



# spokusa

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

**TANZEN + FITNESS**  
**BALLSPORT + GESUNDHEIT**  
**KINDERKURSE + INTERKULTUR**

**Kursprogramm  
Januar/Februar**

**2022**



Infos und Anmeldung findest du hier:  
[www.spokusa.de](http://www.spokusa.de)

Oder du rufst an:  
Tel.: 0511 - 70 23 60

Oder du meldest dich per mail:  
[info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)

# SPOKUSA 2022

## SPOKUSA GEFALTET

### DAS SPOKUSA-PROGRAMM AB JANUAR 2022 IN KURZFORM

Während wir mit der Planung und Gestaltung des neuen Programmheftes beschäftigt waren, gab es Verordnungen, Warnstufen und Verfügungen, die von 3G über 2G bis zu 2G+ reichten – und das gefühlt innerhalb von 10 Tagen. Die Planungen mussten wir mehrmals über den Haufen werfen, anpassen, korrigieren. Eine realistische Planung war nicht möglich.

Darum haben wir uns entschieden, statt des 44-seitigen Heftes diesen Falter herauszubringen, in dem die derzeit aktuellen Fakten zu den Kursen, Workshops, Veranstaltungen und den interkulturellen Gruppen für Frauen stehen. **Details, Inhalte, Anmeldemodalitäten und die ggf. aktualisierten Daten sind unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de) zu finden.** Dort informieren wir auch tagesaktuell über die coronabedingten Entwicklungen und Änderungen bezogen auf unser Programm.

Wir wünschen allen gute Gesundheit, Gelassenheit, Tapferkeit und eine ordentliche Portion Optimismus! Und wir bedanken uns sehr für eure Unterstützung und Treue in diesen schwierigen Zeiten!

## PRÄSENZ, ONLINE ODER HYBRID

### KURSMODELLE IN KURZFORM

- ◆ Die meisten Kurse finden **in Präsenz** in Sporthallen, Bewegungsräumen oder im Callinsaal statt. Diese Kurse haben keine Kennzeichnung.
- ◆ Einige Kurse finden Live-Online via Zoom statt. Sie sind gekennzeichnet mit **Online**
- ◆ Im Callinsaal kann beides kombiniert werden, da wir dank der Förderung durch »Neustart Kultur« die notwendige Technik installieren konnten. Hier finden die Kurse in Präsenz und gleichzeitig online via Zoom statt. Sie sind gekennzeichnet mit **Hybrid**

## CORONA

- ◆ Die Teilnehmer\*innenzahl ist in den meisten Kursen coronabedingt angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert.
- ◆ Die angegebenen Zeiten entsprechen dem erwarteten Regelbetrieb. Sollte es coronabedingt wieder eingeschränkte Trainingszeiten geben, informieren wir euch.
- ◆ In Hannover gilt zur Zeit des Drucks Warnstufe 2 mit der 2-G-plus-Regel sowie die AHA-Regeln. Dies bedeutet für SPOKUSA:
  - Nur Geimpfte oder Genesene können teilnehmen.
  - Es muss ein negativer Test vorgelegt werden. Geboosterte sind hiervon ausgenommen.
  - Es muss eine FFP-2-Maske getragen werden, außer beim Sporttreiben.
- ◆ Es gilt unser Hygienekonzept.
- ◆ Details zu den aktuellen Coronaregeln unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de).



