

DAS PROGRAMM



Ihr haltet das erste **Live-Online-Programm** von SPOKUSA in den Händen. In diesen besonders herausfordernden Zeiten haben wir zusammen mit unseren Kursleiterinnen und Kursleitern ein 5-Wochen-Online-Kursprogramm auf die Beine gestellt, das 17 Kurse mit insgesamt mehr als 21 Stunden wöchentlich umfasst.

Also eine gute Möglichkeit, das Sofa zur Seite zu rücken und – zumindest auf dem Bildschirm – mit dem/der Kursleiter*in und den anderen Teilnehmer*innen in Bewegung zu kommen, fit zu bleiben. Oder auch Angebote und Kursleitungen von SPOKUSA mal kennenzulernen.

Wir freuen uns schon auf die Zeit, wenn wir wieder alle gemeinsam und in der direkten Begegnung in Bewegung kommen können und dürfen. Bis dahin wünschen wir viel Spaß, Geduld und Ausdauer, bleibt bitte gesund und zuversichtlich!

Euer SPOKUSA-Team

DIE WOCHE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>NEUE RÜCKENSCHULE 18.00 - 19.30 Uhr bei Gabriele Schulz</p> <p>VINYASA YOGA FLOW »MO« 20.00 - 21.15 Uhr bei Antje</p> <p>HATHA YOGA AM MONTAG 19.45 - 21.00 Uhr bei Gabriele Schulz</p>	<p>YOGLATES 9.45 - 10.45 Uhr bei Steffi</p> <p>ZUMBA®GOLD 11.05 - 12.20 Uhr bei Wendy</p> <p>KRAFT & FITNESS INKL. YOGLATES 18.20 - 19.50 Uhr bei Elisabeth</p> <p>YIN & YANG YOGA 19.30 - 21.00 Uhr bei Katja</p>	<p>RÜCKENKURS 17.30 - 19.00 Uhr bei Gabriele Schulz</p> <p>HATHA YOGA 19.15 - 20.30 Uhr bei Gabriele Schulz</p>	<p>HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL 8.00 - 9.15 Uhr bei Volker</p> <p>ZUMBA® FÜR ALLE 18.00 - 19.30 Uhr bei Angela/Emma</p> <p>VINYASA YOGA FLOW »DO« 19.00 - 20.15 Uhr bei Antje</p> <p>PHYSICAL TRAINING 19.55 - 21.00 Uhr bei Peter</p> <p>PILATES 20.30 - 21.30 Uhr bei Antje</p>	<p>TÄNZERISCHE FITNESS 9.30 - 10.30 Uhr bei Alexandra Steinmeier</p> <p>KINDERTANZEN 15.15 - 16.00 Uhr bei Lea</p> <p>YOGA FÜR DEN RÜCKEN 17.10 - 18.40 Uhr bei Wiebke Lahmann</p>

SO LÄUFT ES

- ◆ Auf unserer Website findet Ihr nähere Infos zu den einzelnen Kursen – schaut dort nach dem, was euch interessiert.
- ◆ Ihr meldet euch online, per mail oder telefonisch an unter Angabe eurer E-Mail-Adresse für den jeweiligen Kurs.
- ◆ Wenn die Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht und der Kurs starten kann, bekommt ihr eine Mail von uns mit den Zugangsdaten, also dem Zoom-Link, sowie einer Anleitung, wie ihr Zoom bedient.
- ◆ Eine Viertelstunde, bevor der Kurs startet, ist der virtuelle Warteraum geöffnet und die Kursleiterin oder der Kursleiter lassen euch ein.
- ◆ Dann geht's los!



spokusa

Januar/Februar 2021

Live-Online-Kurse



Infos und Anmeldung findet ihr hier:
www.spokusa.de

Oder ihr ruft an:
Tel.: 0511 - 70 23 60

Oder ihr meldet euch per mail:
info@spokusa.de



www.spokusa.de

Büro und Interkultur:

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

Tel.: 0511 - 70 23 60
Fax: 0511 - 70 43 64

www.spokusa.de

IM WOHNZIMMER IST NICHT NUR PLATZ FÜR DAS SOFA – AUCH FÜR SPORT ZUHAUSE

YOGA

HATHA YOGA

am Montag

Kurs 21134

ab 11.01.2021 | 5 Termine | montags, 19.45 - 21.00 Uhr
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

HATHA YOGA

am Mittwoch

Kurs 21135

ab 13.01.2021 | 5 Termine | mittwochs, 19.15 - 20.30 Uhr
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

am Donnerstagmorgen

Kurs 21133

ab 14.01.2021 | 5 Termine | donnerstags, 8.00 - 9.15 Uhr
bei Volker | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

VINYASA YOGA FLOW »MO«

Der Poweryogakurs am Montag

Kurs 21136

ab 11.01.2021 | 5 Termine | montags, 20.00 - 21.15 Uhr
bei Antje | Gebühr: 35,- / 32,- erm. / 26,- Mgl.

