

spokusa

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



TANZEN
FITNESS
BALLSPORT
GESUNDHEIT
KINDERKURSE
und viel mehr

Kursprogramm
Januar bis März
2018

INHALTSVERZEICHNIS

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

VERANSTALTUNGEN

13.01., 17.02., 17.03. Spielen bei SPOKUSA	8
27.01., 10.03. Tanztee	8
10.02. Faschingstanztee	9
03.03. Swing-Tanz Party	9

KURSE UND WORKSHOPS

SPORT UND SPIEL

Badminton	11
Basketball	12
Volleyball	13
Fußball	13

GESUNDHEIT UND FITNESS

Rückenschule	14
Hatha Yoga	15
Hatha Yoga stärkt dein Potential	16
Rückkehr des Frühlings / Qi Gong	16
Trilochi®	17
Wassergymnastik	18
Vovinam / Fitness und Selbstverteidigung	18
Kraft und Fitness	18
Physical Training	19
Yogilates-Fitnessmix	20
Pilates-Rücken in Linden	20
Yogilates	20
Pilates	21
Pilates und Yoga Lounge	21
Dein bestes Selbst	22
Jungbrunnen Workshop	22

KINDER

Spunkzwerge	23
Babys in Bewegung	23
Workshop-Angebote für Geburtstage	24
Bewegungsforscher	25
Spiel(e)erlebnis: Bälle & Turnen	25
Kindertanzen	25
Capoeira-Kids	26
Kids Hip Hop	26



April bis Juni 2018

GESANG

Chor	26
------------	----

BEWEGUNG UND TANZ

Zumba®	27
Zumba®gold	28
Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode	29
Salsation®	29
After Work Impro-Tanz	29
14.01. Zumba® Basic für EinsteigerInnen	37
24./25.02. Südamerikanische Tänze	39

SWING UND STANDARD/LATEIN, SALSA

Swing	31
Salsa Cubana	31
Standard/Latein	32
13.01. Merengue/Bachata	37
13.01. Salsa Cubana I	37
20.01., 10.02., 10.03. Tango Argentino für AnfängerInnen	37
21.01., 11.02., 11.03. Tango Argentino für Fortgeschrittene	38
21.01. Discofox XL	38
27.01. Führen und Folgen	38
03.02. Salsa Cubana II	38
17.02. Authentic Jazz Workshop	39
25.02., 04.03. Lindy Hop – Jig Walks & Charleston Steps	39
03.03. Shim Sham	40
07.04. Merengue/Bachata	40
07.04. Salsa Cubana I	40
14./15.04. Tanz-Crash-Wochenende	40

VORSTELLUNG DER KURSLEITERINNEN	41
--	----

ANMELDEBEDINGUNGEN	44
---------------------------------	----

ANMELDECoupon	45
----------------------------	----

IMPRESSUM	46
------------------------	----

MITGLIEDSERKLÄRUNG	47
---------------------------------	----

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 und Interkultur:

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



Kinderhaus:

SPUNK, das Tollhaus
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6
30167 Hannover

Tel.: 0511 - 701 12 83

Fax: 0511 - 590 55 44

Kinderhausleitung:

Diane Schadow

Kindertafel:

Dana Njje

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 47 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab April 2018 erscheint im März in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

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. Du kannst jederzeit bei einer der Gruppen mitmachen!

Wir starten am 8. Januar in alter Frische! Eine friedliche und glitzernde Zeit für Dich!

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

ERZÄHLCAFÉ*

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

dienstags und mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN*

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt.

dienstags und mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

ABC – TÜRKISCH FÜR ANFÄNGERINNEN

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

mittwochs und freitags,
9.00 - 11.00 Uhr

ABC – TÜRKISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

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

mittwochs,
15.00 - 16.30 Uhr

SPRACHKURSE

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten!

mittwochs,
15.00 - 16.00 Uhr

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ*

Zusammenwachsen Aieuo – für Frauen, Kultur, Sprache und Schrift für Anfängerinnen

freitags,
9.00 - 11.00 Uhr

ARABISCH

Texte lesen und schreiben auf arabisch.

montags und donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

WALKEN IM PARK

Treffpunkt an der Alten Grammophon

dienstags,
15.00 - 16.00 Uhr

SPORT

SCHWIMMEN FÜR ANFÄNGERINNEN

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

mittwochs,
11.00 - 12.00 Uhr

FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv.

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

montags,
9.30 - 10.30 Uhr

FRÜHSTÜCK

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

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

NÄHWERKSTATT

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

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

HANDARBEITSWERKSTATT

stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

mittwochs,
10.00 - 12.00 Uhr

AUS DEN TÖPFEN

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

mittwochs,
16.30 - 18.00 Uhr

NACHTSTERNE FUNKELN

KunstWinterWerkstatt, mit Perlen, Holz, Brausepulver und Papier Schönes und Nützliches herstellen, angeregt von bewanderten Frauen

TREFFPUNKTE

* mit liebevoller Kinderbetreuung für Kindern von 0 bis 4 Jahren

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

UND DANN ...

Das Familienzentrum Nordstadt schloss seine Pforten, es war eine gute Zeit, danke AWO Mäuseburg! Zehn Jahre lang haben wir viel bewegt im Stadtteil! Wir haben uns gerieben und viel Wärme erzeugt! Freundschaften sind entstanden. Wie viele tolle KollegInnen haben zusammengearbeitet!