TRANS-/INTER-  
KULTUR

## TRANS-/INTERKULTUR

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

### ERZÄHLCAFÉ

montags und donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr | Alte Grammophon

### ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN

montags und donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr | Alte Grammophon

### TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

dienstags und mittwochs, 9.00 - 11.00 Uhr | Alte Grammophon

### CAFÉ ESPANOL Online

mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr | Live-Online via Zoom

### JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ Online

mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr | Live-Online via Zoom

### NÄHWERKSTATT

dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr | Alte Grammophon

### HANDARBEITSWERKSTATT

mittwochs, 9.00 - 11.00 Uhr | Alte Grammophon

### SORBET

freitags, 10.00 - 12.00 Uhr | Alte Grammophon

### WALKEN IM PARK

montags und donnerstags, 8.30 - 9.30 Uhr | Alte Grammophon

### FITNESS-TRAINING

mittwochs, 12.00 - 13.30 Uhr | Callinsaal

## Veranstaltungen

### TANZTEE

Samstag, 19. Februar | DJ Agnes | 20.00 - 24.00 Uhr | Callinsaal

### SPIELEN BEI SPOKUSA

Samstag, 05. März | mit Udo Bartsch | 15.00 - 19.00 Uhr |  
spokusa, Edwin-Oppler-Weg 5

### SWING-TANZ PARTY

Samstag, 05. März | DJ Boris | 20.00 - 24.00 Uhr | 20.00 Uhr Taster  
| 21.00 Uhr Swing-Party | Callinsaal

## BADMINTON

### BADMINTON

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Kurs 22111

17.01. - 14.02.2022, nicht am 31.01. | 4 Termine: montags, 18.00 - 19.55 Uhr | bei Torben | GS Auf dem Loh, untere Halle | TN-Zahl: 7 - 14 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 46,- / 40,- erm. / 32,- Mgl.

### BADMINTON-GRUPPE LINDEN

selbstorganisiert

Kurs 22112

ab 10.01.2022, nicht am 31.01. | montags, 18.00 - 20.00 Uhr  
GS Kastanienhof | Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### BADMINTON UND MEHR

selbstorganisiert

Kurs 22113

ab 11.01.2022, nicht am 01.02. | dienstags, 20.00 - 22.00 Uhr  
GS Auf dem Loh | Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### FREITAG-BADMINTON

selbstorganisiert

Kurs 22114

ab 14.01.2022 | freitags, 18.00 - 20.00 Uhr | GS Auf dem Loh |  
Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## BASKETBALL

### BASKETBALL-SPIELGRUPPE

selbstorganisiert

Kurs 22120

ab 13.01.2022 | donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr | GY Leibniz-  
schule | Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

selbstorganisiert

Kurs 22121

ab 12.01.2022 | mittwochs, 20.00 - 22.00 Uhr | Goethegymnasi-  
um | Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### BASKETBALL AM MONTAG

selbstorganisiert

Kurs 22122

ab 10.01.2022, nicht am 31.01. | montags, 17.30 - 19.00 Uhr |  
BBS 6, Goetheplatz 7 | Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## VOLLEYBALL

### WAS TUN! VOLLEYBALL

selbstorganisiert

Kurs 22123

ab 13.01.2022 | donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr | Rosa-Parks-Grundschule | Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### VOLLEYBALL NORD

selbstorganisiert

Kurs 22124

ab 10.01.2022, nicht am 31.01. | montags, 20.00 - 22.00 Uhr | Goethegymnasium | Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

### LOS ALIMENTOS

selbstorganisiert

Kurs 22125

ab 12.01.2022 | Termin: mittwochs, 19.30 - 22.00 Uhr | GS Lindener Markt | Gebühr: 24,- halbj./Mgl. | Bezahlung erfolgt im Kurs

## FUSSBALL

### FUSSBALL

selbstorganisiert

Kurs 22127

ab 11.01.2022, nicht am 01.02. | dienstags, 20.00 - 22.00 Uhr | GS Auf dem Loh | Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## TRILOCHI / TAI CHI / QIGONG

### TRILOCHI®

Online

Beschwingt durch den Winter

Kurs 22116

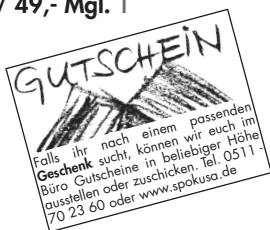
19.01. - 16.02.2022 | 5 Termine: mittwochs, 17.00 - 18.15 Uhr | bei Sabine | Live-Online | TN-Zahl: ab 8 | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### QIGONG – 8 BROKATE

