  
20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Wilhelm-Raabe-  
Schule, Langensalzastr. 24,  
untere Halle

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 64,- /  
57,- erm. / 44,- Mgl.

### Kurs 17345

06.09. - 29.11.2017  
nicht am 04./11.10.,  
11 Termine!

Leitung: Frauke / Elisa-  
beth

Termin: mittwochs,  
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Wilhelm-Raabe-  
Schule, Langensalzastr. 24,  
obere Halle

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 22 Personen

Gebühr: 59,- /  
53,- erm. / 41,- Mgl.

### Kurs 17328

29.08. - 26.09.2017  
5 Termine!

Leitung: Desiré

Termin: dienstags,  
19.00 - 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle Ihmeschule,  
Badenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 22 Personen

Gebühr: 25,- /  
23,- erm. / 17,- Mgl.

## PHYSICAL TRAINING

### BEWEGEN STATT SCHONEN

Physical Training ist ein sanftes, vielseitiges und effektives Training zur Verbesserung der körperlichen Fitness. Gezielte Kräftigungsübungen führen zu einer Stabilisierung der Wirbelsäule und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur – jedoch ohne Laufen, Hüpfen und Springen!

In abwechslungsreichen Übungen werden kleine Geräte wie Therabänder, Hanteln, Flexi-Bars und Luftkissen eingesetzt. Bei sanfter Hintergrundmusik wird auf Aspekte des Pilates und des sanften Dehnens eingegangen und auf eine gelenkschonende Durchführung geachtet. Für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag gibt es zwischendurch immer wieder Tipps und einfache Übungen.

## YOGILATES & PILATES

An den ersten 4 Terminen wird Frauke mit euch schwerpunkt-  
mäßig Pilates trainieren, danach  
gibt es bei Elisabeth eine  
Mischung aus Yoga und Pilates.

Yogilates, diese sanfte und  
ganzheitliche Training für alle,  
verbindet Konditions- und  
Kräftigungsübungen mit Körper-  
Balance-Elementen. So werden  
vor allem die Haltung und Beweg-  
lichkeit geschult.

Bitte bringt eine Isomatte und ein  
Handtuch mit.

## YOGILATES IN LINDEN

### KURZKURS

Yoga und Pilates in einem Kurs?  
Wer es einmal ausprobieren  
möchte, hat nun an fünf Terminen  
bei Desiré die Gelegenheit dazu.  
Der Kurs ist auch für die Donner-  
stags-Yogilaten gedacht, die noch  
mehr machen möchten!

Bitte bringt eine Isomatte und ein  
Handtuch mit.



**Sommerkurs 17296**  
17.08. - 07.09.2017  
4 Termine!

## SOMMERPROGRAMM YOGILATES

Leitung: Antje

Termin: **donnerstags**,  
19.00 - 20.30 Uhr

Ort und TeilnehmerInnen-  
zahl: siehe **17344**

Gebühr: 22,- /  
20,- erm. / 16,- Mgl.

**Kurs 17344**  
14.09. - 07.12.2017  
nicht am 05./12.10.,  
11 Termine!

Leitung: Antje

Termin: **donnerstags**,  
19.00 - 20.30 Uhr

Ort: GS Goetheplatz, Zu-  
gang über Goethestr. 42a

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 59,- /  
53,- erm. / 41,- Mgl.

### FÜR ALLE

Dieser Kurs ist für EinsteigerInnen und alle, die nicht mehr bis zum Beginn des nächsten Kurses warten möchten. Schnell anmelden und eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen!

## YOGILATES

Eine interessante und abwechslungsreiche Mischung aus Yoga und Pilates. Dynamische und präzise Übungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atemtechnik, sorgen für neue Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung und Stressabbau. Probiere es aus und steigere dein allgemeines Wohlbefinden! Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.



**Sommerkurs 17297**  
17.08. - 07.09.2017  
4 Termine!

Leitung: Antje

Termin: **donnerstags**,  
20.45 - 21.45 Uhr

Ort /Teiln.-Zahl: s. **17346**

Gebühr: 19,- /  
17,- erm. / 13,- Mgl.

**Kurs 17346**  
14.09. - 07.12.2017  
nicht am 05./12.10.,  
11 Termine!

Leitung: Antje

Termin: **donnerstags**,  
20.45 - 21.45 Uhr

Ort: GS Goetheplatz, Zu-  
gang über Goethestr. 42a

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 44,- /  
41,- erm. / 31,- Mgl.

## SOMMERPROGRAMM PILATES

Wenn ihr schon immer einmal Pilates ausprobieren wolltet, habt ihr hier die Möglichkeit.

Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

## PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen im Rumpf und im Beckenboden trainiert werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sowie für ein besseres Körpergefühl sorgen. Das Training kombiniert Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonischen Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden. In kürzester Zeit kann es gelingen, einen strafferen, geschmeidigeren, zugleich kräftigeren und einfach schöneren Körper zu bekommen. Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

## Kurs 17310

12.09. - 05.12.2017

nicht am 03./10./31.10.!

Leitung: Nicole

Termin: dienstags,  
9.45 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 12 Personen

Gebühr: 62,- /  
55,- erm. / 40,- Mgl.

## PILATES AM MORGEN

Das Trainingskonzept nach Joseph Pilates (geb. 1883) zielt vor allem auf eine Verbesserung der körperlichen Konstitution ab. Die Kombination aus Bewegungsbewusstsein, Atemtechnik und Körperübungen, die nach speziellen Prinzipien ausgeführt werden, kräftigt die Muskulatur. Es verbessert die Funktionalität der Gelenke und das Bindegewebe wird gestrafft, man fühlt sich gestreckt und gestärkt. Pilates ist für jung und alt geeignet. Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.



## Sommerkurs 17295

15.08. - 05.09.2017

4 Termine!

Leitung: Claudia

Termin: dienstags,  
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,  
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 22,- /  
20,- erm. / 16,- Mgl.

## SOMMERPROGRAMM PILATES FÜR ALLE

Dieser Kurs ist für EinsteigerInnen und alle, die nicht mehr bis zum Beginn des anschließenden Herbstkurses bei Katja warten möchten. Schnell anmelden und eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen!



## Kurs 17347

12.09. - 12.12.2017

nicht am 03./10./31.10.,  
11 Termine!

Leitung: Katja

Termin: dienstags,  
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,  
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 59,- /  
53,- erm. / 41,- Mgl.

## PILATES UND YOGA LOUNGE

### FÜR FORTGESCHRITTENE

Pilates und Yoga Lounge ist die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Körperhaltung und -atmung in den unterschiedlichsten Positionen. Die Wirkungen sind schlankere Muskeln, Rumpfstabilität, mehr Flexibilität sowie ein neues Körperbewusstsein. Es steigert die Konzentrationsfähigkeit, lässt Ruhe einkehren, kann Verspannungen lösen und Fehlhaltungen korrigieren. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und der Bauch flacher ... und das alles zu loungiger Musik. Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

# FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN

Für den Kindergeburtstag sucht ihr nach einem außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Wir bieten verschiedene Workshops an, die sich individuell gestalten lassen. Qualifizierte ÜbungsleiterInnen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind. Ruft uns an, dann können wir gemeinsam planen, wie der Workshop aussehen soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ...

## Capoeira

für 10 - 20 Kinder  
ab 6 Jahren

Leitung: Andreas

## CAPOEIRA MIT ANDREAS

Die Capoeira kommt aus Brasilien und heißt: Kampf, Tanz, Akrobatik, Musik, Fitness und – jede Menge Spaß! Bei Capoeira-Musik werdet ihr spielerische Tricks und Selbstverteidigungsbewegungen üben.

## Tanzspaß

für 10 - 20 Kinder  
ab 8 Jahren

Leitung: Angela

## ZUMBA® MIT ANGELA



Zumba®Fitness, Salsa oder Latino-Tanzen? Lust zum Tanzen in der Gruppe? Spielerisch werdet ihr mit Angela zu unterschiedlicher Musik tanzen, ins Schwitzen kommen, eine kleine Choreografie einüben.

## Zirkus

für 10 - 15 Kinder  
von 7 - 14 Jahren

Leitung: Wiebke

## ZIRKUS MIT WIEBKE

Ihr könnt Zirkuskünste spielerisch ausprobieren wie Einradfahren, Akrobatik, Slacklining, Stelzenlaufen, Trapez-Turnen und Jonglage (Pois, Devil Sticks und Diabolo) ... und vorführen.

## Breakdance

für 10 - 15 Kinder  
ab 5 Jahren

Leitung: Ginell/Elvis

## BREAKDANCE MIT GINELL/ELVIS

Breakdance bzw. B-Girling / B-Boying ist ein besonders cooler Tanz mit schnellen Schrittkombinationen und akrobatischen Bewegungen. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop – locker und mit viel Spaß.

## Streetdance

für 10 - 15 Kinder  
ab 8 Jahren

Leitung: Irina

## STREETDANCE MIT IRINA

Streetdance gehört zum Hip Hop und ist ein Teil dieser Kulturbewegung! Wir können Schritte und coole Moves zusammen erlernen und uns auch frei zur Musik bewegen, der sogenannte Freestyle!

## Tanzspaß

für 10 - 15 Kinder  
ab 4 Jahren

Leitung: Alina

## KINDERTANZEN MIT ALINA

Bei Musik von kindgerecht bis modern werden die ersten Tanzschritte eingeübt, die Fantasie und Kreativität angeregt und natürlich richtig viel Spaß und Raum zum Austoben am Geburtstag geboten.

## Turnspaß

für 10 - 15 Kinder  
ab 4 Jahren

Leitung: Anja

## TURNPASS MIT ANJA

Toben, spielen, hüpfen, balancieren. In einem bunten Bewegungsprogramm mit tollen Herausforderungen werdet ihr spielerisch an sportliche Übungen und Geräte wie Trampolin, Kästen, Bänke herangeführt.

Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal oder Halle / Dauer: ab 1,5 Stunden / Gebühr: ab 99,-



# KIDS@SPOKUSA

## HANNOVER AKTIV PASS

Kinder und Jugendliche  
mit HannoverAktivPass  
können **kostenfrei**  
Mitglied bei SPOKUSA  
werden!

**Kids@spokusa** heißen unsere Baby- und Kinderkurse. Bei Turnen oder Tanz, mit oder ohne Ball, mit oder ohne Musik, mit oder ohne Geräte – Spiel und Spaß stehen auf jeden Fall an erster Stelle.

**ACHTUNG:** Bitte bei Anmeldung das Geburtsdatum des Kindes angeben – Vielen Dank!

**Mo/Mi - Gruppe**  
montags + mittwochs,  
**Di/Do - Gruppe**  
dienstags + donnerstags,  
jeweils 8.45 - 11.15 Uhr

Leitung:  
Christiane Zimmermann

Ort: SPUNK,  
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6

TeilnehmerInnenzahl:  
max. 10 Kinder

Gebühr: 50,- / Monat

## Fortlaufendes Angebot

### SPUNKZWERGE



**Für Kinder im Vorkindergartenalter, die sicher laufen**

»Hurra, ich gehe bald in den Kindergarten ...«

Mit anderen Kindern wollen wir spielen, malen, spachteln, kleben und drucken, säen, formen, turnen und erforschen, mit Kunst und Natur experimentieren, musizieren und zuhören ... Die Kinder machen in einer Kleingruppe erste Vorkindergarten Erfahrungen und werden auf Grundlage der individuellen Lernerfahrungen und -fähigkeiten gefördert – ganz ohne Eltern, nur mit Gleichaltrigen.



