

spokusa

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

TANZEN + FITNESS
BALLSPORT + GESUNDHEIT
KINDERKURSE + INTERKULTUR

Kursprogramm
Januar bis März
2023

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| ◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft | 4 |
| ◆ Die Macher*innen im Kursbereich | 5 |
| ◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt | 6 |
| ◆ Kursformen | 11 |
| ◆ Wochenübersicht Kurse | 24 |

VERANSTALTUNGEN

| | |
|--|---|
| 04.02., 11.03. Tanztee | 9 |
| 04.03. Swing-Tanz Party | 9 |
| 21.01., 11.02., 25.03. Spielen bei SPOKUSA | 9 |

BALLSPORT

| | |
|--|----|
| Ballsport für Jugendliche | 12 |
| Badminton | 13 |
| Basketball | 14 |
| Volleyball | 15 |
| Fußball | 15 |

FITNESS

Trilochi / Tai Chi / Qigong

| | |
|--|----|
| Trilochi® | 16 |
| Chinesische Selbstverteidigungskunst – Tai Chi | 16 |
| Qigong – Acht Brokate | 17 |
| Qigong für Frauen | 17 |

Yoga

| | |
|---|----|
| Hatha Yoga | 18 |
| Hatha Yoga stärkt dein Potential – Hybrid | 18 |
| Yin Yoga Workshops, 22.01., 19.02., 19.03. | 18 |
| Vinyasa Yoga Flow | 19 |
| Yin & Yang Yoga – Online | 19 |
| Yoga für den Rücken | 20 |

Rücken

| | |
|-------------------|----|
| Rückenkurse | 20 |
|-------------------|----|

Pilates und Yogilates

| | |
|--------------------------|----|
| Pilates-Rücken | 21 |
| Pilates | 21 |
| Yogilates – Hybrid | 21 |

Fitnessstraining

| | |
|--------------------------------------|----|
| Kraft und Fitness | 22 |
| Tabata – Online | 22 |
| Physical Training | 23 |
| Fit von Kopf bis Fuß – Hybrid | 23 |
| Stress und Fettburner – Online | 23 |
| Wirbelsäulengamnastik 60+ | 26 |
| Freies Rollschuhlaufen | 26 |
| Hannover Wanderbar | 27 |

Januar bis März 2023

KINDER

| | |
|---|-------|
| Workshop-Angebote für Geburtstage | 28 |
| Bälle & Turnen – Spiel(e)erlebnis | 29 |
| Kindertanzen | 29 |
| Yoga für Kinder | 30 |
| Capoeira, 18.03. | 30 |
| Video Clip Dancing | 30 |
| Sportkurs für LGBTIQ* Jugendliche | 12/31 |
| Volleyball für Jugendliche | 12/31 |

MUSIK

| | |
|------------|----|
| Chor | 31 |
|------------|----|

TANZEN

| | |
|-----------------------------|----|
| Tänzerische Fitness | 32 |
| After Work Impro-Tanz | 32 |

Zumba®

| | |
|-----------------------------|----|
| Zumba®Basic, 08.01. | 33 |
| Zumba® | 33 |
| Zumba®-Salsation®-Mix | 33 |
| Zumba®gold | 34 |

Salsa

| | |
|---|----|
| Salsa Cubana sowie Workshops, 28.01. | 35 |
|---|----|

Swing

| | |
|---------------------------------------|----|
| Lindy Hop – Hybrid | 36 |
| Solo Swing Tanz – Hybrid, 21.01. | 36 |
| Solo Charleston – Hybrid, 04.03. | 36 |

Standard/Latein

| | |
|---|----|
| Tanzen I | 37 |
| Discofox I, 05.02. | 37 |
| Tanzen II | 37 |
| Tanzen IV – Teil 2 | 38 |
| Tango Argentino für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene, 14.01. | 38 |
| Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene, 11.02. | 38 |
| Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene, 11.03. | 38 |
| Tanz Total | 39 |
| Tanz-Crash-Wochenende, 22./23.04. | 40 |

| | |
|---|----|
| VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN | 41 |
|---|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| ANMELDEBEDINGUNGEN | 44 |
|---------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| ANMELDECoupon | 45 |
|----------------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| IMPRESSUM | 46 |
|------------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| MITGLIEDSERKLÄRUNG | 47 |
|---------------------------------|----|

SPOKUSA-ADRESSEN:



Büro-Öffnungszeiten

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

Büro und Interkultur:

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

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a
30167 Hannover

Kinderhaus:

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

Ansprechpersonen:

Geschäftsführung:

Bettina Harborth

Kurse: Jens Kunze, Judith Stoffels

Verwaltung: Tine Haase

Interkultur:

Dörte Redmann, Fatma Sapanci

Kinderhaus:

Isabell Göbl, Louisa Brandes, Kilian Leonhardy, Sabine Struckmeyer, Janan Alzubeidi, Gözde Aslan, Peer Barnabas Kersten

Kindertafel: Dana Njie

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00
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 4 Euro ermäßigtem oder 8 Euro vollem Beitrag sowie bei 12 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 47 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

WER WIR SIND

DIE MACHER*INNEN IM KURSBEREICH

Eine wilde Zeit gerade.

Neben der Energiekrise, dem Klimawandel und dem Krieg gegen die Ukraine sowie allen anderen Weltkrisen ist gefühlt jede*r Zweite krank. Und jede*r andere Zweite ist zwar gesund, aber entsprechend im Stress, mehrbelastet, gefordert. Auch bei uns. Im Büro und bei den Kursleiter*innen. Viele Kurstermine in den letzten Wochen mussten deswegen leider ausfallen. Hinzu kommen gesperrte Hallen – wegen verschiedener Schäden oder eben auch aus Personalmangel.

Umso wichtiger ist es, Sport zu treiben, sich zu bewegen, die Widerstandskräfte und Immunisierung zu verbessern und aufrecht zu erhalten.

Eine breite Auswahl hierfür haltet ihr in der Hand. Neu dabei ist Rollschuhlaufen, ein Sportkurs für LGBTIQ*Jugendliche, Wirbelsäulengymnastik 60+, Discofox und Tanzen für Anfänger*innen am Freitag. Neben dem Bewährten und Beliebten von Argentinischem Tango bis Zumba® natürlich.

Geleitet werden all die Angebote von unseren engagierten Kursleiter*innen, die auch in Coronazeiten zu uns gestanden, die vertreten und sich auf neue Techniken eingelassen haben, die auch in stressigen Situationen am Ball geblieben sind.

Da die Zeiten gerade so wild sind und nach Corona eine weitere große Herausforderung bedeuten, **möchte ich an dieser Stelle das Kursbereichsteam vorstellen**, das in diesen Zeiten die Ruhe bewahrt. Geplant, organisiert und gemanagt wird alles im Kursbereich von Jens, Tine und Judith.



Tine ist die erste am Telefon, kümmert sich um den reibungslosen Kontakt zu den Teilnehmer*innen und Mitgliedern, die Zahlungen von Gebühren und Beiträgen, die Zertifizierung von Präventionsangeboten und ist auch sonst für Sorgen, Anregungen und Fragen offen und präsent.