Präventionszertifizierter Kurs in Prüfung

Kurs 22118

20.01. - 24.03.2022 | 10 Termine: donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr | bei Gabriele Schulz | Callinsaal | TN-Zahl: 8 - 15 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 72,- / 65,- erm. / 49,- Mgl. | Schnuppern möglich\*



## YOGA

### HATHA YOGA MONTAG

Kurs 22134

17.01. - 21.03.2022, auch am 31.01. | 10 Termine: montags, 19.45 - 21.00 Uhr | bei Gabriele Schulz | Bewegungsraum im tut, Kornstr. 31 | TN-Zahl: 8 - 12 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 101,- / 90,- erm. / 68,- Mgl.

### HATHA YOGA MITTWOCH

Kurs 22135

19.01. - 23.03.2022 | 10 Termine: mittwochs, 19.15 - 20.30 Uhr | bei Gabriele Schulz | Tanzraum Kollenrodtstr. 10a | TN-Zahl: 8 - 9 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 101,- / 90,- erm. / 68,- Mgl.

### HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL Hybrid

Präventionskurs am Donnerstagmorgen

Kurs 22133

13.01. - 03.03.2022 | 8 Termine: donnerstags, 8.00 - 9.15 Uhr | bei Volker | Callinsaal + Live-Online | TN-Zahl: 8 - 15 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 72,- / 64,- erm. / 50,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### VINYASA YOGA FLOW Online

Der PowerYogakurs am Donnerstag

Kurs 22137

13.01. - 17.02.2022 | 6 Termine, donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr | bei Antje | Live-Online | TN-Zahl: ab 8 | Gebühr: 44,- / 40,- erm. / 32,- Mgl.

### YIN & YANG YOGA Online

Anspannung und Entspannung am Dienstag

Kurs 22138

11.01. - 15.02.2022, auch am 01.02. | 6 Termine: dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr | bei Katja | Live-Online | TN-Zahl: ab 8 | Gebühr: 48,- / 44,- erm. / 34,- Mgl.

### YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Kurs 22132

14.01. - 18.02.2022 | 6 Termine: freitags, 17.00 - 18.30 Uhr | bei Wiebke Lahmann | Bürgerschule, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, 2. OG | TN-Zahl: 8 - 14 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 67,- / 59,- erm. / 44,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

## RÜCKEN

### NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

Präventionskurs nach den Kddr-Qualitätskriterien

Kurs 22130

17.01. - 21.03.2022, auch am 31.01. | 10 Termine: montags, 18.00 - 19.30 Uhr | bei Gabriele Schulz | Bewegungsraum im tut, Kornstraße 31 | TN-Zahl: 8 - 11 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 111,- / 99,- erm. / 74,- Mgl.

# NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

Präventionskurs nach den Kddr-Qualitätskriterien

Kurs 22131

19.01. - 23.03.2022 | 10 Termine: mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
| bei Gabriele Schulz | Kollenrodtstr. 10a | TN-Zahl: 8 - 9 (reduz.  
wg. Covid) | Gebühr: 111,- / 99,- erm. / 74,- Mgl.

# NEU: RÜCKEN FIT FÜR MÜTTER

Baby an Bord (3 - 14 Monate)

Kurs 22109

14.01. - 18.02.2022, nicht am 28.01. | 5 Termine: freitags, 10.45  
- 11.45 Uhr | bei Romina | Callinsaal | TN-Zahl: ab 6 Mutter/Ba-  
by-Paaren | Gebühr: 39,- / 33,- Mgl. pro Paar | Schnuppern  
möglich\*

## PILATES UND YOGILATES

### PILATES-RÜCKEN LINDEN

Kurs 22147

11.01. - 15.02.2022, nicht am 01.02. | 5 Termine: dienstags,  
20.05 - 21.05 Uhr | bei Oyun | Eichendorffschule, Hennigesstr. 3,  
2. OG | TN-Zahl: 8 - 18 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 37,- / 33,-  
erm. / 27,- Mgl.