**Kurs 17301**  
23.08. - 25.10.2017  
nicht am 13.09., 04.10.,  
11.10., 7 Termine!

**Kurs 17401**  
01.11. - 13.12.2017  
7 Termine!

Leitung: Irene

Termin: mittwochs,  
9.30 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Gebühr:  
53,- / 45,- Mgl. pro Paar

## BABYS IN BEWEGUNG

**FÜR 5- BIS 12-MONATIGE KINDER MIT MUTTER/VATER**

Dieser Kurs bietet Eltern und ihren Babys vielfältige Anregungen, die alle Sinne des Babys ansprechen sowie den kindlichen Bewegungsdrang und seine Entdeckungsfreude unterstützen. Durch intensiven Kontakt und genaue Beobachtungen erfahren Eltern, was ihrem Baby Spaß macht und wie es sich bewegen möchte. Durch verschiedene Sinnes-, Bewegungsanregungen und Materialerfahrungen werden die Babys individuell gefördert ohne sie zu überfordern. In der Gruppe können neue Kontakte zwischen Eltern und auch Babys entstehen. Der Kurs bietet ausreichend Zeit, um individuelle Fragen und aktuelle Themen zu besprechen und eine gemeinsame, intensive Zeit zu genießen. Bitte bringt ein Handtuch oder eine Decke mit.

### Kurs 17302

23.08. - 25.10.2017

nicht am 13.09., 04.10.,  
11.10., 7 Termine!

### Kurs 17402

01.11. - 13.12.2017

7 Termine!

Leitung: Irene

Termin: mittwochs,  
11.00 - 12.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Gebühr:

53,- / 45,- Mgl. pro Paar

### Kurs 17303

04.09. - 04.12.2017

nicht am 02./09./30.10.,  
11 Termine!

Leitung: Anja

Termin: montags,  
16.45 - 17.45 Uhr

Ort: GS Auf dem Loh,  
Haltenhoffstr. 46,  
untere Halle

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 16 Kinder

Gebühr: 44,- / 33,- Mgl.

### Kurs 17304

18.08. - 29.09.2017

### Kurs 17404

20.10. - 08.12.2017

nicht am 27.10.!

jeweils 7 Termine!

Leitung: Alina

Termin: freitags,  
15.00 - 15.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Kinder

Gebühr: 27,- / 21,- Mgl.

## BEWEGUNGSFORSCHER

### FÜR KINDER AB 12 MONATEN MIT MUTTER/VATER

In diesem Kurs finden die Kinder eine anregende Spiel- und Bewegungslandschaft vor und können ihrer Kreativität, ihrem Forschergeist und ihrer Bewegungsfreude freien Lauf lassen: balancieren, klettern, rollen, schieben, schütten, auseinandernehmen, tragen werden, schaukeln, bauen, schleppen, suchen, konstruieren, riechen, schmecken, transportieren, bewegen, fühlen, denken, handeln ...

Es gibt viele Anregungen, wie Eltern sich auch im Alltag mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungsbereise begeben, voneinander und miteinander lernen können und Spaß haben.



## KINDERTURNEN & BALLSPIELE

### 3 BIS 6 JAHRE

Hier könnt ihr euch bei abwechslungsreichen Ballspielen ausprobieren sowie an Ringen, Kletterwand, Sprossenwand und auf Matten und Kästen turnen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Spaß und Sport nach Regeln stehen im Vordergrund. Bitte bringt Sportsachen, Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin können **neue** Kinder – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.



## KINDERTANZEN

### 4 BIS 7 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Alina spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit Ihrem Körper auszudrücken.

Am Ende des jeweiligen Kurses wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.

### Hinweis in Kürze:

27.08.

Eltern-Kind-Yoga

Seite

18

### Kurs 17305

29.08. - 12.12.2017  
nicht am 03./10./31.10.,  
13 Termine!

Leitung: **Andreas**

Termin: **dienstags,**  
16.15 - 17.15 Uhr

Ort: **spokusa, Callinstr. 26a**

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Kinder

Gebühr: 65,- / 52,- Mgl.

### Kurs 17306

18.08. - 29.09.2017

### Kurs 17406

20.10. - 08.12.2017  
nicht am 27.10.!

jeweils 7 Termine!

Leitung: **Alina**

Termin: **freitags,**  
15.55 - 16.45 Uhr

Ort: **spokusa, Callinstr. 26a**

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Kinder

Gebühr: 30,- / 24,- Mgl.

### Kurs 17307

Termin: 23./24.09.2017  
Sa.: 9.30 - 12.30 Uhr  
So.: 9.30 - 12.30 Uhr

Leitung: **Mai**

Ort: **spokusa, Callinstr. 26a**

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 8 Kinder

Gebühr: 42,- / 36,- Mgl.

#### HANNOVER AKTIV PASS

Kinder und Jugendliche  
mit HannoverAktivPass  
können **kostenfrei**  
Mitglied bei SPOKUSA  
werden!

## CAPOEIRA-KIDS

### 5 BIS 12 JAHRE

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend ausprobieren könnt. Andreas wird euch Selbstverteidigungsübungen und Tricks zeigen, akrobatische Bewegungen einstudieren, aber auch Instrumente spielen und singen.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin können **neue** Kinder – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

## KIDS HIP HOP

### 6 BIS 9 JAHRE

Mit Alina werdet ihr die Grundelemente des Hip Hop erlernen, einfache Choreografien einstudieren und Kondition und Koordination trainieren – aber vor allem viel Freude haben und das ohne jeden Leistungsdruck. Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund, um euch im besten Falle dauerhaft für das Tanzen zu begeistern.

Am Ende des jeweiligen Kurses wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen das Ergebnis präsentieren.



## NEU: STOLZ UND STARK

### SELBSTBEHAUPTUNG FÜR 8-12-JÄHRIGE MÄDCHEN

In diesem Kurs können Mädchen ihr Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein schulen. In Kooperations- und Vertrauensübungen lernen wir uns selbst und die anderen näher kennen. Wir reden darüber, wo unsere Grenzen eigentlich sind und üben, wie wir Grenzen setzen können. Gerade dann, wenn man geärgert wird, sich bedroht fühlt und man manchmal viel zu sauer ist, um sich zu behaupten oder zu wehren. Wir machen Übungen in der Gruppe und auch alleine, wie wir uns am besten in brenzlichen Situationen verhalten und befreien – basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich« (Vovinam). Alltagssituationen werden nachgestellt und verschiedene Befreiungstechniken in Übungen mit einer Partnerin angewandt, so dass wir am Ende unseren ganz persönlichen Notfallplan erstellen. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzung nötig. Bitte Sportsachen (Barfußtraining) und etwas zu trinken mitbringen.

# BEWEGUNG UND TANZ



In **Bewegung und Tanz** finden sich die Angebote für »Einzel«-TänzerInnen, die Lust haben auf Rhythmus und Musik aus fernen Ländern ...

Hinweis in Kürze:		Seite
19./20.08.	Südamerikanische Tänze	40
09.09.	Zumba® und Salsation-Party	9
05.11.	Zumba® Toning	45

## Kurs 17352

Termin: 07.08.2017

Mo.: 16.25 - 18.25 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

ab 10 Personen

Gebühr: 16,- /

14,- erm. / 11,- Mgl.

## ZUMBA® BASIC

### FÜR EINSTEIGER/INNEN

Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Cha Cha – wie geht denn das?

Dieser kleine Workshop richtet sich an alle TeilnehmerInnen und EinsteigerInnen, die einmal gerne in Ruhe die entsprechenden Grundschritte erlernen und ausprobieren möchten, bevor sie an unseren Zumba®-Kursen teilnehmen.

## Sommerkurs 17298

14.08. - 04.09.2017

4 Termine!

Leitung: Angela

Termin: montags,  
16.25 - 17.55 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 37,- /

32,- erm. / 23,- Mgl.

## SOMMERPROGRAMM ZUMBA® FÜR ALLE

Zumba®-Spaß mit Angela – wie wir es kennen! Wir tanzen einfache Schrittkombinationen ohne zu springen. Eben Spaß für ALLE.

Dieser Sommerkurs ist auch für AnfängerInnen geeignet, die Zumba® einmal ausprobieren möchten.

## Kurs 17351

11.09. - 11.12.2017

nicht am 02./09./30.10.,  
11 Termine!

Leitung: Angela

Termin: montags,  
16.25 - 17.55 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /

88,- erm. / 63,- Mgl.

## ZUMBA® AM MONTAG

Zumba® ist ein spaßbetontes Tanz-Fitnessworkout zu Latino-Musik, bei dem jede/r sofort mitmachen kann. Zumba® bedeutet »Party total« – man merkt gar nicht, dass man so ganz nebenbei ein komplettes Training für den gesamten Körper absolviert und außerdem ordentlich Kalorien verbrennt. Bei Zumba® gibt es keine langen Choreografien. Genießt dieses abwechslungsreiche Tanzworkout, in dem unterschiedliche, Schweiß treibende Latino-Tanzstile zu immer wieder neuen, kleinen Choreos zusammengesetzt werden. Also: vamos a zumar! Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.



Sommerkurs 17299  
17.08. - 07.09.2017  
4 Termine!

SOMMERPROGRAMM

## ZUMBA AM DONNERSTAG

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,  
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 37,- /  
32,- erm. / 23,- Mgl.

Für alle Zumba®-Begeisterten, denen die Sommerpause ohne Zumba® bis zum folgende Kurs viel zu lange dauert.

Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Menschen ohne  
Tanzerfahrung  
empfehlen wir  
**Zumba® Basic** für  
EinsteigerInnen am  
07.08.2017!

Kurs 17353  
14.09. - 14.12.2017  
nicht am 05./12.10.,  
12 Termine!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,  
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 108,- /  
95,- erm. / 68,- Mgl.

## ZUMBA® AM DONNERSTAG

Für alle Zumba®-Begeisterten **mit Erfahrung** gibt es Zumba® am Donnerstag bei Angela. Wir werden nach einer intensiven Cardiophase drei bis vier Lieder mit **Zumba®Toning-Sticks** tanzen, ein hervorragendes Workout für unsere Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur. Sticks könnt ihr im Kurs kaufen. Natürlich können die Lieder auch ohne Sticks getanzt werden. Es folgt jeweils ein Stretching auf der Matte oder auch mal eine kleine Dance-Einlage. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.



Kurs 17358  
05.09. - 12.12.2017  
nicht am 03./10./31.10.,  
12 Termine!