Aber ganz besonders bedanken wir uns von ganzem Herzen bei **Ayfer, Atika und Mahiyar** für die wundervolle, intensive Zusammenarbeit, die vielen schönen Momente, die tollen Begegnungen und phantasievollen Aktionen für uns Frauen und unsere Familien! Ihr bleibt sicher in unseren Gedanken und hoffentlich immer wieder auch dabei! Oder?!?

Unter www.spokusa.de findest du demnächst unsere aktuellen **Termine für Frauen und Familien** aus der Nachbarschaft. Arbeiten wir weiter an einer blühenden Nachbarschaft! Macht mit, engagiert euch, wir freuen uns auf euch!

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

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

VERANSTALTUNGEN

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.



Samstag, 13. Januar,
Anmeldung bitte bis
29. Dezember 2017

Samstag, 17. Februar,
Anmeldung bitte bis
02. Februar

Samstag, 17. März,
Anmeldung bitte bis
02. März

jeweils 15.00 - 19.00 Uhr

spokusa, Alte Grammo-
phon, Edwin-Oppler-
Weg 5

Leitung: Udo Bartsch

Gebühr: 2,- Euro,
Zahlung vor Ort

Samstag, 27. Januar
DJ Daniel

Samstag, 10. März
DJ Marc M.

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.



Ully gewährleistet souverän den Getränkenachschub; unsere TanzlehrerInnen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp.

Ein idealer Abend, um die erlernten Grundschrirte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzu - studieren.



Samstag, 10. Februar
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Agnes
spokusa, Callinstr. 26a

2. FASCHINGSTANZTEE

Herzlich Willkommen zum zweiten Faschings-Tanztee bei SPOKUSA! Dieser Tanzabend ist für unsere KursteilnehmerInnen, aber auch alle Tänzer und TänzerInnen in Hannover.

Für Musik und Stimmung sorgt Agnes, Ully an der Bar für die Getränke. Außerdem wird heute das schönste Kostüm gekürt. Als Preis winkt eine Flasche Sekt!

Wir freuen uns auf euch, ausgelassene Stimmung, einen »jecken« Abend und sind gespannt auf eure Kostüme – fröhlich, witzig, romantisch, schrill, betörend, ...

Samstag, 03. März
20.00 - 24.00 Uhr

20.00 Uhr Taster
21.00 Swing-Party
spokusa, Callinstr. 26a

SWING-TANZ PARTY

Eine heiße Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich TanzpartnerInnen vor Ort finden. Danach sorgen unsere DJs 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!





KURSE AB JANUAR 2018

Die Kurse beginnen ab Montag, 08. Januar. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Zeugniserferien am 01./02. Februar (Do/Fr) finden in den Turnhallen 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	14
KIDS@SPOKUSA	23
GESANG	26
BEWEGUNG UND TANZ	27
SWING, SALSA UND STANDARD/LATEIN	30

WICHTIG!

SPORT UND SPIEL

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

Kurs 18111

08.01. - 12.03.2018

Leitung: Torben / Hartwig

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 72,- /
63,- erm. / 49,- 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 Teilnehmern 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.



Kurs 18113

Beginn: 09.01.2018

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

Nette HobbyspielerInnen sind bei uns genau richtig: Denn wir spielen aus Spaß an der Freude – mal gemischt, mal in einem schwungvollen Einzel, aber immer mit Power. Mittlere bis gute Vorkenntnisse solltet ihr mitbringen, da wir ohne TrainerIn 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 18112

Beginn: 08.01.2018

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der
GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 29

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 18114

Beginn: 12.01.2018

nicht am 02.02.!

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 18120

Beginn: 11.01.2018

nicht am 01.02.!

Termin: donnerstags,
20.30 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Eingang Lister Kirchweg

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 18121

Beginn: 10.01.2018

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, großen Halle. Für Fragen steht euch Ulf unter 0174 - 90 20 874 zur Verfügung.

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.

Kurs 18122

InteressentInnenliste

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 18124

Beginn: 08.01.2018

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 18125

Beginn: 10.01.2018

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

Kurs 18127

Beginn: 09.01.2018

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

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 planen derzeit, eine neue, gemischte Volleyballgruppe für SpielerInnen von 18 bis 88 Jahren aufzubauen.

Bitte melde dich bei Interesse im SPOKUSA-Büro oder unter info@spokusa.de. Sobald wir acht SpielerInnen zusammen haben, kann der Kurs starten.

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 (0176 - 55 99 85 93).

Für selbstorganisierte Kurse ist die Mitgliedschaft aus versicherungsrechtlichen Gründen Voraussetzung für die Teilnahme am 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).



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).

GESUNDHEIT UND FITNESS

ACHTUNG:

Die Kosten für die Rückenurse werden anteilig und nach Rücksprache von Krankenkassen z.T. übernommen!

Kurs 18130

08.01. - 12.03.2018

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.

Kurs 18131

10.01. - 14.03.2018

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.

Kurs 18132

11.01. - 15.03.2018
auch am 01.02.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- 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 18130.



Kurs 18134

08.01. - 12.03.2018

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,
20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.



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 Bewegungsrepertoire und Körperbeherrschung.

Kurs 18135

10.01. - 14.03.2018

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,
19.15 - 20.45 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.



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 18136

12.01. - 16.03.2018

auch am 02.02.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.



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.



Kurs 18115

Termin: 11.01.2018
Do.: 8.00 - 9.30 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 9,- /
8,- erm. / 6,- Mgl.