Jens ist der Kursbereichsmanager, steht in engem Kontakt zu den Kursleiter*innen und ist erste Ansprechperson für sie,

akquiriert neue Angebote, Räume, Trainer*innen, Kooperationen und plant und entwirft das gesamte Programm in seiner Bandbreite.

Tine und Jens sind bereits seit 12 Jahren dabei.



Neu seit dem Frühling ist Judith. Sie hat Jens vertreten in seiner fünfmonatigen Auszeit und ist z.Zt. für den laufenden Kursbetrieb verantwortlich: Sie organisiert Vertretungen, kümmert sich um den Callinsaal, entscheidet, ob ein Workshop mit wenig Anmeldungen stattfinden kann, besorgt Material und ist auch mal abends in Notfällen zur Stelle. Wie Jens oder Tine auch.

Ohne die drei gäbe es dieses Programm nicht. Hätten wir in Coronazeiten nicht durchgehalten. Wäre dieses Programmheft nicht, was es ist. Wäre SPOKUSA nicht, was es ist. **Einen riesigen Dank an dieser Stelle.** Einfach mal so.

Bettina Harborth
im Dezember 2022

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Bienvenue, Sıcak bir karşılama, тепле привітання, cálida bienvenida, 温かい歓迎, 温かい歓迎, 温かい歓迎, bei uns in der Trans-/Interkultur in der Alten Grammophon. Ein Treffpunkt für Frauen aus der Nachbarschaft. Jede kann jederzeit mitmachen, persönlich oder online. Wir freuen uns auf dich! Das **immer sehr aktuelle** Programm findest du im Internet bei www.spokusa.de unter **Frauen**.

montags und
donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

montags und
donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags + mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
15.30 - 17.00 Uhr

mittwochs,
9.00 - 10.00 Uhr

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
12.00 - 13.30 Uhr
im Callinsaal

donnerstags,
15.00 - 16.00 Uhr

SPRACHEKURSE

ERZÄHLCAFÉ

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

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt

TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

Konversation auf türkisch, gewürzt mit Grammatik und Schreibübungen auch für Muttersprachlerinnen

CAFÉ ESPANOL FÜR ANFÄNGERINNEN HYBRID

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

SPORT

WALKEN IM PARK

Treffpunkt Haltestelle Schneiderberg

FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv

SCHWIMMEN LERNEN WIE EIN FISCH

Informationen und Anmeldung bitte im Büro

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

Dörte Redmann
Fatma Sapançi
Tel. direkt: 600 96 532

SPOKUSA e.V.
Telefon 70 23 60
Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5

Callinsaal
Callinstr. 26a

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
9.30 - 11.30 Uhr

mittwochs,
9.30 - 11.30 Uhr

mittwochs,
16.00 - 18.30 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

TREFFPUNKTE

NÄHWERKSTATT

Ändern, ausprobieren, Schnitte umsetzen – falls mal was schwierig ist, weiß bestimmt Fatma weiter

FRÜHSTÜCK

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

HANDARBEITSWERKSTATT

Stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

KNÜPFEN

Wir lernen vom Spannen der Fäden bis zum Knüpfen die Kunst, einen Teppich zu fertigen. Infos zu Kosten sowie Anmeldung bei Dörte oder Fatma

SORBET

Jeden Freitag etwas Neues, Feines, Anregendes zum Thema Natur und Garten, Recycling und Selbermachen ... in unseren Räumen oder an einem anderen interessanten Ort in der Stadt oder der Natur

UND DANN ...

◆ Hoffen wir, dass das **neue Jahr ein Gutes** wird.

Stehen wir zusammen und unterstützen uns gegenseitig, bleiben wir respektvoll und großzügig! Wenn wir uns persönlich treffen können, schön! Sonst eben im Netz online.

◆ Es gibt viele Pläne für das neue Jahr, ein Projekt in Folge der Kreuzstiche, eine neue Blaue Zone auf dem Lande, Ausflüge und Aktionen – und endlich wieder ein **Frühstück!**

◆ Bitte melde Dich, wenn du **Fragen** hast, etwas brauchst oder einfach nur so.



FRAUEN AUS ALLER WELT. ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT.

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

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

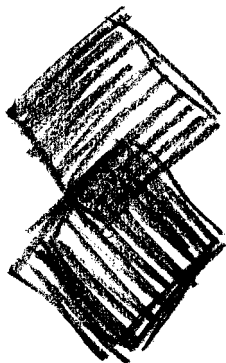
Das Lebensumfeld unseres Stadtteils liegt uns besonders am Herzen. Wir machen gern Exkursionen zu Orten, die wir spannend finden, in der

Nachbarschaft oder (weit) entfernt. 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.

Kinder sind immer herzlich willkommen!

UNSER LEITBILD

- ◆ Wir sind ein Verein von Menschen für Menschen von jung bis alt
 - vielfältig, kreativ und bunt.
- ◆ Wir gestalten Angebote und Programme in den Bereichen Sport, Kultur und soziale Arbeit
 - partizipativ, kooperativ und divers.
- ◆ Wir arbeiten mit den Ressourcen der teilnehmenden Menschen und greifen deren Bedürfnisse auf
 - wertschätzend, positiv und aktiv.
- ◆ Wir nehmen gesellschaftliche Herausforderungen an
 - beziehen Position, mischen uns ein, denken quer.
- ◆ Wir orientieren uns an den Werten Weltoffenheit, Toleranz, Respekt und Achtung
 - unabhängig, aufmerksam und mutig.
- ◆ Wir schaffen soziokulturelle Teilhabe und ermöglichen, dass sich Menschen mit unterschiedlichen Wurzeln in ihrer Nachbarschaft gemeinsam mit Freude begegnen, sich entwickeln und gestalten können
 - gastfreundlich, offen und neugierig.
- ◆ Unser Herz schlägt in der Nordstadt und der Puls ist in ganz Hannover zu spüren.



Falls ihr nach einem passenden **Geschenk** sucht, können wir euch **Gutscheine** in beliebiger Höhe und / oder für bestimmte Kurse und Workshops ausstellen und zuschicken.

Tel. 0511 - 70 23 60 oder www.spokusa.de

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab April 2023 erscheint im März in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wenn das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 04. Februar
DJ Daniel

Samstag, 11. März
DJ Agnes

20.00 - 24.00 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 04. März
DJ Boris

20.00 - 24.00 Uhr
20.00 Uhr Taster
21.00 Uhr Swing-Party
spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 21. Januar
Anmeldung bitte bis
06. Januar!

Samstag, 11. Februar
Anmeldung bitte bis
27. Januar!

Samstag, 25. März
Anmeldung bitte bis
10. März!

jeweils 15.00 - 19.00 Uhr
spokusa, Alte Grammo-
phon, Edwin-Oppler-
Weg 5

Leitung: Udo Bartsch
Teilnehmer*innenzahl:
6 - 14 Personen
Gebühr: 3,- Euro,
Zahlung vor Ort

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 Kursteilnehmer*innen. Ullý gewährleistet souverän den Getränke-nachschub; unsere Tanzlehrer*innen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp. Ein idealer Abend, um die erlernten Grundschrítte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.