Leitung: Wendy

Termin: dienstags,  
11.00 - 12.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
12 - 24 Personen

Gebühr: 97,- /  
86,- erm. / 62,- Mgl.

## ZUMBA®GOLD AM DIENSTAG MORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene ältere Erwachsene und AnfängerInnen zugeschnittener Fitnesskurs. Ein angepasstes Tempo macht Zumba®gold – bei feurigen lateinamerikanischen Rhythmen von Salsa über Tango bis Rock'n Roll – leichter erlernbar, aber genauso mitreißend wie ein »normaler« Zumba®Fitness-Kurs. Durch Zumba®gold wird eine gesunde, vitale Lebensweise gefördert, gleichzeitig ist sichergestellt, dass niemand überfordert ist und den Spaß an Zumba® verliert. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

### Kurs 17359

14.09. - 14.12.2017

nicht am 05./12.10.,  
12 Termine!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,  
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 24 Personen

Gebühr: 97,- /  
86,- erm. / 62,- Mgl.

## ZUMBA®GOLD

Zumba®gold ist ein dynamisches, abwechslungsreiches Tanzworkout zu Latino-Musik für Menschen jeder Altersgruppe. Bei uns steht vor allem der Bewegungsspaß im Vordergrund. Und auch hier gibt es immer wieder eine kleine »Dance-Einlage«.

Da wir uns in diesem Kurs auf die Zumba®-Grundlagen konzentrieren und alle Schritte sehr gelenkschonend aufbauen, fühlen sich auch **AnfängerInnen** und aktive ältere Menschen bei uns wohl. Ca. vier Lieder werden wir mit den **Zumba®Toning-Sticks** tanzen. Zumba®gold-Toning ist ein gelenkschonendes Workout, überwiegend für Arme, Bauch und Rücken, bei dem wir uns die einzelnen Schritte in angemessenem Tempo erarbeiten.

Bitte bringt ein Handtuch und Sportkleidung mit.

### Kurs 17357

22.09. - 08.12.2017

nicht am 06./13.10.!

Leitung: Alexandra  
Steinmeier

Termin: freitags,  
10.00 - 11.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
10 - 22 Personen

Gebühr: 90,- /  
80,- erm. / 57,- Mgl.

## TÄNZERISCHE FITNESS

### NACH DER ENERGY DANCE® METHODE

Leichte und lockere Fitness für alle: Zu abwechslungsreicher Musik werden einfache, fließende Bewegungen ohne Choreografien (!) ausgeführt: mal kraftvoll, mal ruhig und sanft. Jede/r kann mitmachen, unabhängig von Alter, Erfahrung und Kondition.

Hier könnt ihr Stück für Stück eure Beweglichkeit und Fitness verbessern und gleichzeitig steigert ihr das tänzerische Gefühl und das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers. Bitte bringt neben bequemer Kleidung ein Handtuch und eine Isomatte mit.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

### Kurs 173 K

24.08. - 16.11.2017

nicht am 05./12./26.10.!

Leitung: Heike Meyer

Termin: donnerstags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Auf Anfrage bei  
Heike Meyer

TeilnehmerInnenzahl:  
max. 14 Personen

Gebühr: 90,- /  
80,- erm. / 57,- Mgl.

In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 394 24 41

## AFTER WORK IMPRO-TANZ

Nach der Arbeit tanzen gehen? Warum denn nicht! Es gibt Musik und schon geht es los: tanzen, Spaß haben und entspannen. Dafür musst du nicht erst Schrittkombinationen erlernen. Wichtig ist es, sich einzulassen auf sich selbst, die Mittänzer und Mittänzerinnen, unterschiedliche Musikrichtungen und auf meine Anregungen zu Tanzimprovisationen. Hierbei greife ich u.a. zurück auf Ideen des Authentic Movement, Contact, Tanztheaters oder Ausdruckstanzes nach der Methode Dansexpressie.

## Kurs 17354

16.09. - 02.12.2017

nicht am 30.09., 07.10.,  
28.10., auch am 14.10.,  
9 Termine!

Leitung: Angela / Edier

Termin: samstags,  
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 73,- /  
64,- erm. / 47,- Mgl.

Menschen ohne  
Tanzerfahrung  
empfehlen wir  
Zumba® Basic für  
EinsteigerInnen am  
07.08.2017!

## SALSATION®



Salsation® ist ein neues Dance-Fitness Programm, das besonderen Wert auf die Interpretation und das Gefühl der Musik legt.

Salsation® wurde von dem Tänzer und Choreografen Alejandro Angulo aus Venezuela entwickelt: Es kombiniert Tanz mit funktionalem Training. Jede Einheit beginnt mit einem gründlichen Training, in dem wir lernen, einzelne Körperteile unabhängig voneinander zu bewegen (Isolation). Spaß und die Freude, sich u.a. zu Latino-Musik zu bewegen, steht in diesem Kurs im Vordergrund. Unsere kleinen Choreografien sind tänzerisch aufgebaut. TeilnehmerInnen ohne Tanzerfahrung sollten Geduld mitbringen und wissen, dass evtl. nicht immer alles sofort perfekt umsetzbar ist.



Salsation® ist für Menschen jeder Altersstufe geeignet, die Spaß daran haben, etwas neues zu erlernen.

Bitte bringt Sportkleidung und ein Handtuch mit.



## GESANG

### Kurs 17350

Beginn: 09.08.2017

nicht am 04./11.10.!

Leitung: Lisa Bockemüller

Termin: mittwochs,  
19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus  
St. Elisabeth, Gellertstr. 42

TeilnehmerInnenzahl:  
mind. 20 Personen

Gebühr: 8,- monatl.  
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

## SPOKUSA-CHOR

Frischer Wind im  
SPOKUSA-Chor durch die neue,  
junge Chorleiterin. Abwechslungs-  
reiches, vielfältiges Liedgut.

Turnusmäßige Auftritte mit anderen Chören. Offene Menschen, nette Atmosphäre. Mix von erfahrenen und neuen Mitgliedern. Stimmverstärkung besonders im Tenor und Bass gesucht.

Alle Stimmlagen sind willkommen.

Sommerkonzert  
zusammen mit dem  
Jazztrio Halcyon Days  
am Mittwoch,  
21. Juni  
(s.S. 8)

### Hinweise in Kürze:

		Seite
28. - 30.07.	Offenes Chorwochenende	39
01. - 03.09.	Offenes Chorwochenende	42
27. - 29.10.	Musiktheater-Mach-Mit!	44
08. - 10.12.	Offenes Chorwochenende	47

# SWING, SALSA UND STANDARD / LATEIN



Die Kursformen und -bedingungen sind auf Seite 10 zu finden.

Für seinen **Paartanz** ist SPOKUSA bis über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer sind immer wieder begeistert von dem Angebot, der unverkrampften Atmosphäre und den netten Leuten im Kurs, den Rahmenbedingungen und nicht zuletzt von den Tanzlehrerinnen und -lehrern, die gleichberechtigt unterrichten und jeweils individuell auf die Paare eingehen.

Unser Angebot im Paartanz: Ihr könnt euch das Passende aussuchen vom absoluten AnfängerInnenkurs bis zu Tanz Total. Ihr seid eingeladen zu regelmäßigen zusätzlichen Angeboten im Callinsaal wie Tanztees oder auch Workshops, die einzelne Tänze vertiefen oder bestimmte Aspekte oder Formen aufgreifen.

## Einzelanmeldungen

Wir bitten interessierte Einzelpersonen dringend, Kontakt mit dem SPOKUSA-Büro aufzunehmen und sich zu informieren. Wir bemühen uns, Tanzpaare zusammenzustellen, um allen die Teilnahme am Kurs zu ermöglichen. Trotzdem empfehlen wir Einzelpersonen, auch intensiv in ihrem Bekanntenkreis nach möglichen Tanzpartnerinnen bzw. Tanzpartnern zu suchen – das erhöht die Aussichten enorm.

Zum Üben und Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen neben den Kursen. JedeR ist willkommen, ob Kurs - teilnehmerIn oder nicht.

Die **TANZTEES** im Callinsaal am **23.09.** mit Daniel, am **04.11.** mit Agnes und am **02.12.** mit Marc sowie die **SWING-TANZPARTYS** am **12.08.** und **21.10.** sind ideal, um das Tanzbein zu schwingen.

Wochenenden in Kürze:	Seite
12.08. Shim Sham	39
19.08. Slowfox I	40
20.08. Discofox III	40
26.08. Merengue/Bachata	41
26.08. Salsa Cubana I	41
27.08./10.09. Lindy: Jig Walks/Charlestonsteps	41
09.09. Salsa Cubana II	42
16.09. Authentic Jazz Workshop	42
17.09./22.10./12.11./17.12. Tango Arg. Anf.	43
17.09./22.10./12.11./17.12. Tango Arg. Fort.	43
24.09./15.10. Lindy: 8-Count Basics & Triplest.	43
21.10. Shim Sham	44
04.11. Bachata pur	44
11.11. Slowfox II	45
11.11. Zouk für absolute Beginner	45
25.11. Salsa Cubana III	46
26.11./03.12. Lindy: Circle & Swingout	46
02.12. Zouk für fortgeschr. Anfäng.	47



**Kurs 17366**

23.08. - 06.12.2017

nicht am 04./11.10.,  
14 Termine!

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,  
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 32 PersonenGebühr: 113,- /  
102,- erm. / 73,- Mgl.**SWING TANZEN INTERMEDIATE****LINDY HOP MITTELSTUFE**

Du tanzt ab und zu auf Lindy Hop Veranstaltungen und bist sicher in den Basics. Du kennst die Unterschiede zwischen groove walks, kicks und triple steps und kannst in den genannten Schritten führen bzw. folgen.

In diesem Kurs werden wir am Ausbau von Figuren und Variationen arbeiten.

**SWING TANZEN  
ADVANCED****LINDY HOP  
FORTGESCHRITTENE**

Du tanzt regelmäßig auf Lindy Hop Veranstaltungen, hast bereits mehrere Workshops besucht und bist sicher im Führen und Folgen komplizierter Figuren. Du kennst verschiedene Techniken und kannst diese während des Tanzes anwenden.

In diesem Kurs werden wir daran arbeiten, entspannter zwischen den erlernten Techniken zu wechseln und unsere (Fuß-) Variationen erweitern.

**Kurs 17367**

23.08. - 06.12.2017

nicht am 04./11.10.,  
14 Termine!

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 32 PersonenGebühr: 140,- /  
126,- erm. / 90,- Mgl.**Kurs 17361**

14.09. - 02.11.2017

nicht am 05./12.10.,  
6 Termine!Leitung: Tanja und  
MansoorTermin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 UhrOrt: Rampenstr. 7D,  
HinterhofTeilnehmerInnenzahl:  
ab 14 PersonenGebühr: 61,- /  
54,- erm. / 39,- Mgl.**NEU: SALSA CUBANA I****FÜR ANFÄNGER/INNEN**

Wer bei Salsa- und Merengue-Musik nicht so leicht still stehen kann und sich geschmeidig und gekonnt zu diesen Rhythmen bewegen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Wir beginnen mit einfachen Rhythmusübungen und Schrittkombinationen, die nach und nach weiterentwickelt werden. Ihr erlernt und übt die Grundelemente und geschmeidigen Bewegungsabläufe der kubanischen Salsa sowie erste Drehungen.