NEU: HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

ZUM KENNENLERNEN AM DONNERSTAG MORGEN

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde werden wir uns über die individuellen Erwartungen und Erfahrungen austauschen. Prinzipien des Yoga werden vorgestellt. Jedem/r ist der Einstieg möglich, denn Körper und Geist sind entwicklungsfähig. Zum Schnuppern gehört natürlich auch zu erfahren, wie Yogapraxis angeleitet wird und sich anfühlt und jede/r hoffentlich daran Freude findet.

Eine eigene Yogamatte kann mitgebracht werden sowie bequeme Kleidung und ggf. eine Decke.

Kurs 18133

18.01. - 08.03.2018

auch am 01.02.,
8 Termine!

Leitung: Volker

Termin: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 41,- Mgl.



NEU: HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

AM DONNERSTAG MORGEN

Deine Gelenkigkeit und Kraft sowie deine Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit wird durch Yoga gefördert. Dazu werden wir Übungen aus dem Hatha Yoga praktizieren, begleitet von Atem- und Meditationsübungen. Natürlich gehören in den Kurs auch verschiedene Entspannungsübungen, so dass dein Stresslevel gesenkt wird. Du kannst Vorerfahrungen haben oder dich neu für Yoga interessieren – es wird versucht, den Kurs individuell auszurichten. Hinweise zum selbständigen Üben und Aufrechterhalten der gestärkten positiven Fähigkeiten wirst du ebenfalls bekommen.

Eine eigene Yogamatte kann mitgebracht werden sowie bequeme Kleidung und ggf. eine Decke.

Kurs 18117

Termin: 12.01.2018
Fr.: 17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Katharina-Ana-
hita

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 8,- / 7,- erm. /
5,- Mgl.

NEU: RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS – VON DER RAUPE ZUM SCHMETTERLING

QI GONG ZUM KENNENLERNEN

Zum Kennenlernen werden wir eine simple Bewegungs- und Atem-Meditation machen sowie zwei Basisübungen aus dem System »Hui Chun Gong« erkunden. Wie auch später im Kurs beginnen wir mit sanften Dehnübungen auf der Matte.

Bitte bequeme Kleidung und weiches Schuhwerk mitbringen.

Kurs 18118
19.01. - 09.03.2018
auch am 02.02.,
8 Termine!

**Leitung: Katharina-Ana-
hita**

**Termin: freitags,
17.00 - 18.15 Uhr**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen**

**Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 41,- Mgl.**

NEU: RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS

DIE VERJÜNGUNGSMETHODE DES QI GONG

Hui Chun Gong, übersetzt »Rückkehr des Frühlings«, ist eine Übungsmethode mit dem Ziel, die körperliche Essenz, das Jing, zu vermehren. Gezielt werden hier Becken, Po und Beine gedehnt und muskulär aufgebaut sowie die Wirbelsäule in dreidimensionalen Bewegungen von Blockaden befreit.

Hui Chun Gong ist erst nach 800 Jahren Klostertradition und Geheimhaltung in den 80er Jahren der Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden und heute in China populär als sogenannte Verjüngungsmethode.

Dieser Kurs ist besonders geeignet, um ein neues Gleichgewichtsgefühl im Körper kennenzulernen und das berühmte »innere Lächeln« für den Alltag zu kultivieren.

Bitte bequeme Kleidung und weiches Schuhwerk mitbringen.

Kurs 18116
17.01. - 14.03.2018
9 Termine!

Leitung: Sabine

**Termin: mittwochs,
16.45 - 18.00 Uhr**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
12 - 24 Personen**

**Gebühr: 70,- /
62,- erm. / 45,- Mgl.**



TRILOCHI®

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 18119
16.01. - 06.03.2018
8 Termine!

Leitung: Peter L.

Termin: dienstags,
18.30 - 19.45 Uhr
(reine Wasserzeit 19.00 -
19.45 Uhr)

Ort: Stadionbad, Robert-
Enke-Str. 5

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 62,- /
55,- erm. / 40,- 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 18.30 Uhr und gehen gemeinsam ins Stadionbad. Die Wasserzeit dauert dann von 19.00 - 19.45 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 18138
Termin: 15.01.2018
Mo.: 17.00 - 18.30 Uhr

Leitung + Co: siehe 18139

Gebühr: 8,- /
7,- erm. / 5,- Mgl.

NEU: VOVINAM

FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG ZUM KENNENLERNEN UND AUFFRISCHEN

Heute könnt ihr das Prinzip »Hart und Weich« (Vovinam) sowie Mai als Trainerin kennenlernen und anschließend den 8-Wochenkurs besuchen.

Kurs 18139
22.01. - 12.03.2018
8 Termine!

Leitung: Mai

Termin: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 64,- /
56,- erm. / 42,- Mgl.

NEU: VOVINAM

FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

Hier geht es vor allem um die Schulung des Körperbewusstseins und das Erlernen von einfachen Reaktions- und Selbstverteidigungstechniken mit dem positiven Nebeneffekt, die körperliche Fitness zu verbessern. Der Kurs beinhaltet ein ausgiebiges Aufwärm- und Körperstärkungstraining, Grundlagen der Faustabwehr, Tritttechniken, Fallübungen und Pratzentraining – basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich«. Vovinam ist geeignet für alle Altersgruppen auch ohne Kampfsporterfahrungen. Bitte Sportsachen (Barfußtraining) mitbringen.

Kurs 18140
09.01. - 13.03.2018

Leitung: Sarah

Termin: dienstags,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 56,- /
50,- erm. / 39,- Mgl.

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.