### YOGILATES DIENSTAGMORGENS

Hybrid

Kurs 22144

11.01. - 15.02.2022, auch am 01.02. | 6 Termine: dienstags,  
9.45 - 10.45 Uhr | bei Steffi | Callinsaal + Live-Online | TN-Zahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 50,- / 45,- erm. / 35,- Mgl. |  
Schnuppern möglich\*

### YOGILATES DONNERSTAGMORGENS

Hybrid

Kurs 22145

20.01. - 17.02.2022 | 5 Termine: donnerstags, 11.30 - 12.30 Uhr  
| bei Steffi | Callinsaal + Live-Online | TN-Zahl: 8 - 16 (reduz. wg.  
Covid) | Gebühr: 43,- / 38,- erm. / 30,- Mgl. | Schnuppern  
möglich\*

### FITNESS & YOGILATES »MITTE/SÜDSTADT«

Kurs 22143

26.01. - 16.02.2022 | 4 Termine: mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr |  
bei Elisabeth | Wilhelm-Raabe-Schule, Langensalzstr. 24, obere  
Halle | TN-Zahl: 8 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 36,- / 33,-  
erm. / 26,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### PILATES

Online

Kurs 22146

13.01.- 17.02.2022 | 6 Termine: donnerstags, 20.30 - 21.30 Uhr  
| bei Antje | Live-Online | TN-Zahl: ab 8 | Gebühr: 40,- / 37,-  
erm. / 29,- Mgl.

## PILATES NORDSTADT

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Kurs 22149

17.01. - 14.02.2022, nicht am 31.01. | 4 Termine: montags, 18.40 - 19.40 Uhr | bei Jana | Goethegymnasium, Segment 3, Haltenhoffstr. 77-79 | TN-Zahl: 8 - 18 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 34,- / 30,- erm. / 24,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### Fitness

## FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

Basierend auf Vovinam

Kurs 22148

17.01. - 14.02.2022, auch am 31.01. | 5 Termine: montags, 17.00 - 18.30 Uhr | bei Mai | Rampenstr. 7D, Hinterhof | TN-Zahl: 7 - 10 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 60, / 54,- erm. / 43,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

## KRAFT & FITNESS »LINDEN«

Kurs 22140

25.01. - 15.02.2022, nicht am 01.02. | 3 Termine: dienstags, 18.20 - 19.50 Uhr | bei Elisabeth | Eichendorffschule, Hennigesstr. 3, 2. OG | TN-Zahl: 8 - 18 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 32,- / 29,- erm. / 22,- Mgl.

## KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

fortlaufendes Angebot

Kurs 22141

ab 11.01.2022, nicht am 01.02. | 5 Termine: dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr | bei Anna-Lena | Sporthalle in der Voltmerstr. 34 | TN-Zahl: 10 - 24 | Gebühr: 12,- monatl./Mgl.

## PHYSICAL TRAINING

Bewegen statt schonen

Kurs 22142

13.01. - 17.02.2022 | 6 Termine: donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr | bei Peter | Wilhelm-Raabe-Schule, Langensalzstr. 24, untere Halle | TN-Zahl: 8 - 25 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 48,- / 44,- erm. / 34,- Mgl.

## NEU! TABATA Online

Power-Fitness für Frühaufsteher\*innen

Kurs 22197

17.01. - 14.02.2022, auch am 31.01. | 5 Termine: montags, 8.30 - 9.00 Uhr | bei Sarah | Live-Online | TN-Zahl: ab 8 | Gebühr: 25,- / 22,- erm. / 17,- Mgl.

## NEU! STRESS- UND FETTBURNER Online

Kurs 22198

12.01. - 02.02.2022 | 4 Termine: mittwochs, 18.00 - 18.30 Uhr | bei Anna-Lena | Live-Online | TN-Zahl: ab 8 | Gebühr: 20,- / 18,- erm. / 14,- Mgl. | im Paket mit 22199: 55,- / 50,- erm. / 38,- Mgl.