Von diesem Kurs nehmt ihr ein Stück Karibik mit nach Hause und seid hinterher auf jeden Fall für die nächste Latino-Party gerüstet.

**Kurs 17362**  
09.11. - 14.12.2017  
6 Termine!

**Leitung:** Tanja und  
Mansoor

**Termin:** donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Rampenstr. 7D,  
Hinterhof

**TeilnehmerInnenzahl:**  
ab 14 Personen

**Gebühr:** 61,- /  
54,- erm. / 39,- Mgl.

## SALSA CUBANA

### FÜR FORTGESCHRITTENE

Es geht weiter: Ihr kommt von Salsa und Merengue nicht mehr los und wollt mehr? Dieser Kurs bietet euch eine sichere Vertiefung der bisher erlernten Figuren. Mit neuen Variationen werden wir euch anheizen und euren Durst nach schnelleren Drehungen und komplexeren Figuren stillen.

Voraussetzungen sind Kenntnisse der Grundfiguren der kubanischen Salsa. QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen.



## STANDARD/LATEIN

**Kurs 17371**  
20.09. - 06.12.2017  
nicht am 04./11.10.!

**Leitung:** Simone und  
Moritz

**Termin:** mittwochs,  
18.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Bürgerschule, Schau-  
felder Str. 30, 2. OG

**TeilnehmerInnenzahl:**  
16 - 32 Personen

**Gebühr:** 100,- /  
90,- erm. / 64,- Mgl.

## NEU: TANZEN I

Wer noch nie getanzt hat oder sich nur noch dunkel an seinen Jahre zurückliegenden Tanzkurs erinnert, ist hier genau richtig aufgehoben.

In diesem Kurs sollen die Grundfiguren der gängigen Gesellschaftstänze (z.B. Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Samba, Cha Cha, Rumba, Jive und Discofox) sorgfältig erlernt, fleißig geübt und mehrfach wiederholt werden. Ziel ist es, die erlernten Figuren frei zu kombinieren und vor allem die dazugehörige Musik zu erkennen und takt sicher zu tanzen.



**Kurs 17368**  
18. - 25.08.2017  
2 Termine!

**Leitung:** Charlie und  
Daniel

**Termin:** freitags,  
18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:**  
16 - 32 Personen

**Gebühr:** 16,- /  
14,- erm. / 10,- Mgl.  
17368 + 17372 als Paket:  
102,-/ 91,- erm./64,- Mgl.

## FRESH UP TANZEN II

### FÜR WIEDEREINSTEIGER/INNEN

Ist der letzte Tanzkurs schon eine Weile her? Könnt Ihr euch an die eine oder andere Tanzfigur nur noch vage erinnern? Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet, die schon einmal getanzt haben und nach einer schöpferischen Pause wieder einsteigen möchten. Es werden Grundfiguren aus Tanzen I in den gängigen Gesellschaftstänzen aufgefrischt und geübt, um euch bestmöglich für den direkt anschließenden Kurs Tanzen II vorzubereiten.

### Kurs 17372

08.09. - 01.12.2017  
nicht am 06./13.10.,  
11 Termine!

Leitung: Charlie und  
Daniel

Termin: freitags,  
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 32 Personen

Gebühr: 89,- /  
80,- erm. / 57,- Mgl.  
17368 + 17372 als Paket:  
102,-/91,- erm./64,- Mgl.

## TANZEN II

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle TeilnehmerInnen aus Tanzen I, die auf die Grundschrirte aufbauen möchten. Auch grundschrirtervertierte QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

In fast allen Tänzen werden neue Figuren und Schrittkombinationen erlernt. Die Wege werden weiter, die Drehumfänge größer und die Ansprüche an die paarinterne Führungsarbeit steigen. Und auch in diesem Kurs gehören Üben und Wiederholen dazu.

Die 10-Wochen-Tanzkurse können auch mit weniger als 16 TeilnehmerInnen stattfinden – die Bedingungen werden dann nach Absprache angepasst.



### Kurs 17373

11.09. - 04.12.2017  
nicht am 02./09./30.10.!

Leitung: Natascha und  
Tobias

Termin: montags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /  
90,- erm. / 64,- Mgl.

## TANZEN III

Tanzen III ist vor allem für TeilnehmerInnen aus Tanzen II geeignet, richtet sich aber auch an fortgeschrittene QuereinsteigerInnen, die mit den erweiterten Grundfiguren der unter Tanzen I genannten Tänze vertraut sind. In diesem Kurs werden Figuren gelehrt, die für die einzelnen Tänze nicht nur eine schrittechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung darstellen. Als neuer Tanz wird der Quickstep erlernt und wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.

### Kurs 17369

18. - 25.08.2017  
2 Termine!

Leitung: Charlie und  
Daniel

Termin: freitags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 32 Personen

Gebühr: 20,- /  
18,- erm. / 12,- Mgl.  
17369 + 17374 als Paket:  
Gebühr: 116,- /  
104,- erm. / 73,- Mgl.

## FRESH UP TANZEN IV

### FÜR WIEDEREINSTEIGER/INNEN

In diesem Auffrischkurs werden Figuren und Kombinationen aus Tanzen III wiederholt. Ob ihr eine längere Zeit mit dem Tanzen ausgesetzt habt, von einer anderen Tanzschule kommt oder einfach euer Erlerntes wieder auffrischen wollt, hier seid ihr bestimmt richtig.

Im Anschluss geht's direkt weiter mit Tanzen IV.

### Kurs 17374

15.09. - 01.12.2017  
nicht am 06./13.10.!

Leitung: Charlie und Daniel

Termin: freitags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /  
90,- erm. / 64,- Mgl.  
17369 + 17374 als Paket:  
Gebühr: 116,- /  
104,- erm. / 73,- Mgl.

### Kurs 17370

17.09. - 03.12.2017  
nicht am 01./08.10.,  
auch am 15.10.!

Leitung: Agnes und Johannes

Termin: sonntags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Bürgerschule, Schau-  
felder Str. 30, 2. OG

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /  
90,- erm. / 64,- Mgl.  
17369 + 17370 als Paket:  
Gebühr: 116,- /  
104,- erm. / 73,- Mgl.

### Kurs 17375

11.09. - 04.12.2017  
nicht am 02./09./30.10.!

Leitung: Verena und Tobias

Termin: montags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /  
90,- erm. / 64,- Mgl.

## TANZEN IV AM FREITAG

In diesem Freitags-Kurs bei Charlie und Daniel werden eure bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch neue, größere Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt.

Das Trainieren von Raumaufteilung, Takt, Rhythmus und tänzerischer Paarharmonie gibt mehr Sicherheit auf dem Parkett. Der Kurs ist auch geeignet für fortgeschrittene QuereinsteigerInnen.



## TANZEN IV AM SONNTAG

In diesem Sonntags-Kurs bei Agnes und Johannes werden eure bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch neue, größere Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt.

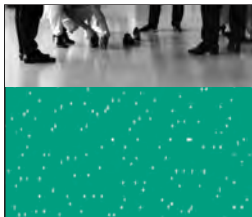


Das Trainieren von Raumaufteilung, Takt, Rhythmus und tänzerischer Paarharmonie gibt mehr Sicherheit auf dem Parkett. Der Kurs ist auch geeignet für fortgeschrittene QuereinsteigerInnen.

## TANZEN V+

Dieser Kurs richtet sich an die TänzerInnen des vergangenen Kurses Tanzen V bei Verena und Tobias. Neben einer intensiven Wiederholung des Repertoires aus Tanzen V werdet ihr auch neue Figuren kennen lernen.

Im Mittelpunkt steht weiterhin vor allem die Kunst, die Vielzahl erlernter Figuren harmonisch zu kombinieren.



## Fortlaufende Angebote **TANZ TOTAL**

Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Tanzclubs ist ein sicheres Takt- und Rhythmusgefühl sowie die Kenntnis der erweiterten Figuren aus Tanzen V / V+ (für QuereinsteigerInnen Gold). Nach Voranmeldung im Büro könnt ihr bei drei Terminen schnuppern, dann müsst ihr euch verbindlich anmelden.

### Kurs 17376

Beginn: 03.08.2017  
nicht am 05./12.10.!

Leitung: Stephanie und Tobias

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.  
für Mitglieder

### Kurs 17377

Beginn: 08.08.2017  
nicht am 03./10./31.10.!

Leitung: Agnes und Robert

Termin: dienstags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.  
für Mitglieder

### Kurs 17378

Beginn: 08.08.2017  
nicht am 03./10./31.10.!

Leitung: Agnes und Rüdiger

Termin: dienstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.  
für Mitglieder

## **TANZ TOTAL DONNERSTAGS**

In diesem noch jungen Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die bereits in den vorherigen Kursen erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten. Natürlich sind auch QuereinsteigerInnen, die die Füße einfach nicht still halten können, herzlich willkommen!

Im Vordergrund steht für uns das Vergnügen am Tanzen, wobei wir außerdem einen besonderen Blick auf Haltung, Führung und Abwechslung werfen.



## **TANZ TOTAL STRESSFREI**

Ihr kennt nun schon eine Menge Figuren ... beim Tanzen fällt Euch aber immer nur eine ein? Hier habt Ihr reichlich Zeit, das Repertoire zu vertiefen ... Gerne geben wir immer wieder Tipps für Körper, Füße und Bewegungsabläufe. Dieser Kurs zeichnet sich durch viele Wiederholungen aus – aber auch Neues wird getestet ... Dies alles wollen wir mit reichlich Freude und einem liebevollen Miteinander erleben.

## **TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon Tanzen V bzw. V+ bei SPOKUSA besucht haben, oder an versierte Quereinsteiger und -einsteigerinnen, die vom Tanzen nicht genug bekommen können. Wir möchten mit euch an Haltung und Bewegung feilen.

### Kurs 17379

Beginn: 06.08.2017  
nicht am 01./08.10.,  
auch am 15.10.!

Leitung: Ilka und Robert

Termin: sonntags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.  
für Mitglieder

## TANZ TOTAL CALLIN EINS

Mit viel Spaß und körperlichem Einsatz werden wir uns nicht nur Schrittfolgen erarbeiten, sondern auch an Haltung, Technik und Fußarbeit feilen. Pro Abend werden zwei bis drei Tänze intensiv bearbeitet. Und damit die anderen Schritte nicht in Vergessenheit geraten, habt ihr viel Zeit zum Tanzen und Fragen ...

### Kurs 17380

Beginn: 06.08.2017  
nicht am 01./08.10.,  
auch am 15.10.!