SWING-TANZ PARTY

Eine heiÙe Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich Tanzpartner*innen vor Ort finden. Danach sorgt Boris 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!



SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine Mitspieler*innen? 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.

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
kann Ihr auch bei uns nachhaltig erfahren.



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
ab April 2023

20. Februar 2023

Informationen anfordern:

SPOKUSA-Geschäftsstelle
Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover
Tel. 70 23 60 • Fax 70 43 64
info@spokusa.de



KURSFORMEN

KURSE AB JANUAR 2023

Die Kurse beginnen ab Sonntag, 08. Januar 2023 und dauern in der Regel bis zu den Osterferien ab 27. März. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Zeugnisferien am 30./31. Januar finden in den Turnhallen keine Kurse statt!

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen KURSFORMEN:

KURSE

- ◆ begrenzte Anzahl an Terminen
- ◆ mit Kursleiter*innen
- ◆ offen für alle
- ◆ einmalige Gebühr
- ◆ Anmeldung jeweils pro Kurs

SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

FORTLAUFENDE KURSE

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

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| BALLSPORT | 12 |
| FITNESS | 16 |
| WOCHEÜBERSICHT KURSE | 24 |
| KINDER | 28 |
| MUSIK | 31 |
| TANZEN | 32 |

WICHTIG!

BALLSPORT

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

Ballsport treiben ohne Ligastress und Auswärtsfahrten: Bei unseren **Ballsporkursen** 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.

BALLSPORT FÜR JUGENDLICHE

Kurs 23106
16.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01!

8 Termine: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Verena + Judith

Ort: Goethegymnasium,
Segment 3, Haltenhoff-
str. 77-79

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Jugendliche

Gebühr: 41,- / 32,- Mgl.

NEU: VOLLEYBALL FÜR JUGENDLICHE

BAGGERN UND PRITSCHEN, SPIEL UND SPASS

Ein Kurs rund um das Thema Volleyball mit vielen Anregungen und spielerischen Übungen. Gemeinsam trainieren wir die ersten Grundtechniken, lernen die Regeln des Volleyballspiels kennen und lernen als Mannschaft gemeinsam ein Spiel aufzubauen. Schritt für Schritt üben wir uns daran, ein perfektes Ballgefühl für den Volleyball zu bekommen.



Im Kurs sind alle **Jugendlichen von 12 bis 15 Jahren** willkommen. Das Lernen erfolgt im individuellen Tempo.



ACHTUNG: Neue Jugendliche, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können schnuppern. Und am 16.01. könnt ihr bei unserem **Sportaktionstag** zum Kennenlernen und mit freiem Spiel sogar bis 20 Uhr trainieren.

Kurs 23107
23.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01.!

7 Termine montags,
18.45 - 19.45 Uhr

Leitung: Verena

Ort: Goethegymnasium,
Segment 3, Haltenhoff-
str. 77-79

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Jugendliche

Gebühr: 36,- / 30,- Mgl.

NEU: SPORTKURS FÜR LGBTIQ* JUGENDLICHE AB 14 JAHRE

Willst du deine Kondition verbessern oder hast du einfach Lust auf Spaß am Sport? Volleyball, Basketball, Fußball, ... gemeinsam Ballsportarten ausprobieren? Das Angebot könnt ihr mitgestalten und gemeinsam planen – es gibt Raum für den Austausch eurer sportlichen Ideen.

Komm gerne vorbei, bring' Freund*innen mit, lern' neue Leute kennen, tausche dich aus und sei dabei noch sportlich aktiv!

Kurs 23111**16.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01!****8 Termine: montags,
18.00 - 19.55 Uhr****Leitung: Torben****Ort: GS Auf dem Loh,
Haltenhoffstr. 46,
untere Halle****Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen****Gebühr: 63,- /
56,- erm. / 44,- Mgl.****Kurs 23112****Beginn: 09.01.2023,
nicht am 30.01!****Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr****Ort: GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 31****Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen****Gebühr: 24,- halbj./Mgl.****Kurs 23113****Beginn: 10.01.2023,
nicht am 31.01.!****Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr****Ort: GS Auf dem Loh,
Haltenhoffstr. 46,
untere Halle****Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen****Gebühr: 24,- halbj./Mgl.****Kurs 23114****Beginn: 13.01.2023****Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr****Ort: GS Auf dem Loh,
Haltenhoffstr. 46,
untere Halle****Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen****Gebühr: 24,- halbj./Mgl.**

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.

Das Training beinhaltet zum Abschluss jeweils ca. 30 Minuten freies Spielen.

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 bei Heike und Jochen (0511 - 203 009 46) melden.

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

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

Nette Hobbyspieler*innen 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 Trainer*in 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 André (0176 - 700 128 90).

FREITAG-BADMINTON

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe und freuen uns über alle, die bei uns mitspielen möchten. 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 - 203 009 46) melden.

BASKETBALL

BASKETBALL-SPIELGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine gemischte 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.

Bei Fragen und Interesse steht euch Ulf unter 0174 - 90 20 874 zur Verfügung.

ACHTUNG: Die Startzeit ist unter Vorbehalt. Falls die Stadt darauf zurückgreifen sollte, können wir erst um 20.30 Uhr beginnen und melden uns bei euch.

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 Spieler*innen mit Vorkenntnissen ist der Einstieg wieder möglich. Bei Interesse bitte bei Holger (01575 - 02 812 61) melden.



BASKETBALL AM MONTAG

SELBSTORGANISIERT

An diesem frühen Abendtermin stehen Spaß am Spiel und an der Bewegung im Mittelpunkt. Wir freuen uns über jede*n Basketballinteressierte*n, egal welchen Alters. Ziel ist es, eine gute Zeit miteinander zu haben und natürlich möglichst viele Körbe zu werfen ...

Bei Fragen könnt ihr gerne Robin (0163 - 702 58 85) oder Markus (0178 - 849 17 57) kontaktieren.

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

Kurs 23120

Beginn: 12.01.2023

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Segment 3, Eingang Lister
Kirchweg

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 23121

Beginn: 11.01.2023

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Goethegymnasium,
Segment 3, Haltenhoff-
str. 77-79

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 23122

Beginn: 09.01.2023,
nicht am 30.01!

Termin: montags,
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: BBS 6, Segment 3,
Goetheplatz 7, Eingang:
Glockseestraße 10

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

VOLLEYBALL

Kurs 23123

Beginn: 12.01.2023,
nicht am 02.02.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Rosa-Parks-Grund-
schule, Isernhagener
Str. 33, Halle 2

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 23124

Beginn: 09.01.2023,
nicht am 30.01!

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Goethegymnasium,
Segment 3, Haltenhoff-
str. 77-79

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 23125

Beginn: 11.01.2023

Termin: mittwochs,
19.30 - 22.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.
Bezahlung erfolgt im Kurs

FUSSBALL

Kurs 23127

Beginn: 10.01.2023,
nicht am 31.01.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

WAS TUN! VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

Wir sind eine langjährige gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken, doch gemeinsamem Spaß an gelungenen Spielzügen. Wir freuen uns über neue Gesichter.