Kurs 18141

Beginn: 09.01.2018

Leitung: Christoph

**Termin: dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr**

**Ort: Sporthalle in der
Vollmerstr. 34**

**TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen**

**Gebühr: 12,- / monatl.
für Mitglieder**

Kurs 18142

Beginn: 09.01.2018

Leitung: Desiré

**Termin: dienstags,
20.15 - 21.45 Uhr**

**Ort: Turnhalle Ihmeschule,
Badenstedter Str. 14,
Eingang rechts über den
Parkplatz**

**TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen**

**Gebühr: 12,- / monatl.
für Mitglieder**

Kurs 18143

11.01. - 15.03.2018

**nicht am 01.02.,
9 Termine!**

Leitung: Peter F.

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

**Ort: Wilhelm-Raabe-
Schule, Langensalzstr. 24,
untere Halle**

**TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen**

**Gebühr: 51,- /
46,- erm. / 35,- Mgl.**

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.

Fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS LINDEN »SPÄT«

Ein ganzheitliches Fitnessstraining 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.

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.

Kurs 18145
17.01. - 14.03.2018
9 Termine!

Leitung: Elisabeth

Termin: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 51,- /
46,- erm. / 35,- Mgl.

Kurs 18128
23.01. - 20.02.2018
5 Termine!

Leitung: Frauke

Termin: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle Ihmeschule,
Badenstedter Str. 14,
Eingang rechts über den
Parkplatz

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 22,- /
20,- erm. / 15,- Mgl.

Kurs 18144
11.01. - 15.03.2018
nicht am 01.02.,
9 Termine!

Leitung: Antje

Termin: donnerstags,
19.00 - 20.30 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 51,- /
46,- erm. / 35,- Mgl.

YOGILATES-FITNESSMIX

Dieses sanfte und ganzheitliche Training für alle verbindet Konditions- und Kräftigungsübungen mit Körper-Balance-Elementen. So werden vor allem die Haltung und Beweglichkeit geschult, aber auch Aspekte des Herz-Kreislauftrainings kommen nicht zu kurz. Bitte bringe 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.

PILATES-RÜCKEN IN LINDEN

KURZKURS

Ein Training zur Kräftigung der tiefliegenden Muskeln der Körpermitte, die deinen Rücken stabilisieren und entlasten. Dadurch verbesserst du deine Haltung und erlangst ein aufgerichtetes Erscheinungsbild.

Die Pilatesübungen schulen zusätzlich deine Atmung und machen deinen Körper und deine Muskeln geschmeidiger und beweglicher.

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.

Kurs 18146

11.01. - 15.03.2018

nicht am 01.02.,

9 Termine!

Leitung: Antje

Termin: donnerstags,
20.45 - 21.45 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 38,- /
35,- erm. / 27,- Mgl.

Kurs 18110

16.01. - 13.03.2018

9 Termine!

Leitung: Frauke

Termin: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 12 Personen

Gebühr: 56,- /
50,- erm. / 39,- Mgl.

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.

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.



Kurs 18147

09.01. - 13.03.2018

Leitung: Marc N. / Katja

Termin: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 56,- /
50,- erm. / 39,- 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.

Kurs 18148

Termin: 28.01.2018

So.: 15.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Jemima

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 16,- /
14,- erm. / 11,- Mgl.

NEU: DEIN BESTES SELBST

SO SETZT DU DEINE NEUJAHRSVORSÄTZE UM

Das neue Jahr hat begonnen und du möchtest gerne etwas an dir oder in deinem Leben verändern?! Abnehmen, fitter und entspannter werden, besser aussehen. In diesem Workshop geht es darum, wie du es schaffen kannst, deine Vorsätze in die Tat umzusetzen. Wir sprechen darüber, was dein Lifestyle mit deinen Vorsätzen zu tun hat, teilen Erfolgs - geschichten und stellen deine Ernährung und Sport in den Fokus! Dabei geht es insbesondere darum, wie man motiviert bleibt und sein Durchhaltevermögen stärkt. Ebenfalls lernst du mit Yoga deine Fitness zu verbessern und eine mögliche gewünschte Abnahme zu beschleunigen. Der Workshop ist für alle Altersgruppen geeignet, Yogaerfahrung ist nicht notwendig! Bitte bring bequeme Kleidung und, falls vorhanden, eine Yogamatte mit.

Kurs 18149

Termin: 18.02.2018

So.: 15.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Jemima

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 16,- /
14,- erm. / 11,- Mgl.

NEU: JUNGBRUNNEN WORKSHOP

ERNÄHRUNG, YOGA UND ENTSPANNUNG

Wie du mit der richtigen Ernährung, Yoga und Entspannung einen Unterschied machen kannst, um deinen Körper und deine Haut möglichst lange jung zu erhalten und Falten zu lindern, lernst du in diesem Workshop!

Es geht um Beauty-Foods, die Identifizierung von »schädlichen« Lebensmitteln und Lebensweisen sowie praktische Tipps und Tricks, wie du dich mit einfachen und schnellen Mitteln im Bereich des Yoga, der Ernährung und der Entspannung jung und schön erhältst. Dich erwarten verjüngendes Ernährungswissen, Schönheitstipps sowie Beauty-Yoga. Ebenfalls enthalten: ein kleiner Exkurs zur natürlichen Hautpflege sowie ein Handout und kleine gesunde Snacks und Tee.

Der Workshop ist für alle Altersgruppen geeignet, Yogaerfahrung ist nicht notwendig! Bitte bring bequeme Kleidung und falls vorhanden eine Yogamatte mit.



DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab April 2018 erscheint im März in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

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 18101
17.01. - 14.03.2018
nicht am 21.02.,
8 Termine!