# NEU! FITNESS UND ENTSPANNUNG

Online

Kurs 22199

12.01. - 02.02.2022 | 4 Termine: mittwochs, 18.35 - 19.35 Uhr | bei Anna-Lena | Live-Online | TN-Zahl: ab 8 | Gebühr: 38,- / 35,- erm. / 27,- Mgl. | im Paket mit 22198: 55,- / 50,- erm. / 38,- Mgl.

## MUSIK

### CHOR

Kurs 22150

ab 12.01.2022 | mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr | bei Lisa Bockemüller | Bürgerschule, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, 2. OG | TN-Zahl: ab 30 | Gebühr: 10,- monatl./Mgl. | Chor wöchentlich wechselnd in zwei Gruppen (Sopran/Tenor 19.00 - 19.50 Uhr und Alt/Bass 20.05 - 21.00 Uhr) | Schnuppern möglich\*

## KINDER

Ihr sucht für einen **KINDERGEBURTSTAG** nach einem außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Andreas mit Capoeira | Stefanie mit Kinderyoga | Jana mit Turnspaß | Angela mit Zumba | Lea mit Kindertanzen | Adile mit Streetdance. Ruft uns an und wir planen gemeinsam!

### BÄLLE & TURNEN

Spiel(e)erlebnis: 3 bis 6 Jahre

Kurs 22104

17.01. - 14.02.2022, nicht am 31.01. | 4 Termine: montags, 17.30 - 18.20 Uhr | bei Jana | Goethegymnasium, Segment 3, Haltenhoffstr. 77-79 | TN-Zahl: 8 - 18 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 23,- / 19,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### KINDERTANZEN EINS

3 bis 6 Jahre

Kurs 22105

14.01. - 18.02.2022 | 6 Termine: freitags, 15.15 - 16.00 Uhr | bei Lea | Callinsaal | TN-Zahl: 8 - 20 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 33,- / 26,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### KINDERTANZEN ZWEI

3 bis 6 Jahre

Kurs 22106

14.01. - 18.02.2022 | 6 Termine: freitags, 16.05 - 16.50 Uhr | bei Lea | Callinsaal | TN-Zahl: 8 - 20 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 33,- / 26,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### VIDEO CLIP DANCING

6 bis 9 Jahre

Kurs 22107

14.01. - 18.02.2022 | 6 Termine: freitags, 17.00 - 17.45 Uhr | bei Lea | Callinsaal | TN-Zahl: 8 - 20 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 33,- / 26,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

# YOGA FÜR KIDS

4 bis 8 Jahre

Kurs 22108

17.01. - 14.02.2022, nicht am 31.01. | 4 Termine: montags,  
15.15 - 16.00 Uhr | bei Stefanie | Callinsaal | TN-Zahl: 6 - 14  
(reduz. wg. Covid) | Gebühr: 24,- / 20,- Mgl. | Schnuppern mögl.\*

## TANZEN

### TÄNZERISCHE FITNESS

nach der Energy® Dance Methode

Kurs 22157

14.01. - 18.02.2022, nicht am 28.01. | 5 Termine: freitags, 9.30 -  
10.30 Uhr | bei Alexandra Steinmeier | Callinsaal | TN-Zahl: 8 -  
16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 48,- / 43,- erm. / 34,- Mgl. |  
Schnuppern möglich\*

## ZUMBA

### ZUMBA®

am Donnerstag

Kurs 22151

13.01. - 17.02.2022 | 6 Termine: donnerstags, 17.00 - 18.10 Uhr  
| bei Emma | Callinsaal | TN-Zahl: 8 - 18 (reduz. wg. Covid) |  
Gebühr: 66,- / 59,- erm. / 43,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### ZUMBA®-SALSATION®-MIX

am Donnerstag

Kurs 22159

13.01. - 17.02.2022 | 6 Termine: donnerstags, 18.20 - 19.45 Uhr  
| bei Angela | Callinsaal | TN-Zahl: 8 - 20 (reduz. wg. Covid) |  
Gebühr: 76,- / 68,- erm. / 49,- Mgl.