Wenn ihr interessiert seid, meldet euch bei Leo (0511 - 66 12 14) oder Frank (0173 - 189 00 13, griffe@fsr-design.de oder fw68@posteo.de).

VOLLEYBALL NORD

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine gemischte Gruppe mit Hobby- bzw. fortgeschrittenem Spielniveau. Neben dem Spaß am Spiel sind uns schöne Spielzüge wichtiger als Punkte. Der Kurs ist gegenwärtig ausgebucht. Ihr könnt euch aber gerne auf eine Warteliste setzen lassen.

Kontaktpersonen hierfür sind Mirko (0157 - 339 229 91) oder Henning (0176 - 55 99 85 93).



LOS ALIMENTOS

SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Volleyball mit Spaß – unter netten Frauen und Männern – von jung bis alt ... Unsere Spielgruppe ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro.

Nähere Infos über Wolfgang (0170 - 460 07 41).

FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker*innen und mit viel Freude und Engagement bei der Sache, jedoch ohne großen Hang zu Punkten.

Und wir freuen uns auf den einen oder die andere neue Teilnehmer*in.

Nähere Infos für interessierte Frauen und Männer gibt es bei Daniel (01577 - 158 01 90).

FITNESS

Fitness ist bei SPOKUSA eng mit Gesundheit und Wohlfühlen verknüpft. 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 Fitnesstraining. Schaut einfach in die Kapiel Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates, Fitnesstraining sowie Trilochi, Tai Chi und Qigong.

TRILOCHI / TAI CHI / QIGONG

Kurs 23115

18.01. - 15.03.2023

9 Termine: **mittwochs,**
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: **Sabine**

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: **76,- /**
68,- erm. / 53,- Mgl.

TRILOCHI®

UNSERE ENERGIE BEWEGEN IN DIE LEICHTIGKEIT UND LEBENSFREUDE

Bewegt und beschwingt durch die **5 Jahreszeiten** mit TriloChi®! Wir bringen die Energie zum Fließen mit Bewegungen aus dem Qi Gong, Tai Chi, Pilates, Yoga – mit Rücken- und Faszienübungen und Herz-Kreislauf-Aktivierung. Unsere Körperwahrnehmung, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden gesteigert. Eine harmonische Mischung aus Aktivierung und Entspannung eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen. Lockernde und schwingende Bewegungen mit dazu passender Musik wecken Freude und Leichtigkeit. Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. eine Decke und warme Kleidung mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

Kurs 23116

18.01. - 25.01.2023

2 Termine: **mittwochs,**
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: **Oyun**

Ort: **Wilhelm-Raabe-Schule, Langensalzstr. 24, obere Halle, Eingang rechts, rückseitig der Schule**

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: **20,- /**
18,- erm. / 14,- Mgl.

NEU: CHINESISCHE SELBST-VERTEIDIGUNGSKUNST – TAI CHI



ZUM KENNENLERNEN

Dieser Kennenlernkurs gibt einen ersten Einblick in die Selbstverteidigungstaktik als Essenz der chinesischen Kampfkunst. Ziel ist es, einzelne Bewegungsabläufe zu erlernen, die es dir ermöglichen, dich vor körperlichen Angriffen zu schützen und zugleich scheinbar leichte und fein dosierte Bewegungsabläufe zu koordinieren, um einen Angriff für die eigene Verteidigung zu nutzen. Diese Bewegungsformen sind leicht zu lernen und für alle Altersgruppen praktikabel. Bitte bringt bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

Kurs 23117
01.02. - 22.03.2023

8 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Oyon

Ort: Wilhelm-Raabe-
Schule, Langensalzstr. 24,
obere Halle, Eingang
rechts, rückseitig der Schule

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 78,- /
69,- erm. / 51,- Mgl.

Kurs 23118
12.01. - 23.02.2023

7 Termine: donnerstags,
10.00 - 11.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 50,- /
45,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 23119
11.01. - 22.02.2023

7 Termine: mittwochs,
19.15 - 20.45 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 69,- /
62,- erm. / 45,- Mgl.

CHINESISCHE SELBST- VERTEIDIGUNGSKUNST – TAI CHI

Die chinesische Selbstverteidigungskunst – Tai Chi – hilft gegen Erschöpfung und den Alltagsstress des Lebens: Sie erfüllt das Leben mit Freude und heilt die inneren Defizite. Die aus China stammende meditative Kampfkunst unterstützt dabei, Belastbarkeit aufrecht zu erhalten und in einen »Zustand der Gesundheit« zu kommen. Wir trainieren den Rhythmus und praktizieren die charakteristischen, vitalisierenden Übungen des Tai Chi. Dieser Kurs verleiht uns neuen Schwung, neue Kräfte. Bitte bringt bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

QIGONG – 8 BROKATE

Qigong – wörtlich »Energiearbeit« – verbindet Körper und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden Bewegungen. Die Übungen der »Acht Brokate« haben sich seit Alters her bewährt, unsere Lebensqualität zu erhöhen und unsere kostbare Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies geschieht durch eine Verbesserung und Stärkung unserer physischen, psychischen und geistigen Fähigkeiten. Die Qigong-Übungen beruhen auf den wichtigen Bewegungsprinzipien der Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit. Und darauf, dass Bewegung und Ruhe einander ergänzen, oben leicht, unten fest, sowie das richtige Maß. Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.



ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

QIGONG FÜR FRAUEN

DAS INNEN-NÄHRENDE QIGONG

Übungen und Energiearbeit im Sitzen und Stehen, Meridiandehnung und -massage sowie intensive Bewegungen der Wirbelsäule bilden die Basis dieses Kurses. Die Übungen wirken harmonisierend auf Bauch-, Becken- und Brustbereich und fördern die Geschmeidigkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke.

Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

Kurs 23134

09.01. - 20.02.2023

auch am 30.01.!

7 Termine: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 PersonenGebühr: 62,- /
55,- erm. / 42,- 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 wird angestrebt. Bei bewusst erlebten Übungen erweitern sich Bewegungsrepertoire und Körperbeherrschung. Dieser Kurs fördert auf angenehme Weise Lebendigkeit und Wohlbefinden und kann die eigene Persönlichkeit bereichern. Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

Kurs 23133 – HYBRID

12.01. - 02.03.2023

8 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a
und Live-OnlineTeilnehmer*innenzahl:
10 - 15 PersonenGebühr: 68,- /
60,- erm./ 46,- Mgl.

HYBRID: HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS AM DONNERSTAGMORGEN

Deine Gelenkigkeit und Kraft sowie deine Selbstsicherheit und -wirksamkeit wird durch Yoga gefördert. Dazu praktizieren wir Übungen aus dem Hatha Yoga, begleitet von Atem- und Meditationsübungen, sowie natürlich 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. Du wirst auch Hinweise zum selbständigen Üben und Aufrechterhalten der gestärkten positiven Fähigkeiten bekommen. Bitte eine eigene Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

ACHTUNG:
Die Kosten für die
Präventionskurse werden
anteilig und nach
Rücksprache von Kranken-
kassen übernommen!

Kurs 23190

Termin: So., 22.01.2023

Kurs 23199

Termin: So., 19.03.2023

jeweils: 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 PersonenGebühr: jeweils 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS ANTJE

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

Bitte bringt eine Yogamatte, eine Decke und Yoga-
blöcke oder alternativ ein Kissen mit.