Leitung : Agnes und  
Johannes

Termin: sonntags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Bürgerschule,  
Schaufelder Str. 30

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 26 Personen

Gebühr: 19,- monatl.  
für Mitglieder

## TANZ TOTAL BÜSCHU

Mit viel Spaß am Tanzen erarbeiten wir uns nicht nur neue Schritte, sondern befassen uns ausführlich mit Technik, Haltung und Variationen von bekannten Figuren. Unermüdete Tanzbegeisterte bekommen hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

### Kurs 17381

Beginn: 06.08.2017  
nicht am 01./08.10.,  
auch am 15.10.!

Leitung: Martina und  
Robert

Termin: sonntags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.  
für Mitglieder

## TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

Mit viel Spaß am Tanzen erarbeiten wir uns nicht nur neue Schritte, sondern befassen uns ausführlich mit Technik, Haltung und Variationen von bekannten Figuren. Unermüdete Tanzbegeisterte bekommen auch hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.



# WORKSHOPS

## Kurs 17382

Termin: 28. - 30.07.2017

Fr.: 20.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TN-Zahl: ab 20 Personen

Gebühr: 50,- /

45,- erm. / 32,- Mgl.

## EIN WOCHENENDE SINGEN ...

### OFFENES CHORWOCHENENDE

Ein Wochenende für alle, die schon immer mal singen wollten oder einfach nicht genug bekommen können – bei einem Chorleiter, der bei SPOKUSA eine immer weiter wachsende Fangemeinde hat!

Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm – von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop –, das am Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert FreundInnen und Neugierigen präsentiert wird.

**ACHTUNG:**  
Ein kostenfreier Rücktritt von einer Anmeldung ist bis **vier Wochen** vor dem Chorwochenende möglich, danach muss die volle Gebühr gezahlt werden!

## Kurs 17352

Termin: 07.08.2017

Mo.: 16.25 - 18.25 Uhr

## ZUMBA® BASIC

FÜR EINSTEIGER/INNEN

SEITE 28

## Kurs 17337

Termin: 10.08.2017

Do.: 19.00 - 20.30 Uhr

## SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 17

## Kurs 17323

Termin: 12.08.2017

Sa.: 10.30 - 13.00 Uhr

## DISCGOLF

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 14



## Kurs 17383

Termin: 12.08.2017

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 24,- /

21,- erm. / 16,- Mgl.

## SHIM SHAM

FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Der Shim Sham ist eine Authentic Jazz Routine (Choreografie), die auf Swing Veranstaltungen weltweit getanzt wird. Hierbei werden einfache Jazz-Steps zu einer leichten Abfolge zusammen gesetzt.

Es ist ein »Linedance«, der Solo getanzt wird. Auch gut für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

### Kurs 17384

Termin: 19.08.2017

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Charlie und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /  
25,- erm. / 19,- Mgl.

## SLOWFOX I

### FÜR ANFÄNGERINNEN

Der englische Slowfox ist der wohl eleganteste aller Standardtänze. Technisch und musikalisch sehr anspruchsvoll, erfordert er neben einer guten Balance ein ausgeprägtes Taktgefühl.

In diesem Workshop werden anhand einer Figurenfolge die technischen Grundelemente vermittelt. Für die Teilnahme empfehlen wir Kenntnisse aus Tänzen III.



### Kurs 17385

Termin: 19./20.08.2017

Sa.: 13.30 - 16.30 Uhr

So.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Maria do Socorro

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
12 - 24 Personen

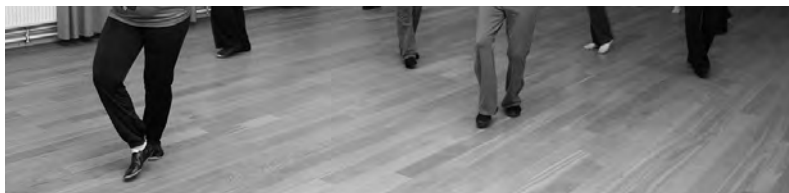
Gebühr: 53,- /  
47,- erm. / 36,- Mgl.

## SÜDAMERIKANISCHE TÄNZE

### SAMBA UND SALSA FÜR EINZELTÄNZER/INNEN

Eleganz, Geschmeidigkeit und Dynamik – das sind die Zutaten. Die südamerikanischen Tänze ziehen immer mehr Begeisterte in ihren Bann. Fröhliche, in Urlaubsstimmung versetzende Klänge bringen die Tänzerinnen und Tänzer zu fließenden Bewegungen – ein Hauch von Erotik bleibt nicht aus.

Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.



### Kurs 17386

Termin: 20.08.2017

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und Johannes

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /  
25,- erm. / 19,- Mgl.

## NEU: DISCOFOX III

### FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich sowohl an QuereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen als auch an die, die bereits Discofox II bei uns besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten.

Neben neuen Figuren werden wir uns mit dem 4er-Grundschrift beschäftigen und auch einige Wiederholungen einbauen. Wir erarbeiten uns neue Figuren, die Schritt für Schritt im Schwierigkeitsgrad ausgebaut werden können.



### Kurs 17387

Termin: 26.08.2017  
Sa.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Tanja und  
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 21,- /  
19,- erm. / 13,- Mgl.  
17387 + 17388 als Paket:  
Gebühr: 39,- /  
35,- erm. / 25,- Mgl.

### Kurs 17388

Termin: 26.08.2017  
Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Tanja und  
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 21,- /  
19,- erm. / 13,- Mgl.  
17387 + 17388 als Paket:  
Gebühr: 39,- /  
35,- erm. / 25,- Mgl.

### Kurs 17338

Termin: 27.08.2017  
So.: 10.00 - 11.30 Uhr

### Kurs 17389

Termin: 27.08. und  
10.09.2017  
So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Tina und  
Matthias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 53,- /  
47,- erm. / 36,- Mgl.

## MERENGUE UND BACHATA

### FÜR ANFÄNGER/INNEN

Tanja und Mansoor laden ein zu Merengue und Bachata und zeigen, wie ihr euch geschmeidig zu Latino-Rhythmen bewegen könnt. Bei Merengue werdet ihr außerdem lernen, eure Arme elegant wieder zu »entknoten«. Diese Paartänze sind für jede Latino-Party zu gebrauchen und leicht zu erlernen.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Mitzubringen ist nur jede Menge guter Laune und bei Paketbuchung etwas zu essen für die Pause.



## SALSA CUBANA I

### FÜR ANFÄNGER/INNEN

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik und ein Hauch Erotik – das sind die Zutaten für Salsa Cubana. In dem feurigen Paartanz stecken Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl. Angefangen mit dem Grundschrift lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe. Bitte bringt bei Paketbuchung etwas zu essen mit.

## SPECIAL: ELTERN / KIND - YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 18

## LINDY HOP – JIG WALKS & CHARLESTON STEPS

It's time to swing! In diesem **Workshop für Beginner ohne Vorkenntnisse** stehen einfache Kick-Step Variationen im Mittelpunkt. Los geht es mit den »Jig Walks«, die entspannt auch zu schnellerer Musik getanzt werden können. Im zweiten Teil geht es dann mit den »Lindy-Charleston« Basics weiter.

**ACHTUNG:** Wenn ihr euch alleine anmeldet, gebt bitte an, ob ihr als Leader oder als Follower tanzen wollt oder ob euch beide Rollen recht wären. Bei 5 Paaren lassen wir einen extra Follower bzw. Leader zu, bei 10 Paaren max. 2. Wenn es nicht passen sollte, setzen wir euch auf die Warteliste bis sich ein/e mögliche/r Partner/in anmeldet.

### Kurs 17390

Termin: 01. - 03.09.2017

Fr.: 20.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort/TN-Zahl: siehe 17382

Gebühr: 50,- /

45,- erm. / 32,- Mgl.

## EIN WOCHENENDE SINGEN

Dieser Workshop im September hat das gleiche Programm wie Kurs 17382 im Juli (s.S. 39).



### Kurs 17391

Termin: 09.09.2017

Sa.: 10.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Tanja und Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

## SALSA CUBANA II

### FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Ihr kennt schon die Grundbewegungen und erinnert euch noch an einige Basisfiguren der kubanischen Salsa? Dann seid ihr hier genau richtig, um noch tiefer in die Welt der karibischen Klänge einzutauchen.

Als Fortsetzung des Workshops Salsa Cubana I lassen Tanja und Mansoor das Feuer dieses Paartanzes weiter in euch lodern. Ihr wiederholt und vertieft die Grundelemente, entwickelt eure Schrittkombinationen weiter und lernt neue Figuren und Drehungen kennen.



### Kurs 17392

Termin: 16.09.2017

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /

21,- erm. / 16,- Mgl.

## AUTHENTIC JAZZ WORKSHOP

In diesem Workshop für Frauen und Männer werden diverse Solo Jazz-Schritte unterrichtet und an Variationen gearbeitet. Solo Jazz ist ein Tanz, der zu Swing Musik getanzt wird.

Ein Partner oder eine Partnerin wird nicht benötigt. Der Workshop ist auch für absolute Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

### Kurs 17393

Termine: 17.09., 22.10.,  
12.11., 17.12.2017  
So.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 26 Personen

Gebühr: 79,- /  
71,- erm. / 57,- Mgl.

### Kurs 17394

Termine: 17.09., 22.10.,  
12.11., 17.12.2017  
So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 26 Personen

Gebühr: 79,- /  
71,- erm. / 57,- Mgl.

### Kurs 17307

Termin: 23./24.09.2017  
Sa.: 9.30 - 12.30 Uhr  
So.: 9.30 - 12.30 Uhr

### Kurs 17395

Termin: 24.09. und  
15.10.2017  
So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Tina und  
Matthias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 53,- /  
47,- erm. / 36,- Mgl.

## NEU: TANGO ARGENTINO

### FÜR ANFÄNGER/INNEN

»Der Tango, das sind zwei ernste Mienen und vier Beine, die sich amüsieren.« (Carlo Labin). Ina und Lutz vermitteln euch in diesem Workshop für Paare die Grundlagen des Tango Argentino. Ihr lernt das Prinzip Führen und Folgen, die verschiedenen Rhythmen, das Caminar und leichte Kombinationen kennen, so dass ihr nach dem Workshop erste Schritte im Tango, Vals und in der Milonga auf dem Parkett tanzen könnt.

## TANGO ARGENTINO

### FÜR FORTGESCHRITTENE

»Tango ist eine Welt mit vielen Türen, jedem öffnet sich eine andere.« (Eduardo Amarillo, Tangolehrer). Gemeinsam mit euch wollen wir zahlreiche Türen öffnen und sehen, welche Variationen möglich sind. Wir erweitern in diesem Workshop euer Repertoire im Tango, Vals und in der Milonga. Das Tanzen auf die Musik, ein gelungener Anfang und ein guter Abschluss sind ebenso wie das Üben der richtigen Haltung und Technik Themen in diesem Workshop.