Leitung: Irene
Termin: mittwochs,
11.00 - 12.15 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern-Kind-Paaren
Gebühr:
60,- / 52,- 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.

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. Rufft 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,-

Kurs 18102
17.01. - 14.03.2018
nicht am 21.02.,
8 Termine!

Leitung: Irene

Termin: mittwochs,
9.30 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Gebühr:
60,- / 52,- Mgl. pro Paar

Kurs 18103
15.01. - 12.03.2018
9 Termine!

Leitung: Anja

Termin: montags,
16.45 - 17.45 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Kinder

Gebühr: 36,- / 27,- Mgl.

HANNOVER AKTIV PASS

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

Kurs 18104
12.01. - 16.03.2018
nicht am 02.02.,
9 Termine!

Leitung: Alina

Termin: freitags,
15.00 - 15.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 35,- / 27,- 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, getragen 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 Entdeckungsreise begeben, voneinander und miteinander lernen können und Spaß haben.

SPIEL(E)ERLEBNIS: BÄLLE & TURNEN

3 BIS 6 JAHRE

In unserem Kurs Spiel(e)erlebnis könnt ihr das Vertrauen in eure eigenen körperlichen Fähigkeiten und auch Ballgefühl erlernen. Es wird geklettert, gerollt, geschwungen, geturnt, gelaufen und gedehnt. Spielerisches Ausprobieren und Spaß stehen im Vordergrund und machen den Kurs zu einem ersten kindergerechten Erfahren von Turnregeln und körperlichen Übungen. Bitte bringt Sportsachen 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 Kurses wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.

Kurs 18105
17.01. - 14.03.2018
9 Termine!

Leitung: Andreas

Termin: mittwochs,
15.30 - 16.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

CAPOEIRA-KIDS

5 BIS 12 JAHRE

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend auspowern 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.

Kurs 18106
12.01. - 16.03.2018
nicht am 02.02.,
9 Termine!

Leitung: Alina

Termin: freitags,
15.55 - 16.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 38,- / 30,- Mgl.

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 Kurses wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen das Ergebnis präsentieren.

GESANG



Kurs 18150
Beginn: 10.01.2018
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. Abwechslungsreiches, 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.

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
14.01.	Zumba® Basic	37
24./25.02.	Südamerikanische Tänze	39



Kurs 18151
15.01. - 12.03.2018

9 Termine!

Leitung: Angela

Termin: montags,
16.25 - 17.55 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 82,- /
73,- erm. / 51,- 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.

Kurs 18153
11.01. - 15.03.2018
auch am 01.02.!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- 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.

Menschen ohne
Tanzerfahrung
empfehlen wir
Zumba® Basic für
EinsteigerInnen am
14.01.2018!

Kurs 18158
16.01. - 13.03.2018
9 Termine!

Leitung: Wendy

Termin: dienstags,
11.00 - 12.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
12 - 24 Personen

Gebühr: 73,- /
64,- erm. / 47,- 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 18159
11.01. - 15.03.2018
auch am 01.02.!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 24 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 52,- 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 18157
19.01. - 16.03.2018
nicht am 02.02.,
8 Termine!

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Termin: freitags,
10.00 - 11.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 61,- /
54,- erm. / 39,- Mgl.

Kurs 18154
13.01. - 10.03.2018
nicht am 03.02.,
8 Termine!

Leitung: Angela und Edier

Termin: samstags,
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 74,- /
66,- erm. / 48,- Mgl.



Kurs 181 K
11.01. - 15.03.2018
nicht am 01.02., 15.02.,
8 Termine!

Leitung: Heike Meyer

Termin: donnerstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Bürgerschule,
Schaufelder Str. 30

TeilnehmerInnenzahl:
max. 14 Personen

Gebühr: 73,- /
64,- erm. / 46,- 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.

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 Tanz-erfahrung 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.

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.

SWING, SALSA UND STANDARD / LATEIN

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 KursteilnehmerIn oder nicht.

Die **TANZTEES** im Callinsaal am **27.01.** mit Daniel und am **10.03.** mit Marc, der **2. FASCHINGSTANZTEES** am **10.02.** mit Agnes sowie die **SWING-TANZ PARTY** am **03.03.** sind ideal, um das Tanzbein zu schwingen.



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

Wochenenden in Kürze:	Seite
13.01. Merengue/Bachata + Salsa Cubana I	37
20.01./10.02./10.03. Tango Arg. Anfäng.	37
21.01./11.02./11.03. Tango Arg. Fortgeschr.	38
21.01. Discofox XL	38
27.01. Führen und Folgen	38
03.02. Salsa Cubana II	38
17.02. Authentic Jazz Workshop	39
25.02./04.03. Lindy Hop: Jig Walks/Charleston	39
03.03. Shim Sham	40
07.04. Merengue/Bachata + Salsa Cubana I	40
14./15.04. Tanz-Crash-Wochenende	40

SWING

Kurs 18166

10.01. - 14.03.2018

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 81,- /
73,- erm. / 52,- 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.



Kurs 18167

10.01. - 14.03.2018

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /
90,- erm. / 64,- Mgl.

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.

SALSA

Kurs 18161

18.01. - 08.03.2018

auch am 01.02.,
8 Termine!