Kurs 23195

Termin: So., 19.02.2023
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

Kurs 23137

19.01. - 16.03.2023

9 Termine: donnerstags,
19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Oyun

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 54,- /
51,- erm. / 41,- Mgl.

Kurs 23138 – LIVE online

10.01. - 07.03.2023,
nicht am 31.01.!

8 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 48,- /
43,- erm. / 33,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOP STEFFI

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



VINYASA YOGA FLOW

DER POWERYOGAKURS

Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische Form des Yogas und verbindet Bewegung und Atmung zu einem Bewegungsfluss. Wir verweilen mit einigen Atemzügen in einzelnen Yoga-Positionen und »fließen« über den Sonnengruß weiter, so dass ein harmonischer Bewegungsablauf entsteht. Die Übungsfolgen fordern dich körperlich und mental heraus, stärken deine Konzentration und holen dich aus dem Alltag hinein ins Hier und Jetzt. Wir runden die Stunde mit einer Entspannungssequenz und einer kurzen Meditation ab. Geeignet für Geübte und alle, die es noch werden wollen. Bitte bringt eine Yogamatte und, wenn vorhanden, einen Yogablock mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

ONLINE: YIN & YANG YOGA

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

In diesem Kurs wird die Balance zwischen nach innen gerichteten, lang gehaltenen Yogaposen (**Yin**) und dynamischen, Hitze produzierenden, aktiven Yoga-Posen (**Yang**) gehalten, um eine ausgeglichene Körpererfahrung zu schaffen. Zunächst wehrt sich der Körper und arbeitet scheinbar gegen die Übung, doch im Verweilen lässt er los und die Spannung macht der Entspannung Platz. Um den Alltag hinter uns lassen zu können und den Fokus auf den Körper und ins Spüren zu bringen, haben wir anfangs einige dynamische Übungen.

Wir arbeiten mit Hilfsmitteln (Yogablöcke, Kissen, Decke, Gurt).

Kurs 23132
13.01. - 10.03.2023

9 Termine: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

Ort: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 88,- /
79,- erm. / 57,- Mgl.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Dieser Kurs berücksichtigt die speziellen Anforderungen an ein rüchenschonendes Körpertraining unter Beibehaltung des ganzheitlichen Konzepts von Yoga. Es werden Asanas (= Haltungen) und Übungsfolgen geübt, die für einen durchschnittlich beweglichen Menschen ausführbar sind. Das Training dient zur Vorbeugung von Rückenproblemen, verbessert die körperliche Geschmeidigkeit sowie vitale Kraft und ist zur Harmonisierung des Geistes sehr geeignet. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Praktizierende und Liebhaber*innen dieser traditionellen Lehre. Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

RÜCKEN

Kurs 23130
16.01. - 20.02.2023
auch am 30.01.!

6 Termine: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 59,- /
53,- erm. / 40,- Mgl.

RÜCKENKURS NORD AM MONTAG



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 gelassener zu werden.

Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

Kurs 23131
11.01. - 22.02.2023

7 Termine: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 69,- /
62,- erm. / 45,- Mgl.

RÜCKENKURS LIST AM MITTWOCH



Dieser Kurs mittwochs in der List entspricht inhaltlich dem Angebot »Rückenkurs Nord am Montag«.

Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.



Kurs 23147

10.01. - 14.03.2023,
nicht am 31.01.!

9 Termine: dienstags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 54,- /
51,- erm. / 41,- Mgl.

Kurs 23146

19.01. - 16.03.2023

9 Termine: donnerstags,
20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Oyun

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 44,- /
41,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 23144 – HYBRID

10.01. - 21.03.2023,
nicht am 31.01.!

10 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a
und Live-Online

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 47,- Mgl.

PILATES-RÜCKEN »LINDEN«

In diesem Kurs kräftigen wir die 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.

Bitte bringe eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.



ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

PILATES »CALENBERGER NEUSTADT«

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, 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, fließenden Bewegungen. In kürzester Zeit kann es gelingen, einen strafferen, geschmeidigeren, zugleich kräftigeren und einfach schöneren Körper zu bekommen.

Bitte bringt eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

HYBRID: YOGILATES DIENSTAGMORGENS

Der Kurs vereint Übungsabfolgen aus Yoga und Pilates. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt, Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidig gehalten. Im Einklang mit der Atmung werden Bewegungsspektrum, Kondition sowie Konzentration und Balance trainiert. Offen für alle Level. Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

KRAFT & FITNESS »LINDEN«

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 Fitnessmatte mit.

fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Euch erwartet ein unkompliziertes aber **effizientes Workout**, das gute Laune macht. Nach einem ausgiebigen Warm-Up trainieren wir Kraft und Ausdauer mit wechselnder Schwerpunktsetzung. Zum Abschluss geht es dann in einen Entspannungsteil mit Yoga- und Pilates-Elementen.

Die Übungen sind **alltagstauglich** und bedürfen keiner Vorkenntnisse. Das Training ist abwechslungsreich, sodass keine Langeweile aufkommt! Freut euch auf **volle Power und ganz viel Spaß**. Danach ist der Kopf frei und die Zufriedenheit hoch.

ONLINE: TABATA

POWER-FITNESS FÜR FRÜHAUFSTEHER*INNEN

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT) beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten. Typische Belastungs-Übungen sind dabei z.B. Sprints, Sprünge, Climbers oder Burpees. Zum optimalen Timing der Intervalle wird oft eine Tabata-Timer-Applikation verwendet. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Auch die Kraft und Muskulatur kann dabei im Laufe der Zeit gestärkt werden. Anfänger*innen sollten vorsichtig in dieses auf Profisportler*innen ausgelegte Training einsteigen.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

Kurs 23140
10.01. - 21.03.2023,
nicht am 31.01.!

10 Termine: dienstags,
18.25 - 19.55 Uhr

Leitung: Elisabeth

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

Kurs 23141
Beginn: 10.01.2023,
nicht am 31.01.!

dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Sporthalle in der
Vollmerstr. 34

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 23126 – LIVE online
16.01. - 13.02.2023
auch am 30.01.!

Kurs 23186 – LIVE online
20.02. - 20.03.2023

je 5 Termine: montags,
8.30 - 9.00 Uhr

Leitung: Sarah

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr jeweils: 25,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Kurs 23142
12.01. - 16.03.2023

10 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter

Ort: Wilhelm-Raabe-
Schule, Langensalzstr. 24,
untere Halle, Eingang
rechts, rückseitig der Schule

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

PHYSICAL TRAINING

BEWEGEN STATT SCHONEN

Physical Training ist ein sanftes, vielseitiges und effektives Training zur Verbesserung der körperlichen Fitness. Gezielte Kräftigungsübungen führen zu einer Stabilisierung der Wirbelsäule und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur – jedoch ohne Laufen, Hüpfen und Springen! In abwechslungsreichen Übungen werden kleine Geräte wie Therabänder, Hanteln, Flexi-Bars und Luftkissen eingesetzt.