## NEU: STOLZ UND STARK

### SELBSTBEHAUPTUNG FÜR 8-12-JÄHRIGE MÄDCHEN

SEITE 27

## LINDY HOP – 8-COUNT BASICS & TRIPLE STEPS

In diesem **Workshop für Beginner ohne Vorkenntnisse** könnt ihr Swingtänze ausprobieren. Wir beginnen mit den Grundlagen des Lindy Hop – wie Bounce, Count, Haltung – werden dann den Basic 8-count Grundschrift erlernen und kommen vielleicht noch zu den ersten Figuren. Dabei geht es insgesamt darum, ein erstes Gefühl dafür zu bekommen, wie man diesen freien und improvisationsfreudigen Tanz zur Jazzmusik der 30iger Jahre tanzen kann.

**ACHTUNG:** Wenn ihr euch alleine anmeldet, gebt bitte an, ob ihr als Leader oder als Follower tanzen wollt oder ob euch beide Rollen recht wären. Bei 5 Paaren lassen wir einen extra Follower bzw. Leader zu, bei 10 Paaren max. 2. Wenn es nicht passen sollte, setzen wir euch auf die Warteliste bis sich ein/e mögliche/r Partner/in anmeldet.

### Kurs 17396

Termin: 21.10.2017

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 24,- /

21,- erm. / 16,- Mgl.

### Kurs 17397

Termin: 27. - 29.10.2017

Fr.: 15.00 - 17.00 Uhr

Sa.: 10.00 - 12.30 Uhr

und 15.00 - 17.00 Uhr

So.: 11.30 - 16.00 Uhr



Leitung: Bettina Delius

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl :

14 - 18 Personen

Gebühr: 84,- /

75,- erm. / 53,- Mgl.



### Kurs 17398

Termin: 04.11.2017

Sa.: 10.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Tanja und

Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

## SHIM SHAM

### FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Der Shim Sham ist eine Authentic Jazz Routine (Choreografie), die auf Swing Veranstaltungen weltweit getanzt wird. Hierbei werden einfache Jazz-Steps zu einer leichten Abfolge zusammen gesetzt.

Es ist ein »Linedance«, der Solo getanzt wird. Auch gut für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

## MUSIKTHEATER-MACH-MIT!

### »RENDEZVOUS AUF DEM OPERNBALL« MIT MELODIEN AUS OPERETTE, LIED UND CHANSON

Habt ihr Freude am Singen, Schauspielen und an Bewegung? An drei Tagen wird Opernsängerin Bettina Delius zum 3. Mal kleine Szenen erarbeiten, die diesmal auf einem Opernball spielen. Seid Prinzessin, Fürst, Debütant oder das Kammermädchen, das sich aus dem Kleiderschrank Ihrer Gnädigsten ausstaffiert hat? Oder vielleicht eine berühmte Persönlichkeit von heute? Eine schillernde Gesellschaft findet sich zusammen, jede/r erhält eine auf sie/auf ihn zugeschriebene Rolle. Es werden gemeinsam gesungene Melodien, Dialoge und kleine Choreographien einstudiert.

Dazu gehören Übungen für Atem und Stimme sowie aus dem klassischen Schauspiel-Training. Die gelernten Melodien wie z.B. »Der letzte Walzer mit Dir«, »Machen wir's den Schwalben nach«, »Fräulein, könn'n Sie linksrum tanzen?«, »Ganz Paris träumt von der Liebe« erhaltet ihr auch als Übe-CD. Zum Abschluss gibt es eine intern-öffentliche Präsentation von ca. 30 Minuten in Kostüm und Maske.

Es werden keinerlei Voraussetzungen erwartet, einzig die Freude am Ausprobieren!

## BACHATA PUR

### FÜR PAARE MIT UND OHNE VORKENNTNISSE

Bachata gehört zu den sehr sinnlichen, romantischen Tänzen aus der Salsa-Familie. Ursprünglich aus der Dominikanischen Republik kommend wird die Bachata eng und hüftbetont getanzt – mit einer Portion Erotik.

Wir werden euch die Grundschrirte, erste Drehungen und fließend-leichte Kombinationen des dominikanischen Stils zeigen. Vorkenntnisse und ein »gewisser Hüftschwung« sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

### Kurs 17399

Termin: 05.11.2017

So.: 10.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Greta

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 20,- /  
18,- erm. / 15,- Mgl.

## ZUMBA® TONING

### FÜR EINSTEIGER/INNEN

Zumba® Toning ist ein Muskelaufbauprogramm für den ganzen Körper, bei dem mit leichten Gewichten – den Toning-Sticks – zu lateinamerikanischer Musik getanzt wird. Mit seinem Schwerpunkt auf Muskelaufbau ist es eine hervorragende Ergänzung zu Zumba® Fitness. Im ersten Teil des Workshops lernt ihr die Toning-Sticks richtig und wirkungsvoll einzusetzen. Danach folgt das Workout, bei dem ihr das Gelernte anwenden und euch so richtig auspowern könnt. Die Sticks werden für den Workshop zur Verfügung gestellt.

### Kurs 17437

Termin: 05.11.2017

So.: 15.00 - 16.30 Uhr

## SPECIAL: YIN YOGA

### ZUM KENNENLERNEN

SEITE 17

### Kurs 17490

Termin: 11.11.2017

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Charlie und  
Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /  
25,- erm. / 19,- Mgl.

## SLOWFOX II

### FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Workshop widmet sich dem englischen Slowfox und damit dem wohl elegantesten, aber auch schwierigsten aller Standardtänze. Neben einer guten Balance und Musikalität erfordert er ein ausgeprägtes Taktgefühl und ein sehr harmonisches Miteinander beim Tanzen mit dem Partner. Inhaltlich wird sich der Kurs vor allem mit der intensiven Wiederholung und Auffrischung des Erlernten aus dem Workshop im August befassen, sodass der Kurs auch für Slowfox-Neulinge mit Kenntnissen aus mindestens Tanzen III geeignet ist. Aber natürlich zeigen wir auch einige Erweiterungen der Folge.

### Kurs 17491

Termin: 11.11.2017

Sa.: 13.30 - 16.30 Uhr

Leitung: Patricia und  
Marcel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /  
25,- erm. / 19,- Mgl.

## ZOUK

### FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Zouk ist ganz einfach zu lernen und macht riesig Spaß. Der Tanz zeichnet sich durch weiche schwingvolle Bewegungen und coole Moves aus, und die gegebene Individualität macht Zouk in seiner Vielseitigkeit so einzigartig.

Dieser Workshop ist sowohl für absolute Beginner geeignet als auch für diejenigen, die ihre Basics auffrischen möchten. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht und auch bekannte Gesichter sind herzlich willkommen.



### Kurs 17348

Termin: 18.11.2017  
Sa.: 10.00 - 16.00 Uhr

## SELBSTVERTEIDIGUNG I

FÜR EINSTEIGER/INNEN

SEITE 20

### Kurs 17349

Termin: 19.11.2017  
So.: 10.00 - 16.00 Uhr

## SELBSTVERTEIDIGUNG II

FÜR FORTGESCHRITTENE

SEITE 20



### Kurs 17492

Termin: 25.11.2017  
Sa.: 10.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Tanja und  
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /  
25,- erm. / 19,- Mgl.

## SALSA CUBANA III

FÜR FORTGESCHRITTENE

Ihr kommt von Salsa und Merengue nicht mehr los und wollt mehr? Salsa III bietet euch eine sichere Vertiefung der bisher erlernten Figuren.

Mit neuen Variationen werden wir euch anheizen und euren Durst nach schnelleren Drehungen und komplexeren Figuren stillen. Voraussetzung sind gute Kenntnisse der Grundfiguren der kubanischen Salsa bzw. die Teilnahme an vorangegangenen Salsa-Workshops bei SPOKUSA oder anderswo.



### Kurs 17493

Termin: 26.11. und  
03.12.2017  
So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Tina und  
Matthias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 53,- /  
47,- erm. / 36,- Mgl.

## LINDY HOP – CIRCLE & SWINGOUT

Und weiter geht es mit Swing! In diesem **Workshop für Beginner mit Vorkenntnissen** bauen wir auf die Grundlagen und Erfahrungen aus »Lindy Hop – 8-count Basics & Triple Steps« auf. Heute geht es um das Erlernen einer der zentralsten Figuren des Lindy Hop: dem Swingout! Und noch mehr als bisher versuchen wir, unser Tanzen wirklich hin zum Rhythmus der Musik auszurichten.

**ACHTUNG:** Wenn ihr euch alleine anmeldet, gebt bitte an, ob ihr als Leader oder als Follower tanzen wollt oder ob euch beide Rollen recht wären. Bei 5 Paaren lassen wir einen extra Follower bzw. Leader zu, bei 10 Paaren max. 2. Wenn es nicht passen sollte, setzen wir euch auf die Warteliste bis sich ein/e mögliche/r Partner/in anmeldet.

## Kurs 17494

Termin: 02.12.2017

Sa.: 13.30 - 16.30 Uhr

Leitung: Patricia und Marcel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:  
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /  
25,- erm. / 19,- Mgl.

## ZOUK

### FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER/INNEN

Die Wurzeln des brasilianischen Paartanzes entstanden aus dem Lambada. Man kann so ziemlich zu jeder Musik Zouk tanzen, egal ob zur traditionellen Zouk-Musik, zu RnB, zum langsamen Reggaeton oder zu ganz normaler Radiomusik.

In diesem Workshop knüpfen wir an den vorangegangenen Workshop an und verzaubern euch mit neuen wunderschönen Figuren.



## Kurs 17495

Termin: 08. - 10.12.2017

Fr.: 20.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TN-Zahl: ab 20 Personen

Gebühr: 50,- /  
45,- erm. / 32,- Mgl.

## EIN WOCHENENDE SINGEN ...

### OFFENES CHORWOCHENENDE

Ein Wochenende für alle, die schon immer mal singen wollten oder einfach nicht genug bekommen können – bei einem Chorleiter, der bei SPOKUSA eine immer weiter wachsende Fangemeinde hat!

Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm – von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop –, das am Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert FreundInnen und Neugierigen präsentiert wird.

#### ACHTUNG:

Ein kostenfreier Rücktritt von einer Anmeldung ist bis **vier Wochen** vor dem Chorwochenende möglich, danach muss die volle Gebühr gezahlt werden!



## DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2018 erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de) online gestellt ist, melde sich bitte unter [info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de).

Manchmal doch ein Auto?

Nutzen Sie CarSharing von stadtmobil!



**stadtmobil**  
carsharing

☎ 0511/2704240  
[www.stadtmobil.de](http://www.stadtmobil.de)

### **Bewegungsmangel?**

**Komm doch ´mal auf einen Sprung in´s Kuriosum!**

**KURIOSUM Nordstadt – Kneipe**

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

FON: 0511/70 18 96 ~ WWW: [kuriosum.com](http://kuriosum.com)

**Entspannungsphase, Körperwahrnehmung,  
Koordinationsfähigkeit & Stressreduzierung  
können Ihr auch bei uns nachhaltig erfahren.**





# KURSLEITER/INNEN ...

## AGNES

Jg. 1974, tanzte mehrere Jahre in der höchsten Klasse Latein und der »Prinzenklasse« Standard, ist ausgebildete Tanzsporttrainerin für Standard und Latein sowie Wertungsrichterin der höchsten Klasse.