Leitung: Tanja und
Mansoor

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

TeilnehmerInnenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 81,- /
73,- erm. / 52,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORT - GESCHRITTENE

Wer bei Salsa-Musik nicht so leicht still stehen kann und sich geschmeidig und gekonnt zu diesen Rhythmen bewegen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Wir zeigen und wiederholen mit euch die verschiedenen Grundschritte und -elemente der kubanischen Salsa, die wir nach und nach zusammen weiter entwickeln und vertiefen.

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

NEU: TANZEN I**Kurs 18171**

08.01. - 12.03.2018

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.

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 taksicher zu tanzen.

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

TANZEN II**Kurs 18172**

10.01. - 14.03.2018

Leitung: Simone und Moritz**Termin:** mittwochs,
18.30 - 20.30 Uhr**Ort:** Bürgerschule,
Schaufelder Str. 30**TeilnehmerInnenzahl:**
16 - 32 Personen**Gebühr:** 100,- /
90,- erm. / 64,- Mgl.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle TeilnehmerInnen aus Tanzen I, die auf die Grundschritte aufbauen möchten. Auch grundschrittversierte 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.

**Kurs 18173**

12.01. - 16.03.2018

auch am 02.02.!

Leitung: Charlie und Daniel**Termin:** freitags,
18.30 - 20.00 Uhr**Ort:** spokusa, Callinstr. 26a**TeilnehmerInnenzahl:**
16 - 32 Personen**Gebühr:** 81,- /
73,- erm. / 52,- 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 schritttechnische, 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 18174

08.01. - 12.03.2018

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.

Kurs 18175

12.01. - 16.03.2018

auch am 02.02.!

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.

Kurs 18170

14.01. - 18.03.2018

Leitung: Agnes und Johannes

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Bürgerschule,
Schaufelder Str. 30

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /
90,- erm. / 64,- Mgl.

TANZEN IV

In diesem Kurs bei Natascha und Tobias 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 AM FREITAG

Nach erfolgreichem Tanzen IV folgt Tanzen V bei Charlie und Daniel. QuereinsteigerInnen sollten rhythmisch versiert sein und ein Figurenrepertoire haben, das bereits über die Grundfiguren hinausreicht.

Natürlich bietet auch dieser Kurs neue Figuren. Im Mittelpunkt steht jedoch vor allem die Kunst, die Vielzahl erlernter Figuren unter Berücksichtigung von Technik, Haltung, Raum, Musik und Führung harmonisch zu kombinieren.

TANZEN V AM SONNTAG

Nach erfolgreichem Tanzen IV bei Agnes und Johannes folgt Tanzen V. QuereinsteigerInnen sollten rhythmisch versiert sein und ein Figurenrepertoire haben, das bereits über die Grundfiguren hinausreicht.

Natürlich bietet auch dieser Kurs neue Figuren. Im Mittelpunkt steht jedoch vor allem die Kunst, die Vielzahl erlernter Figuren unter Berücksichtigung von Technik, Haltung, Raum, Musik und Führung 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 18176

Beginn: 11.01.2018

nicht am 01.02.!

Leitung: Stephanie und Tobias

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

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen**

**Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder**

Kurs 18177

Beginn: 09.01.2018

Leitung: Agnes und Robert

**Termin: dienstags,
18.00 - 20.00 Uhr**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen**

**Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder**

Kurs 18178

Beginn: 09.01.2018

Leitung: Agnes und Rüdiger

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

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen**

**Gebühr: 20,- 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 18179

Beginn: 07.01.2018

nicht am 18.03.!

Leitung: Ilka und Robert

**Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen**

**Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder**

Kurs 18180

Beginn: 07.01.2018

nicht am 18.03.!

**Leitung : Agnes und
Johannes**

**Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr**

**Ort: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2**

**TeilnehmerInnenzahl:
16 - 26 Personen**

**Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder**

Kurs 18181

Beginn: 07.01.2018

nicht am 18.03.!

**Leitung: Martina und
Robert**

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

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen**

**Gebühr: 20,- 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 ...

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. Unermüdlische Tanzbegeisterte bekommen hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

In ungezwungener, leichter Atmosphäre befassen wir uns nicht nur mit neuen Schritten, sondern auch ausführlich mit Technik, Haltung und Variationen von bekannten Figuren. Unermüdlische Tanzbegeisterte bekommen auch hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.



CarSharing ist flexibel ...

... und lässt Ihnen die Wahl!

z.B. stadtfliiter: Sie bestimmen
den Rückgabeort bei minuten-
genauer Abrechnung!

stadtfliiter

stadtmobil
carsharing

0511 2704240
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

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



WORKSHOPS

Kurs 18182

Termin: 13.01.2018
Sa.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 21,- /
19,- erm. / 13,- Mgl.
18182 + 18183 als Paket:
Gebühr: 39,- /
35,- erm. / 25,- Mgl.

Kurs 18183

Termin: 13.01.2018
Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: siehe 18182

Kurs 18184

Termin: 14.01.2018
So.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 20,- /
18,- erm. / 14,- Mgl.

Kurs 18185

Termine: 20.01., 10.02.,
10.03.2018
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 62,- /
55,- erm. / 45,- 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.



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 Grundschrift erlernen und ausprobieren möchten, bevor sie an unseren Zumba®-Kursen teilnehmen.

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.

Kurs 18186

Termine: sonntags,
21.01., 10.30 - 13.30 Uhr,
11.02., 14.00 - 17.00 Uhr,
11.03., 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 62,- /
55,- erm. / 45,- Mgl.

Kurs 18187

Termin: 21.01.2018
So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und
Johannes

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.

Kurs 18188

Termin: 27.01.2018
Sa.: 12.30 - 16.30 Uhr

Leitung: Charlie und
Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 37,- /
33,- erm. / 25,- Mgl.