Bei sanfter Hintergrundmusik wird auf Aspekte des Pilates und des sanften Dehnens eingegangen und auf eine gelenkschonende Durchführung geachtet. Für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag gibt es zwischendurch immer wieder Tipps und einfache Übungen. Bitte bringt eigene Therabänder und ein Handtuch mit.



Kurs 23128
16.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01.!

8 Termine: montags,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: spokusa, Callinstr. 26a
und Live-Online

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 49,- /
45- erm. / 35,- Mgl.

HYBRID: FIT VON KOPF BIS FUSS

In diesem Kurs erwartet euch eine Stunde voller Motivation und Power! Ich leite euch durch das Workout mit guter Laune und alltagstauglichen Übungen, die effektiv und nachhaltig sind. Dabei vereinen wir Ausdauer-elemente und Krafttrainingselemente. So erreichen wir ein optimales Training zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau.

Jede Person kann hier jederzeit mitmachen, das Fitnesslevel ist dabei völlig egal! Bringt bitte eine Fitnessmatte mit.

Kurs 23129 – LIVE online
18.01. - 15.02.2023

Kurs 23149 – LIVE online
22.02. - 22.03.2023

je 5 Termine: mittwochs,
18.00 - 18.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

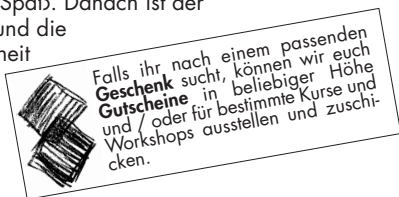
Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

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

ONLINE: STRESS- UND FETTBURNER

Euch erwartet ein **abwechslungsreiches HIIT Workout** (High Intensity Intervall Training) ohne langweilige Wiederholungen. Der Fokus liegt auf Fett-Verbrennung und Cardio. Freut euch auf volle Power und ganz viel Spaß. Danach ist der Kopf frei und die Zufriedenheit hoch.



WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

8.30 - 9.00 h **TABATA** 22

9.00 - 10.00 h
WIRBELSÄULENGYMN. 60+ 26

15.15 - 16.00 h 30
YOGA FÜR KINDER

17.00 - 18.15 h 23
FIT VON KOPF BIS FUSS

16.45 - 17.40 h 29
BÄLLE & TURNEN

17.00 - 18.30 h 31
VOLLEYBALL JUGENDLICHE

17.30 - 19.00 h 14
BASKETBALL MO

18.00 - 19.30 h 20
RÜCKENKURS NORD MO

18.00 - 19.55 h 13
BADMINTON MONTAG

18.00 - 20.00 h 13
BADMINTON LINDEN

18.30 - 20.00 h 35
SALSA CUBANA 2

18.30 - 20.30 h 37
TANZEN 2

18.45 - 19.45 h 31
SPORT LSBTIQ* JUGENDLICHE

19.45 - 21.00 h 18
HATHA YOGA MONTAG

20.00 - 22.00 h 15
VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 h 26
FREIES ROLLSCHUHLAUFEN

20.15 - 21.45 h 35
SALSA CUBANA 1

DIENSTAG

9.45 - 10.45 h **YOGALATES DI** 21

11.05 - 12.20 h 34
ZUMBA®GOLD

18.00 - 20.00 h 39
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 h 22
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.25 - 19.55 h 22
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.30 - 21.00 h 19
YIN & YANG YOGA

20.00 - 21.15 h 21
PILATES RÜCKEN

20.00 - 22.00 h 15
FUSSBALL

20.00 - 22.00 h 13
BADMINTON UND MEHR

20.00 - 22.00 h 39
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr 32
TÄNZERISCHE FITNESS

17.00 - 18.15 h 16
TRILOCHI®

17.30 - 19.00 h 20
RÜCKENKURS

18.00 - 18.45 h 23
STRESS- UND FETTBURNER

18.30 - 20.00 h 16
CHIN. SELBSTVERTEID.-KUNST

18.30 - 20.00 h 36
LINDY HOP 2

19.00 - 21.00 h 31
SPOKUSA-CHOR

19.15 - 20.45 h 17
QIGONG FÜR FRAUEN

19.30 - 22.00 h 15
VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS

20.00 - 22.00 h 14
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 h 36
LINDY HOP 1

JANUAR BIS MÄRZ 2023

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 h 18
HATHA YOGA STÄRKT

10.00 - 11.00 h QIGONG 17

FREITAG

9.30 - 10.30 h 32
TÄNZERISCHE FITNESS

15.15 - 16.00 h 29
KINDERTANZEN 1

16.05 - 16.50 h 29
KINDERTANZEN 2

17.00 - 17.45 h 30
VIDEO CLIP DANCNG

17.00 - 18.30 h 20
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

SONNTAG

17.00 - 18.10 h ZUMBA® 33

18.00 - 20.00 h 13
FREITAG-BADMINTON

18.15 - 19.45 h TANZEN 1 37

18.00 - 20.00 h 40
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 h 39
TANZ TOTAL CALLIN EINS

18.20 - 19.45 h 33
ZUMBA®-SALSATION®MIX

18.30 - 20.00 h 32
IMPRO-TANZ

19.00 - 20.15 h 19
VINYASA YOGA FLOW

20.00 - 21.30 h 23
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 h 15
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 h 40
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 h 14
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.30 - 21.30 h 21
PILATES CALENBERGER

20.00 - 22.00 h 38
TANZEN 4

20.00 - 22.00 h 40
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

Kurs 23145
20.02. - 13.03.2023

4 Termine: montags,
9.00 - 10.00 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 31,- /
27,- erm. / 21,- Mgl.

NEU: WIRBELSÄULENGYMNASTIK 60+

Im Alter fit und aktiv bleiben: Mit einfachen Übungen im Stehen und im Sitzen verbessern und steigern wir die Mobilität und Beweglichkeit. Nach einem lockeren Aufwärmtraining bewegen und stärken wir den Rücken, kräftigen aber auch die Bauchmuskulatur, da diese als Gegengewicht für die Rückenmuskulatur dient. Später wird intensiv gedehnt. Dich erwartet ein entspanntes, stressfreies, aber gezieltes Training, um weiterhin fit zu bleiben – geeignet für jede und jeden. Bitte bringt eine Fitnessmatte und bequeme Sportkleidung mit.

Kurs 23148
06.02. - 20.03.2023

7 Termine: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GS Alemannstraße,
Alemannstr. 5, Eingang
rechts

Teilnehmer*innenzahl:
10 Personen

Gebühr: 40,- /
36,- erm. / 28,- Mgl.

NEU: FREIES ROLLSCHUHLAUFEN

SELBSTORGANISIERT

Wir, eine Gruppe von Rollschuhanfänger*innen und Fortgeschrittenen jeden Alters, haben gemeinsam und selbstorganisiert Spaß am freien Rollschuhlaufen zu Musik. Runden drehen, Spiele auf Rollschuhen oder Tricks üben – für jede*n ist etwas dabei.

Zum Schutz des Hallenbodens: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen. Die Stopper werden abgeklebt und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner gezogen. Ihr seid herzlich willkommen.