## ALEXANDRA STEINMEIER

Jg. 1967, Dynamic Flow Trainerin nach der Energy Dance® Methode. Atem-, Stimm- und Sprechtherapeutin in eigener Praxis.

## ALINA

Jg. 1992. Im Alter von fünf Jahren habe ich angefangen Ballett zu tanzen und entdeckte 13 Jahre später meine Leidenschaft für den Paartanz. Seit 2011 bin ich im Turniertanz aktiv (A-Klasse) und unterrichte seitdem sowohl Breitensportgruppen als auch Kinder.

## ANDREAS

Jg. 2000, besuche die 11. Klasse der Lutherschule. Seit 2008 trainiere ich Capoeira und habe die 7. Kordel der Grupo Arte Negra. Kinder, Jugendliche wie auch Erwachsene habe ich bereits trainiert. Gern würde ich euch die Elemente von Capoeira: Kampf, Tanz, Akrobatik sowie die Musik näher bringen. Kommt vorbei, ich freu' mich auf euch!

## ANGELA

Ihre große Leidenschaft ist die Latino-Musik in all ihren Variationen. Seit 1999 unterrichtet sie und kann diesen Spaß mit ihren SchülerInnen teilen. Trainerin für Salsa, Zumba®, Zumba® gold, Zumba®Toning und Salsation®.

## ANJA

Jg. 1963, Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und als Trainerin, Mutter von vier Kindern, capoeiraerfahren, sportbegeistert und in der Nordstadt fest verwurzelt.

## ANTJE

Jg. 1976, Betriebswirtin, Master Aerobic Instructorin, anerkannte Intensive Yoga-Lehrerin und Pilates Lounge-sowie Entspannungs-Trainerin.

## BETTINA DELIUS

Als Sängerin und künstlerische Leiterin des »Musiktheater Operamobile« möchte sie ganz besonders vermitteln, wie schön, originell und immer aktuell die Musik der Operette und Oper ist und wie viel Spaß es macht, sie auf die Bühne zu bringen.

## CHARLIE

Jg. 1987. Neben Sportarten wie Reiten, Turnen und Fitness ist der Paartanz für mich die große Leidenschaft. Ich unterrichte Standard/Latein seit 2016 und freue mich jetzt, bei SPOKUSA vielleicht auch andere dafür begeistern zu können.

## CHRISTIANE ZIMMERMANN

Jg. 1964, Dipl. Soz. Päd., Erzieherin. Ich arbeite seit 25 Jahren im Kinder- und Jugendhilfebereich, u.a. seit Eröffnung im SPUNK, bin begeistert von der Arbeit mit den »Spunkzwergen«.

## CHRISTOPH

Jg. 1985. Seit sieben Jahren Selbstverteidigungstrainer mit Ausbildungserfahrungen in Russland, Australien, Großbritannien und Deutschland. Außerdem langjähriger Karatelehrer und leidenschaftlicher Religions- und Friedenswissenschaftler.

## CLAUDIA

Jg. 1969, Wirtschaftsinformatikerin, Intensive-Yoga- und Core-Fachtrainerin sowie Vinyasa-Yoga-Lehrerin.

## DANIEL

Jg. 1978, Straßen- und Kanalbauer, Tanzausbildung in Gera. 2008 Nds. Landesmeister der A-Klasse. Unterrichtet seit 2005.

## DESIRÉ

Jg. 1991, selbstständige Fitness- und Personal Trainerin vor allem im Kraft- und Ausdauersport. Ich gebe leidenschaftlich gern Tae Bo, Jumping Fitness, Bodystyling, bei denen ich den Leuten zeigen kann, wie man die Fitness optimal verbessern kann.

## EDIER

Jg. 1975 aus Cali/Kolumbien. Seit meiner Kindheit tanze ich Salsa, Bachata u.v.m. und unterrichte Zumba® seit 2014.

## ELISABETH

Jg. 1966, seit über 15 Jahren als Fitnesstrainerin in vielen Bereichen qualifiziert und tätig – von Aerobic über Krafttraining und Pilates bis Yoga.

## FELIPE

Jg. 1982, halb spanisch, halb portugiesisch, ganz Ostwestfale. Bin Profi-Erzieher, HobbySportler und Musiker. Und begeisterter Discgolfspieler!

## FRAUKE

Jg. 1975, gelernte Sport- und Gymnastiklehrerin, arbeitet seit 1998 mit viel Begeisterung und Überzeugung im Fitness- und Gesundheitsbereich. Ihre Schwerpunkte sind Rücken, Pilates sowie Prä- und Postnatales Training. Komme vorbei und fühle dich gut!

## FRIEDER BLEYL

Jg. 1966, Musikpädagogin, Chorleiterin aus Leidenschaft, Musiklehrer an einer Förderschule.

## GABRIELE SCHULZ

Sport- und Gymnastiklehrerin. Anerkannte Qigong-, Rückenschul-, Yoga- und Tai Chi-Lehrerin. Ihre Kurse bei SPOKUSA haben das Siegel »Sport pro Gesundheit«.

# ... KURSLEITER/INNEN ...

## GRETA

Jg. 1965, Zumba® Instruktor seit 2012 für Zumba® Fitness, Zumba®Toning, Zumba®gold, jahrelange Erfahrung in orientalischem Tanz.

## HARTWIG

Trainer unterschiedlicher Altersklassen seit 1980. Badminton macht mehr als Spaß – probiert es aus und spielt selbst, dann wisst ihr warum.

## ILKA

Jg. 1976, ehemals aktiv in der höchsten Turnierklasse Standard und in Latein (A-Klasse). Seit 23 Jahren sammle ich fleißig Erfahrung im Unterrichten von Gruppen, gebe auch Training im Gesundheits- und Fitnessbereich.

## INA

Jg. 1963, Fachtanzlehrerin sowie Tanzspezialistin für Tango Argentino, seit 2002 mit viel Spaß aktiv als Tangolehrerin tätig.

## IRENE

Jg. 1966. Krankenschwester, seit 1994 im Kinderturnen tätig. Lizenzen Übungsleiterin C sportartübergreifend: Profil Kinder und Prävention, Profil Gesundheitsförderung Kinder (Schwerpunkt Psychomotorik), DTB Kursleiterin Babys in Bewegung.

## IRINA

Jg. 1980, ist begeistert von der HipHopKultur seit 1994 und tanzt, seit sie ein kleines Kind ist! Als anerkannt. Gymnasiklehrerin unterrichtet sie seit 2005.

## JOHANNES

Jg. 1971, Verwaltungsfachangestellter, seit 1989 Turniertanzsport in Standard/Latein, seit 1996 mit latein-amerikanischen Tänzen in der Sonderklasse erfolgreich. Trainer seit 2001.

## KATJA

Reiseverkehrskauffrau, Pilates-, Intensive Yoga- und Iron System-Fachtrainerin. Ich freue mich, euch bei SPOKUSA mit Spaß zum Schwitzen zu bringen und das innere Feuer zu entfachen!

## LISA BOCKEMÜLLER

Jg. 1992, ist eine begeisterte Sängerin und Chorleiterin. Ihre Arbeit zeichnet die tiefe Liebe zur Chormusik und eine frische moderne Musikpädagogik aus.

## LUTZ

Jg. 1958, Tischlermeister und Aikidoka, seit 1998 Tango Argentino tanzend, unterrichtet mit seiner Tanzpartnerin Ina Paare, die Lust haben, diesen Tanz zu erlernen.

## MAI

Jg. 1980, Grafikerin. Seit meinem 8. Lebensjahr praktiziere ich Vovinam Viet-Vo-Dao (Vietnamesische Kampfkunst), mittlerweile bin ich Trainerin der Schwarz/ Gelbgrünstufe, Vize-Europameisterin 2012 im Freikampf, Dritte bei der Weltmeisterschaft 2010 und gebe Selbstverteidigungs- und Befreiungskurse für Erwachsene. Seit 2016 arbeite ich als Aqua-Trainerin für Flach- und Tiefwasser.

## MANSOOR

Jg. 1971. 1999 habe ich mich in Hannover mit dem Salsavirus infiziert. Seitdem tanze ich gerne und leidenschaftlich Salsa und freue mich, diese Lebenseinstellung und Freude mit euch zu teilen.

## MARIA DO SOCORRO

kommt aus Recife und hat dort brasilianische Folklore, klassisches Ballett und Körperpersprache studiert. Sie unterrichtet mit viel Leidenschaft seit Jahren Samba.

## MARTINA

Jg. 1980, Verlagskauffrau, 17 Jahre Ballett, über 20 Jahre Paartanz, seit 2001 Turniertänzerin und im SPOKUSA-Team seit 2016.

## MORITZ

Jahrgang 1991. Ich trainiere seit 2016 Jugend- und Breitensportgruppen (Standard- und Lateintänze) sowie die Hochschulballformation. Seit 2011 bin ich selbst aktiv im Paartanz (A Standard) und seit 2016 auch im Formationstanz (1. Bundesliga).

## NATASCHA

Jg. 1971, habe selber mehrere Jahre aktiv auf Turnieren und in einer Formation getanzt. Seit 1995 bin ich Tanzlehrerin für Salsa sowie Standard/Latein bei SPOKUSA und es macht mir viel Spaß, auch andere mit dem »Tanzvirus« zu infizieren.

## NICOLE

Jg. 1973. Seit 1998 hauptberufliche Fitness- und Aerobictrainerin. Ich unterrichte in vielen Bereichen, z.B. Step Aerobic, Dance Step, Seniorenbereich, Pilates, Faszientraining und -stretch, Rückengymnastik, Bodystyling.

## PATRICIA & MARCEL

Jg. 1991 bzw. 1990. Wir tanzen seit 2012 zusammen und haben es uns zur Aufgabe gemacht, Zouk in Hannover bekannter zu machen und die Szene zum Wachsen zu bringen. Wir gehen mit viel Leidenschaft an die Sache, bilden uns regelmäßig auf internationalen Festivals weiter und übermitteln dieses Wissen mit Freude an unsere TeilnehmerInnen.

## PETER F.

Dipl.-Ing., Sportpädagoge, langjähriger Berater bei Krankenkassen im Bereich »Belastung des Menschen am Arbeitsplatz« sowie »gesundes Sporttreiben«.

# ... KURSLEITER/INNEN

## PETER L.

Jg. 1969, seit 15 Jahren im Gesundheitssport tätig. Präventionslizenzen für Aqua-Jogging, Nordic Walking, Wassergymnastik, Rückenfit. Im Bereich Reha auf den Stütz- und Bewegungsapparat, innere Organe, psychische und Nervenerkrankungen spezialisiert.

## ROBERT

Trainer für Softwareschulungen. Seit 1991 mit viel Spaß, Engagement und großer Leidenschaft bei SPOKUSA. 2001 Trainer-Ausbildung Tanzen.

## RÜDIGER

Jg. 1969, promovierter Biologe und Informatiker, hat mehrere Jahre in den Sektionen Standard und Latein bis in die höchste Turnierklasse getanzt und die Trainerlizenz erworben. Seit 1995 ist er als Kursleiter bei SPOKUSA tätig.