Kurs 18148

Termin: 28.01.2018
So.: 15.00 - 17.30 Uhr

Kurs 18189

Termin: 03.02.2018
Sa.: 10.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.

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: DISCOFOX XL

FÜR FORTGESCHRITTENE

In diesem Workshop liegt der Fokus auf neuen Figuren. Wir erarbeiten uns deren Aufbau von leicht bis knifflig und die verschiedenen dazugehörigen Verbindungen. QuereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen aber auch TänzerInnen aus Tanzen IV bis Tanz Total können hier ihr Figurenmateriale erweitern und bei viel Tanz einmal anders kombinieren.

NEU: FÜHREN UND FOLGEN

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE TANZPAARE

Wie sag' ich es meiner Dame? Was will mein Herr mir sagen? Stellt ihr euch diese Fragen beim Tanzen hin und wieder? Dann ist dieser Workshop genau der Richtige für euch! An ein bis zwei Tänzen aus Standard/Latein sowie Discofox beleuchten wir »Führung« von allen Seiten. Mit jeder Menge Tipps und Tricks möchten wir erreichen, dass ihr zusammen noch besser miteinander tanzt. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in den Gesellschaftstänzen von Tanzen I.

NEU: DEIN BESTES SELBST

SO SETZT DU DEINE NEUJAHRSVORSÄTZE UM (S. 22)

SALSA CUBANA II

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Ihr kennt schon die Grundbewegungen und erinnert euch noch an einige Basisfiguren der kubanischen Salsa? Dann seid ihr in dieser Fortsetzung des Workshops Salsa Cubana I genau richtig, damit das Feuer dieses Paartanzes mit karibischen Klängen weiter in euch lodert. Ihr wiederholt und vertieft die Grundelemente, entwickelt eure Schrittkombinationen weiter und lernt neue Figuren und Drehungen kennen.

Kurs 18190

Termin: 17.02.2018

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /

21,- erm. / 16,- Mgl.

Kurs 18149

Termin: 18.02.2018

So.: 15.00 - 17.30 Uhr

Kurs 18191

Termin: 24./25.02.2018

Sa.: 13.30 - 16.30 Uhr

So.: 10.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Maria do Socorro

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

12 - 24 Personen

Gebühr: 53,- /

47,- erm. / 36,- Mgl.

Kurs 18192

Termin: 25.02. und

04.03.2018

So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Tina und Tobi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 53,- /

47,- erm. / 36,- 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.

NEU: JUNGBRUNNEN WORKSHOP

ERNÄHRUNG, YOGA UND ENTSPANNUNG (S. 22)

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.

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 fünf Paaren lassen wir einen extra Follower bzw. Leader zu, bei zehn Paaren max. zwei. Wenn es nicht passen sollte, setzen wir euch auf die Warteliste bis sich ein/e mögliche/r Partner/in anmeldet.

Kurs 18193

Termin: 03.03.2018

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.

VORSCHAU

Kurs 182 A

Termin: 07.04.2018

Sa.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Tanja und Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 21,- /

19,- erm. / 13,- Mgl.

182 A + 182 B als Paket:

Gebühr: 39,- /

35,- erm. / 25,- Mgl.

Kurs 182 B

Termin: 07.04.2018

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Tanja und Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl/

Gebühr: siehe 182 A

Kurs 182 C

Termin: 14./15.04.2018

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Carmen und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 62,- /

55,- erm. / 45,- 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 (siehe auch Kurs 18182 Seite 37).

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.

TANZ-CRASH-WOCHENENDE

STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHER TANZ

Die Tanzschule liegt schon lange zurück oder wurde verweigert. Die Lust am Paartanz kommt und nun steht ihr auf dem Parkett...

Ihr könnt an diesem Wochenende herausfinden, was SPOKUSA euch im »Standard/Latein« zu bieten hat und ob ihr für die nächste Feier genug Stoff habt. Carmen und Robert stellen die so genannten »Gebrauchstänze« in den Vordergrund – Tänze, die bei vielen Gelegenheiten passen: Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox, Cha Cha und Wiener Walzer.

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.

CARMEN

Jg. 1969. Schon immer voller Tanzleidenschaft und mit besonderem Genuss am Paartanz – das entlocke ich hoffentlich auch euch.

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 30 Jahren im Kinder- und Jugendhilfebereich, u.a. seit Eröffnung im SPUNK, bin begeistert von der Arbeit mit den »Spunkzwerge«.

CHRISTOPH

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

DANIEL

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

DESIRÉ

Jg. 1991, selbstständige Fitness- & 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 fast 20 Jahren als Fitnesstrainerin in vielen Bereichen qualifiziert und tätig – von Aerobic über Krafttraining und Pilates bis Yoga.

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!

GABRIELE SCHULZ

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

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.

... KURSLEITER/INNEN ...

INA

Jg. 1963, Fachanz Lehrerin sowie Tanzspezialistin für Tango Argentino, seit 2002 mit viel Spaß aktiv als Tango-Lehrerin 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 Hip-Hop-Kultur seit 1994, tanzt, seit sie ein kleines Kind ist! Unterrichtet als anerkannt. Gymnastiklehrerin seit 2005.

JEMIMA

Jg. 1988, liebt einen gesunden Lifestyle, gutes Essen und Yoga und hat seit 2016 ihre Leidenschaften als ausgebildete Ernährungsberaterin und Yogalehrerin zum Beruf gemacht.