Wenn ihr interessiert seid, meldet euch im Büro bei Judith, Tel.: 0511 - 70 23 60 oder E-Mail: info@spokusa.de.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab April 2023 erscheint im März in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wenn das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

Kurs 232 B – outdoor
Termin: Sa., 22.04.2023

Kurs 232 C – outdoor
Termin: Sa., 06.05.2023

Kurs 232 D – outdoor
Termin: Sa., 10.06.2023

Kurs 232 E – outdoor
Termin: Sa., 24.06.2023

je: 10.00 - ca.14.00 Uhr
Dauer: ca. 4 - 5 Stunden

Leitung: Achim

Treffpkt.: Hbf, »unterm
Schwanz«

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 12 Personen

Gebühr: jeweils 17,- /
15,- erm. / 12,- Mgl.
alle 4 Wanderungen
als Paket: 51,- /
45,- erm. / 36,- Mgl.

NEU: HANNOVER WANDERBAR

EINE STADTERKUNDUNG IN VIER AKTEN

Als gebürtiger Hannoveraner möchte ich euch mitnehmen, die Stadt (neu) zu entdecken. Ob neu zugewandert oder alt eingesessen möchte ich euch an Orte führen, die (vielleicht) nicht jede*r kennt...!?! Am Ende der ca. 14 – 18 km langen Wanderungen gibt es die Möglichkeit einer Einkehr – optional und nicht im Preis inbegriffen. Wasser und einen kleinen Snack für unterwegs solltet ihr für die ca. 4-5-stündigen Wanderungen dabeihaben. Genauso wie festes Schuhwerk und einen Regenschutz!

Los geht es immer um 10:00 Uhr am Treffpunkt »unterm Schwanz« und weiter mit der GVH. Eine Fahrkarte muss jede*r selber mitbringen.

Wer einkehren möchte, sagt bitte bei der Anmeldung Bescheid.

1. Akt 22.04.: Start am Lindener Markt und »Aufstieg« zum Lindener Berg. Über den Güterbahnhof Linden Richtung Leinemasch. Am Maschsee entlang zum Döhrener Turm und weiter durch die Eilenriede bis nach Bischofshol. Die Einkehr ist im Biergarten Bischofshol oder Knusperhäuschen. (14 km)

2. Akt 06.05.: Vom Kronsberg über das Bockmerholz geht es zum Mittellandkanal. Wir haben die Möglichkeit uns die Hindenburgschleuse anzuschauen, bevor es über Anderten und Misburg weiter geht zum Tiergarten. Die Einkehr ist im Lönsпарк im Cafe am Annateich. (15 km)

3. Akt 10.06.: Startpunkt ist der Stadtfriedhof Lahe. Es geht um den Altwarmbüchener See herum Richtung Misburg. Durch den Roderbruch bis zur MHH und dann durch die Eilenriede bis zum Weißekreuzplatz. Einkehrmöglichkeit in Reimanns Eck. (16 km)

4. Akt 24.06.: Es geht vom Tiergarten aus durch die Eilenriede Richtung Bischofshol. Nach einem Zwischenstopp am Knusperhäuschen über den Döhrener Turm, Maschsee Richtung Schneller

Graben. An der Ihme entlang und schließlich zum Gartenrestaurant Radieschen in der Steintormasch. (18 km)



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 Übungsleiter*innen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind. Ruft uns an, dann können wir gemeinsam planen, wie der Workshop aussehen soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ...

Kinderyoga
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Stefanie

KINDERYOGA MIT STEFANIE

Lust auf Bewegungsspiele und Tänze zum Warmwerden und anschließende Bewegungsübungen – locker und mit ganz viel Spaß? Eine Yogageschichte steht im Mittelpunkt des Geburtstags, bei der spielerisch verschiedene Asanas (Körperübungen) erlernt werden.

Turnspaß
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Tomke

TURNPASS MIT TOMKE

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

Tanzspaß
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Lea

KINDERTANZEN MIT LEA

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.

Hip Hop
für 10 - 15 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Milena

HIP HOP MIT MILENA

Neben Partytänzen und kleinen Spielen wird eine Hip Hop Choreografie erlernt, die gerne gefilmt oder vor den Eltern aufgeführt werden darf. So gestalten wir uns schöne Stunden mit viel Spaß.

Capoeira
für 10 - 20 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Andreas

CAPOEIRA MIT ANDREAS

Capoeira kommt aus Brasilien und bedeutet: Kampf, Tanz, Akrobatik, Musik, Fitness und – jede Menge Spaß! Bei entsprechender 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? Wer Lust zum Tanzen in der Gruppe hat, ist hier genau richtig. Spielerisch werdet ihr mit Angela zu unterschiedlicher Musik tanzen und ins Schwitzen kommen. Ihr könnt auch noch eine kleine Choreografie einüben.



Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal oder Sporthalle – Dauer: ab 1,5 Stunden – Gebühr: ab 99,-

KINDER

HANNOVER AKTIV PASS

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

Kurs 23101
09.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01.!

9 Termine: montags,
16.45 - 17.40 Uhr

Leitung: Tomke

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 44,- / 36,- Mgl.

Kurs 23102
13.01. - 17.03.2023

10 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 44,- / 36,- Mgl.

Kurs 23103
13.01. - 17.03.2023

10 Termine: freitags,
16.05 - 16.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 44,- / 36,- Mgl.

Unser Angebot für **Kinder** beinhaltet Tanz, Capoeira, Turnen, Yoga und Ballspiele – Spiel und Spaß stehen auf jeden Fall an erster Stelle.



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

BÄLLE & TURNEN

SPIEL(E)ERLEBNIS: 3 BIS 6 JAHRE

In unserem Kurs Bälle & Turnen könnt ihr das Vertrauen in eure eigenen körperlichen Fähigkeiten und auch Ballgefühl erlernen. Es wird geklettert, geschwungen, gerollt, geturnt, gelaufen und gedehnt. Spielerisches Ausprobieren und Spaß stehen im Vordergrund und machen den Kurs zu einem ersten kindgerechten Erfahren von Turnregeln und körperlichen Übungen. Bitte bringt Sportsachen und etwas zu trinken mit.

ACHTUNG: Neue Kinder, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

KINDERTANZEN EINS

3 BIS 6 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Lea 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 Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen unsere Tänze bei einer kleinen Aufführung präsentieren.

ACHTUNG: Neue Kinder, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

KINDERTANZEN ZWEI

3 BIS 6 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Lea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Inhaltlich entspricht er Kindertanzen eins. Am Kursende wollen wir Eltern und Freund*innen unsere Tänze präsentieren.



ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** Kinder schnuppern, die sich **vorab** im Büro **anmelden**.

Kurs 23104
16.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01.!

8 Termine: montags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Stefanie

Termin: montags,
15.15 - 16.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Kinder

Gebühr: 36,- / 33,- Mgl.

NEU: YOGA FÜR KINDER

4 BIS 7 JAHRE

Habt ihr Lust auf Bewegungsspiele und Tänze zum Warmwerden und anschließende Bewegungsübungen – locker und mit ganz viel Spaß? Anhand einer Yogageschichte werden in jeder Stunde spielerisch verschiedene Asanas (Körperübungen) erlernt. Zur Entspannung gibt es am Schluss Kindermassagen und Atemübungen und auch die eine oder andere Fantasierise. Neben der Verbesserung von Sozialkompetenzen schafft Yoga auch ein tolles Körperbewusstsein. Bitte bringt bequeme Kleidung mit.