### ZUMBA®GOLD AM DIENSTAGMORGEN

Kurs 22158

11.01. - 15.02.2022, auch am 01.02.! | 6 Termine: dienstags,  
11.05 - 12.20 Uhr | bei Maribel | Callinsaal | TN-Zahl: 8 - 16 |  
Gebühr: 66,- / 59,- erm. / 43,- Mgl. | Schnuppern möglich\*

### ZUMBA®GOLD WORKSHOP

Kurs 22184

Samstag, 12.02.2022, 11.00 - 13.00 Uhr | bei Wendy | Callin-  
saal | TN-Zahl: 8 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 28,- / 25,-  
erm. / 20,- Mgl.

## SALSA

### SALSA CUBANA

Für Anfänger\*innen

Kurs 22160

17.01. - 14.02.2022, auch am 31.01. | 5 Termine: montags,  
20.15 - 21.45 Uhr | bei Natascha + Tanja | Callinsaal | TN-Zahl:  
12 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 61,- / 55,- erm. / 41,- Mgl.

## SALSA CUBANA

für Leicht Fortgeschrittene

Kurs 22161

17.01. - 14.02.2022, auch am 31.01. | 5 Termine: montags,  
18.30 - 20.00 Uhr | bei Natascha + Tanja | Callinsaal | TN-Zahl:  
12 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 61,- / 55,- erm. / 41,- Mgl.

## SWING

## SOLO LINDY HOP

Hybrid

SwingTanz für Solo- und Paartänzer\*Innen

Kurs 22166

19.01. - 16.02.2022 | 5 Termine: mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr |  
bei Boris | Callinsaal + Live-Online | TN-Zahl: 12 - 16 (reduz. wg.  
Covid) | Gebühr: 66,- / 59,- erm. / 43,- Mgl.

## SOLO CHARLESTON

Für absolute Beginner

Kurs 22167

Samstag, 05.02.2022, 14.00 - 16.00 Uhr | bei Boris | Callinsaal  
| TN-Zahl: 10 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 32,- / 29,- erm.  
/ 22,- Mgl.

## VORSCHAU AUTHENTIC JAZZ WORKSHOP

Kurs 22168

Samstag, 05.03.2022, 14.00 - 16.00 Uhr | bei Boris | Callinsaal  
| TN-Zahl: 10 - 16 | Gebühr: 32,- / 29,- erm. / 22,- Mgl.

## VORSCHAU SHIM SHAM

Für absolute Beginner

Kurs 22169

Samstag, 19.03.2022, 14.00 - 16.00 Uhr | bei Boris | Callinsaal  
| TN-Zahl: 10 - 16 | Gebühr: 32,- / 29,- erm. / 22,- Mgl.

## STANDARD / LATEIN

## AUFFRISCHUNGSKURS TANZEN

Für wiedereinsteigende Paare mit Grundkenntnissen Standard/Latein

Kurs 22171

09.01. - 13.02.2022, nicht am 30.01. | 5 Termine: sonntags,  
20.10 - 21.40 Uhr | bei Agnes | Bürgerschule, Klaus-Müller-Kili-  
an-Weg 2, 2. OG | TN-Zahl: 12 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr:  
60,- / 54,- erm. / 40,- Mgl.

## VORSCHAU AUFFRISCHUNGSKURS TANZEN

Für wiedereinsteigende Paare mit Grundkenntnissen Standard/Latein

Kurs 22172

04.03. - 25.03.2022 | 4 Termine: freitags, 18.30 - 20.30 Uhr |  
bei Carmen und Robert | Callinsaal | TN-Zahl: 12 - 16 (reduz. wg.  
Covid) | Gebühr: 58,- / 52,- erm. / 38,- Mgl.