## SABINE

Jg. 1965, Buchhändlerin und Fremdsprachenkorrespondentin. Seit 10 Jahren leidenschaftliche TriloChi®-Praktizierende, unterrichtet seit 2015 als TriloChi®-Lehrerin. Sie genießt es, sich in Tai Chi, Qigong-, Yoga- und Pilates-Übungen im Fluss zu bewegen und dies mit Freude weiterzugeben.

## SARAH

Jg. 1980, seit 2007 Übungsleiterin für Fitness, Kraft-Ausdauertraining, Rücken und Pilates.

## SHORTY UND BORIS

Beide Jg. 1981, haben sich auf der Tanzfläche kennen gelernt, besuchen zahlreiche (inter)nationale Workshops bei den weltbesten Lindy Hop-Tänzern. Die ansteckende Energie und Lebensfreude, die durch Lindy Hop verbreitet wird, möchten sie gerne mit euch teilen.

## SIMONE

Jg. 1981, Architektin. Sie tanzt seit nunmehr 18 Jahren – u.a. Formationen Latein in der 2. Bundesliga – und unterrichtet seit 2001 Standard/Latein.

## STEPHANIE

Jg. 1992. Sehr früh habe ich die Leidenschaft für das Lateintanzen entdeckt, mit 12 Jahren die ersten Gruppen unterrichtet und tanze mit meinem Partner in der B-Klasse. Ich freue mich, meine Begeisterung und Emotionen für das Tanzen mit euch zu teilen.

## TANJA

Jg. 1977, seit 2001 tanze ich Salsa und freue mich nach ein paar Jahren Auszeit darauf, endlich wieder bei SPOKUSA Salsa, Merengue und Bachata unterrichten zu können.

## TINA UND MATTHIAS

Wir tanzen bereits seit einigen Jahren Lindy Hop, haben diverse (inter)nationale Workshops besucht und sind feste Mitglieder der Hannoverschen Swingszene. Wir unterrichten regelmäßig zusammen und möchten unsere Freude und Begeisterung für den Tanz und die Musik weitergeben.

## TOBIAS

Jg. 1976. Ich tanze seit meinem 14. Lebensjahr, lange in der A-Klasse, auf vielen Turnieren und Shows. Nach acht Jahren habe ich mich vom aktiven Tanzen verabschiedet und betreue seitdem verschiedene Tanzgruppen, um den Menschen den Spaß am Tanzen zu vermitteln.

## TORBEN

Jg. 1991, Student an der Leibnizuniversität Hannover für technische Informatik, spiele, seit ich 16 bin, Badminton und aktuell für den SV Harkenbleck, wo ich seit 2014 auch Training gebe.

## UDO BARTSCH

Jg. 1968, Spieler und Spielerkenner aus Hannover. Mitglied der unabhängigen Kritiker-Jury für das »Spiel des Jahres«. Über das Thema Spiel schreibt er für Stadtmagazine, Tageszeitungen und Fachzeitschriften sowie online in seinem Blog [www.rezensionen-fuer-millions.de](http://www.rezensionen-fuer-millions.de).

## VERENA

Jg. 1955. Über Eiskunstlauf, Ballett, Tennis und Golf bin ich vor ca. 10 Jahren zum Standard- und Lateintanzen gekommen. Mit viel Spaß und Freude bin ich dabei und möchte dies gerne weitergeben und mit anderen teilen.

## WENDY

Jg. 1974, in Mexiko geboren und seit 2001 in Deutschland. Ich bin ausgebildete Sport-Übungsleiterin und aus meiner Leidenschaft zu den lateinamerikanischen Tänzen habe ich auch eine Ausbildung zur Zumba®-Trainerin gemacht.

## WIEBKE

Jg. 1975, Yogalehrerin, Artistin (Feuer/ Fakir, Stelzen und Trapez) und Zirkuspädagogin für Kinder und Jugendliche. Ich möchte den Kindern spielerisch eine Vielzahl an tollen Zirkuskünsten vermitteln.

# MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

## Warum Mitglied werden?

Mit Ihrer Mitgliedschaft bei SPOKUSA unterstützen Sie die Inhalte und Ziele des Vereins, die sozialen und (inter-)kulturellen Projekte, das Engagement im Stadtteil und der Stadtgesellschaft und letztlich eine weitere erfolgreiche Arbeit.

Als **SPOKUSA-Mitglied** können Sie alle Angebote zum reduzierten Kursbeitrag für Mitglieder wahrnehmen.

Wir informieren Sie regelmäßig auf dem Postweg über das laufende Programm und die Vereinsaktivitäten.

Der **Beitrag** liegt im Monat bei 3 Euro ermäßigtem oder 6 Euro vollem Beitrag sowie bei 9 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 55 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

# ANMELDEBEDINGUNGEN

## ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, telefonisch (70 23 60), per Fax (70 43 64) oder E-Mail (info@spokusa.de) oder online (www.spokusa.de) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro in der 2. Etage der Alten Grammophon, Edwin-Oppler-Weg 5, in der Nordstadt

## KURSGEBÜHREN

Die Kursgebühren sind je Kurs ausgewiesen und gestaffelt nach:

- ◆ voller Betrag
- ◆ ermäßigter Betrag (erm.) für SchülerInnen, Auszubildende, Studierende, Arbeitslose
- ◆ Betrag für SPOKUSA-Mitglieder (Mgl.)

Die Kursgebühr kann im Büro bar bezahlt werden oder muss durch eine einmalige Einzugsermächtigung abgebucht werden können.

Es ist auch möglich, sich telefonisch mit Erteilung einer Einzugsermächtigung anzumelden! Auch diese Form, sich anzumelden, ist verbindlich!

Bei Erteilung einer **Einzugsermächtigung** ziehen wir die Gebühr jeweils 14 Kalendertage vor Kursbeginn mit einer SEPA-Lastschrift mit unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE96 SPK 0000 103 6626 ein. Jede Person bekommt eine Mandatsreferenznummer, die jeweils neben unserer Gläubiger-ID und der Kursnummer im Verwendungszweck angegeben ist.

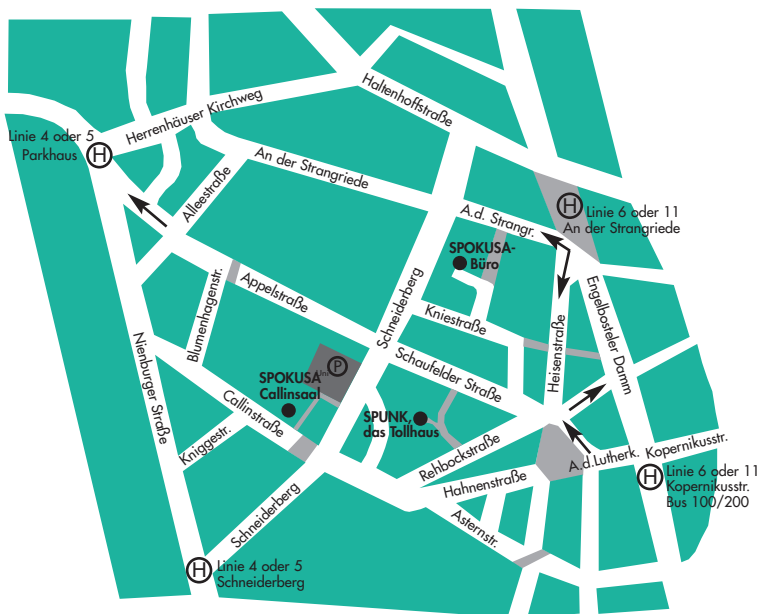
## RÜCKTRITT

Ein **kostenfreier Rücktritt** von einer Anmeldung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) möglich und muss schriftlich erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr gezahlt werden. Bei **Rücktritt vom gesamten Kurs wegen Krankheit** muss zeitnah ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr kann dann anteilig gutgeschrieben werden.

**Anmeldebestätigungen gibt es nicht! Solltet ihr nichts von uns hören, findet der Kurs wie angegeben mit euch statt.**



# LAGEPLAN



## SPOKUSA-ORTE

**Büro / Interkultur:**  
Alte Grammophon  
Edwin-Oppler-Weg 5  
30167 Hannover

**Callinsaal /  
Kurse + Veranstaltungen:**  
Callinstr. 26a  
30167 Hannover

**Spunk, das Tollhaus /  
Familienzentrum Nordstadt:**  
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6  
30167 Hannover

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
SPOKUSA, Verein für Sport,  
Kultur und soziale Arbeit e.V.  
Tel.: 0511 / 70 23 60  
Fax: 0511 / 70 43 64  
info@spokusa.de  
www.spokusa.de

**Fotos:**  
Tine Haase  
Bettina Harborth  
Jens Kunze  
Magdalena Markones  
Robin Marks

**Gestaltung:**  
Bettina Harborth

**Druck:**  
Druckwerkstatt  
Zur Bettfedernfabrik 1  
30451 Hannover

**Anzeigenschluss** Informationen anfordern:

für das Programmheft  
Januar – März 2018:

2. November 2017

Jens Kunze  
SPOKUSA-Geschäftsstelle  
Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover  
Tel. 702360 • Fax 704364  
kunze@spokusa.de

## DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2018 erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de) online gestellt ist, melde sich bitte unter [info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de).

# MITGLIEDSERKLÄRUNG

HIERMIT BEANTRAGE ICH DIE MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN FÜR  
SPORT, KULTUR UND SOZIALE ARBEIT E.V. – SPOKUSA – ALS

aktives Mitglied

Spender oder Spenderin

zum 01. \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Der monatliche Beitrag beträgt für

Kinder, Jugendliche, Auszubildende,  
Studierende, Arbeitslose etc. 3,- Euro

Erwachsene 6,- Euro

Familien 9,- Euro

Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro \_\_\_\_\_ monatlich möchte ich

halbjährlich oder

überweisen oder

jährlich

einziehen lassen

(Gläubiger-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)

IBAN.: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wichtig! Rücktritt von einer Mitgliedschaft muss schriftlich erfolgen und ist möglich  
bis 6 Wochen vor jedem Quartalsende zum Quartalsende.**

**Die Mindestdauer der Mitgliedschaft beträgt ein Jahr.**

Ort und Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

**SPOKUSA e.V.**  
Alte Grammophon  
Edwin-Oppler-Weg 5  
30167 Hannover

**TELEFON:**  
0511 / 70 23 60

**FAX:**  
0511 / 70 43 64

**E-MAIL:**  
[info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)

**INTERNET:**  
[www.spokusa.de](http://www.spokusa.de)

**BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:**

**Montag**  
11.00 – 13.00 Uhr

**Dienstag**  
16.00 – 18.00 Uhr

**Mittwoch bis Freitag**  
11.00 – 13.00 Uhr

**BANK für Sozialwirtschaft Hannover**  
**IBAN: DE26 251 2051 0000 845 74 00**  
**BIC: BFS WDE 33HAN**