VINYASA YOGA FLOW »DO«

Der Poweryogakurs am Donnerstag

Kurs 21137

ab 14.01.2021 | 5 Termine | donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr
bei Antje | Gebühr: 35,- / 32,- erm. / 26,- Mgl.

YIN & YANG YOGA

Anspannung und Entspannung am Dienstag

Kurs 21138

ab 12.01.2021 | 5 Termine | dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
bei Katja | Gebühr: 35,- / 32,- erm. / 26,- Mgl.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

am Freitag

Kurs 21139

ab 15.01.2021 | 5 Termine | freitags, 17.10 - 18.40 Uhr
bei Wiebke Lahmann | Gebühr: 56,- / 50,- erm. / 38,- Mgl.

RÜCKEN

NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

Präventionskurs nach den Kddr-Qualitätskriterien

Kurs 21130

ab 11.01.2021 | 10 Termine | montags, 18.00 - 19.30 Uhr
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 111,- / 99,- erm. / 74,- Mgl.

RÜCKENKURS

am Mittwoch

Kurs 21131

ab 13.01.2021 | 5 Termine | mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 56,- / 50,- erm. / 38,- Mgl.

PILATES UND YOGILATES

PILATES

am Donnerstag

Kurs 21146

ab 14.01.2021 | 5 Termine | donnerstags, 20.30 - 21.30 Uhr
bei Antje | Gebühr: 31,- / 28,- erm. / 23,- Mgl.

YOGILATES

am Dienstagmorgen

Kurs 21144

ab 12.01.2021 | 5 Termine | dienstags, 9.45 - 10.45 Uhr
bei Steffi | Gebühr: 41,- / 37,- erm. / 29,- Mgl.

FITNESS

KRAFT & FITNESS AM DIENSTAG

Mit Elementen aus dem Yogilates

Kurs 21140

ab 12.01.2021 | 5 Termine | dienstags, 18.20 - 19.50 Uhr
bei Elisabeth | Gebühr: 37,- / 33,- erm. / 27,- Mgl.

PHYSICAL TRAINING AM DONNERSTAG

Bewegen statt schonen

Kurs 21142

ab 14.01.2021 | 5 Termine | donnerstags, 19.55 - 21.00 Uhr
bei Peter | Gebühr: 31,- / 28,- erm. / 23,- Mgl.

KINDER

KINDERTANZEN

4 bis 7 Jahre

Kurs 21105

ab 15.01.2021 | 5 Termine | freitags, 15.15 - 16.00 Uhr
bei Lea | Gebühr: 32,- erm. / 26,- Mgl.

TANZEN

TÄNZERISCHE FITNESS

Nach der Energy® Dance Methode

Kurs 21157

ab 15.01.2021 | 5 Termine | freitags, 9.30 - 10.30 Uhr
bei Alexandra Steinmeier | Gebühr: 48,- / 43,- erm. / 34,- Mgl.

ZUMBA® FÜR ALLE



am Donnerstag

Kurs 21152

ab 14.01.2021 | 5 Termine | donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
bei Angela/Emma | Gebühr: 61,- / 54,- erm. / 39,- Mgl.

ZUMBA®GOLD



am Dienstagmorgen

Kurs 21158

ab 12.01.2021 | 5 Termine | dienstags, 11.05 - 12.20 Uhr
bei Wendy | Gebühr: 56,- / 50,- erm. / 38,- Mgl.

INTERKULTUR: GRUPPEN + TERMINE

ERZÄHLCAFÉ 1 UND 2 UND JAPANISCH

deutsch: ab 11.01.2021 | fortlaufend | montags und donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr bei Ute und Atieh

japanisch: ab 13.01.2021 | fortlaufend | mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr bei Junka

DIE BLAUE ZONE

Sonntag, 17.01.2021 | 16.00 - 17.00 Uhr

WEST-ÖSTLICHER ABEND

Freitag 08.01. und 29.01.2021 | 19.00 - 21.00 Uhr | bei Atieh

Anmeldungen für diese Online-Angebote in der Interkultur bitte im Büro unter 0511 - 70 23 60