JOHANNES

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

KATHARINA-ANAHITA

Jg. 1980, aufgewachsen mit Jazz, Klassik und Pflanzenkunde, gelernte Veranstaltungskauffrau, selbstständig als Projektmanagerin im Musik- und Kulturbereich. Dan Dao Kursleiterin und Motherdrum Healer.

KATJA

Reiseverkehrskauffrau, Pilates-, Intensive Yoga- und Iron System-Fachtrainerin. Ich freue mich, euch mit Spaß bei SPOKUSA 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/Gelbstufe, 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.

MARC M.

Jg. 1984, studiere Wirtschaftsinformatik. Tanze Latein in der B-Klasse, auf Turnieren und bei Shows und unterrichte mit Leidenschaft seit 2009 Standard/Latein.

MARC N.

Jg. 1986. Während des Studiums arbeitete ich 6 Jahre als Trainer im Leistungssport, promovierte jetzt im Bereich Sportrehabilitation an der Uni Hannover und bin selbstständiger Personaltrainer. Bei SPOKUSA möchte ich meine Erfahrungen im körperlichen und mentalen Training weitergeben.

MARIA DO SOCORRO

kommt aus Recife und hat dort brasilianische Folklore, klassisches Ballett und Körpersprache 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.

PETER F.

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

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.

... KURSLEITER/INNEN

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- und 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. Formation 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 darauf, endlich wieder bei SPOKUSA Salsa, Merengue und Bachata unterrichten zu können.

TINA UND TOBI

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 Spielkennner 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.

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.

VOLKER

Jg. 1950, im Berufsleben habe ich als Dipl. Psych. und psychologischer Psychotherapeut gearbeitet. Vor vier Jahren habe ich meine Yoga-Lehrerausbildung abgeschlossen. Yoga praktiziere ich seit über zehn Jahren. Es macht mir Spaß, dabei fordert es mich auch manchmal. Ich merke, es tut mir gut, deshalb möchte ich Yoga gerne weiter vermitteln.

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 47 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.

ANMELDECOUPON

BITTE IN DRUCKSCHRIFT AUSFÜLLEN

AUSSCHNEIDEN UND ABSCHICKEN/FAXEN ODER MAILEN

ICH MELDE MICH VERBINDLICH FÜR FOLGENDE/N KURS/E AN

KURS: _____

KURS-NR.: _____

Ich bin - nicht - Mitglied im Verein.

Den Betrag von Euro _____

zahle ich bar bei der Anmeldung im Büro;

lasse ich per einmaliger Einzugsermächtigung abbuchen.

Es gibt keine schriftlichen oder telefonischen Teilnahmebestätigungen!

Ein Rücktritt von einer Anmeldung kann nur schriftlich, bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr bezahlt werden!

MEINE ADRESSE IST:

Name: _____

Str. / Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

bei Kindern Geburtsdatum: _____

Ich möchte gerne über Neuigkeiten per E-Mail informiert werden.

ICH MELDE NOCH FOLGENDE PERSONEN AN:

Kurs / Kurs-Nr.: _____

Name / Telefon: _____

Name / Telefon: _____

Ich akzeptiere die Vertragsbedingungen.

Unterschrift: _____

**HIERMIT ERMÄCHTIGE ICH SPOKUSA (GLÄUBIGER-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)
DIE KURSgebÜHREN IN HÖHE VON EURO _____ EINZUZIEHEN**

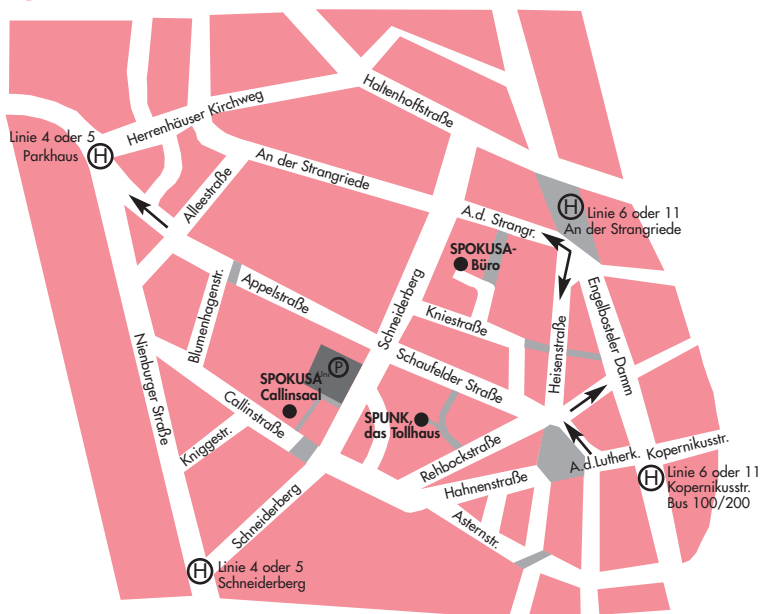
KontoinhaberIn: _____

Bank und BIC: _____

IBAN: _____

Unterschrift: _____

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

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

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

Spunk, das Tollhaus
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:
Kollektiv Druckwerkstatt
Zur Bettfedernfabrik 1
30451 Hannover

Anzeigenschluss

für das Programmheft
April – Juni 2018:

5. Februar 2018

Informationen anfordern:

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 April 2018
erscheint im März in der Druckversion. Wer vorab
eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte,
wann das Programm auf www.spokusa.de online
gestellt ist, melde sich bitte unter 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

INTERNET:
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 2512 0510 0008 4574 00
BIC: BFS WDE 33HAN