## **NEU: TANGO ARGENTINO**

Für Anfänger\*innen

Kurs 22183

Samstag, 22.01.2022, 10.00 - 13.00 Uhr | bei Ina und Lutz | Callinsaal | TN-Zahl: 10 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 47,- / 42,- erm. / 32,- Mgl. | in Koop mit TanzArt

## **TANGO ARGENTINO**

Für Leicht Fortgeschrittene

Kurs 22185

Samstag, 19.02.2022, 10.00 - 13.00 Uhr | bei Ina und Lutz | Callinsaal | TN-Zahl: 10 - 16 (reduz. wg. Covid) | Gebühr: 47,- / 42,- erm. / 32,- Mgl. | in Koop mit TanzArt

## **TANZ TOTAL**

Tanz Total sind die Tanzclubs bei SPOKUSA. Für alle gilt:  
Teilnehmer\*innenzahl: ab 16 Personen | Gebühr: 20,- monatl. für Mitglieder | Schnuppern dreimal möglich\*

## **TANZ TOTAL STRESSFREI**

Kurs 22177

ab 11.01.2022, auch am 01.02. | dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr | bei Agnes und Robert | Callinsaal

## **TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT**

Kurs 22178

ab 11.01.2022, auch am 01.02. | dienstags, 20.00 - 22.00 Uhr | bei Agnes und Rüdiger | Callinsaal

## **TANZ TOTAL CALLIN EINS**

Kurs 22179

ab 09.01.2022, nicht am 30.01. | sonntags, 18.00 - 20.00 Uhr | bei Ilka und Robert | Callinsaal

## **TANZ TOTAL BÜSCHU**

Kurs 22180

ab 09.01.2022, nicht am 30.01. | sonntags, 18.00 - 20.00 Uhr | bei Agnes | Callinsaal

## **TANZ TOTAL CALLIN ZWEI**

Kurs 22181

ab 09.01.2022, nicht am 30.01. | sonntags, 20.00 - 22.00 Uhr | bei Martina und Robert | Callinsaal

## **TANZ TOTAL DONNERSTAGS**

Kurs 22179

ab 13.01.2022 | donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr | bei Britt und Tobias bzw. Ursel und Jürgen | Callinsaal

**MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:**

**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

**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.**



**Kaffeerösterei 24grad**

**Engelbosteler Damm 52**

30167 Hannover www.24grad.net

**Anzeigenschluss**

für das Programmheft  
ab Mitte Februar 2022

**15. Januar 2022**

**Informationen anfordern:**

Jens Kunze  
SPOKUSA-Geschäftsstelle  
Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover  
Tel. 702360 • Fax 7043 64  
kunze@spokusa.de

# KURSÜBERSICHT



Die **Kurse** beginnen ab Sonntag, 09. Januar 2022, und dauern in der Regel bis Samstag, 19. Februar. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots. Unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de) ist auch eine **Wochenübersicht** zu finden.

## LEGENDE

**Callinsaal** = spokusa, Callinstr. 26a

**Alte Grammophon** = spokusa, Edwin-Oppler-Weg 5

**TN-Zahl** = Teilnehmer\*innenzahl

**Gebühr** = Vollzahler\*innen / ermäßigt / Mitglieder

**Schnuppern** = Am 1. Termin können **neue** Teilnehmer\*innen schnuppern, die sich **vorab** im Büro **anmelden**.

## ANMELDEN



Die **Anmeldebedingungen** sowie die verschiedenen **Kursformen** sind hier zu finden.



## 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](mailto:info@spokusa.de) | [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de)

Bank für Sozialwirtschaft Hannover

IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00

BIC: BFS WDE 33HAN

## BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:



Montag, 11.00 – 13.00 Uhr

Dienstag, 16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag, 11.00 – 13.00 Uhr

Alte Grammophon

2. Stock

Edwin-Oppler-Weg 5

30167 Hannover

0511 - 70 23 60