ACHTUNG: Neue Kinder, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

Kurs 23198

Termin: 18.03.2023
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Andreas

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Kindern

Gebühr: 26,- / 22,- Mgl.



CAPOEIRA-WORKSHOP

5 BIS 12 JAHRE –
ANFÄNGER*INNEN UND LEICHT
FORTGESCHRITTENE

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend auspowern könnt. Andreas wird euch Selbst-

verteidigungsübungen und Tricks zeigen, akrobatische Bewegungen einstudieren, Barfußtraining machen, aber auch Instrumente spielen und singen. Bringt euch bitte bequeme Kleidung mit.

Kurs 23105

13.01. - 17.03.2023

10 Termine: freitags,
freitags, 17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 44,- / 36,- Mgl.

VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE

Mit Lea werdet ihr Tanzschritte zu cooler und abwechslungsreicher Musik erlernen, einfache Choreografien einstudieren und die Kondition/ 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 Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen das Ergebnis bei einer kleinen Aufführung präsentieren.

ACHTUNG: Neue Kinder, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.



Kurs 23107
23.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01.!

7 Termine montags,
18.45 - 19.45 Uhr

Leitung: Verena

Ort: Goethegymnasium,
Segment 3, Haltenhoff-
str. 77-79

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Jugendliche

Gebühr: 36,- / 30,- Mgl.

Kurs 23106
16.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01.!

8 Termine: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Verena + Judith

Ort: Goethegymnasium,
Segment 3, Haltenhoff-
str. 77-79

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Jugendliche

Gebühr: 41,- / 32,- Mgl.

NEU: SPORTKURS FÜR LGBTIQ* JUGENDLICHE AB 14 JAHRE

Willst du deine Kondition verbessern oder hast du einfach Lust auf Spaß am Sport? Volleyball, Basketball, Fußball, ... gemeinsam Ballsportarten ausprobieren? Das Angebot könnt ihr mitgestalten und gemeinsam planen – es gibt Raum für den Austausch eurer sportlichen Ideen.

Komm gerne vorbei, bring' Freund*innen mit, lern' neue Leute kennen, tausche dich aus und sei dabei noch sportlich aktiv!

NEU: VOLLEYBALL JUGENDLICHE

12 BIS 14 JAHRE

Ein Kurs rund um das Thema Volleyball mit vielen Anregungen und spielerischen Übungen. Gemeinsam trainieren wir die ersten Grundtechniken, lernen die Regeln des Volleyballspiels kennen und lernen als Mannschaft gemeinsam ein Spiel aufzubauen. Schritt für Schritt üben wir uns daran, ein perfektes Ballgefühl für den Volleyball zu bekommen.

Im Kurs sind alle Jugendlichen von 12 bis 15 Jahren willkommen. Das Lernen erfolgt im individuellen Tempo.

ACHTUNG: Neue Jugendliche, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können schnuppern. Und am 16.01. könnt ihr bei unserem **Sportaktionstag** zum Kennenlernen und mit freiem Spiel sogar bis 20 Uhr trainieren.

MUSIK

Kurs 23150
Beginn: 11.01.2023

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Bockemüller

Ort: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 30 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

Der SPOKUSA-Chor zeichnet sich durch ein sehr abwechslungsreiches und vielfältiges Liedgut aus.

Neue Sänger*innen sind immer willkommen und Stimmverstärkung ist in allen Stimmlagen erwünscht. Die Atmosphäre im Chor ist offen und freundlich und der Chor besteht immer aus einem Mix aus erfahrenen und neuen Mitgliedern. Konzerte gibt der SPOKUSA-Chor etwa 2x im Jahr. Siehe auch: spokusachor.wordpress.com



Hinweis in Kürze:

VORSCHAU

11. - 13.08. Offenes Chorwochenende mit Frieder

TANZEN

TANZEN reicht bei SPOKUSA von Standard/Latein über Salsa bis zu Swing, Zumba®, Faszi Dance und Flamenco. Es gibt Tänze für Einzelpersonen, für Paare oder Gruppen. Schaut einfach in die Kapitel Standard/Latein, Salsa, Swing und Zumba®.

Kurs 23157
20.01. - 17.03.2023

9 Termine: freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 70,- /
61,- erm. / 45,- Mgl.

TÄNZERISCHE FITNESS AM FREITAGMORGEN

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 das tänzerische Gefühl und das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers steigern. Bitte bringt bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern. An einigen Terminen Vertretung durch Dagmar.

Kurs 23158
11.01. - 15.03.2023
nicht am 22.02., 01.03.!

8 Termine: mittwochs,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 62,- /
55,- erm. / 40,- Mgl.

NEU: TÄNZERISCHE FITNESS AM MITTWOCHMORGEN

FASZIEN DANCE

Tänzerische Fitness ist für alle (jeden Alters), die gerne tanzen und sich ein umfassendes Gesundheitstraining wünschen. Alle Körperbereiche werden ohne Choreografie und Schritte zählen in einfache tänzerische Bewegung gebracht. Mal fließend, mal kraftvoll, mit toller Musik. Faszi Dance lässt uns aufblühen, elastischer und lockerer werden. Verspannte Schultern, Beine und Becken werden frei für tänzerischen Ausdruck und mehr Geschmeidigkeit in deinen Bewegungen. Den genussvollen Abschluss der Stunde bilden leichte Yoga-Stretchübungen. Bitte bringt bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit

Kurs 231 K
12.01. - 02.03.2023,
Änderungen vorbehalten!

8 Termine: donnerstags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Heike Meyer

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

Teilnehmer*innenzahl:
max. 14 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 52,- Mgl.

In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 394 24 41

AFTER WORK IMPRO-TANZ

Nach der Arbeit tanzen gehen? Warum denn nicht! Es gibt Musik und schon geht es los, ohne erst Schritt-kombinationen erlernen zu müssen.

Bei meinen Anregungen zu Tanzimprovisationen greife ich u.a. zurück auf Ideen des Authentic Movement, Contact, Tanztheaters oder Ausdruckstanzes nach der Methode Dansexpressie.

Kurs 23187
Termin: 08.01.2023
So.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Angela
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen
Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

Kurs 23151
12.01. - 16.03.2023

10 Termine: donnerstags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Emma
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.



Kurs 23152
12.01. - 16.03.2023

10 Termine: donnerstags,
18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 99,- /
87,- erm. / 63,- Mgl.

NEU: ZUMBA® BASIC

ZUM KENNENLERNEN

Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Cha Cha – wie geht denn das? Dieser kleine Workshop richtet sich an alle Teilnehmer*innen und Einsteiger*innen, die einmal gerne in Ruhe die entsprechenden Grundschritte erlernen und ausprobieren möchten, bevor sie an unseren Zumba®-Kursen teilnehmen.



ZUMBA®

AM DONNERSTAG

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. Zumba® ist für jede*n geeignet. **Egal ob Einsteiger*in, Fortgeschrittene, jung oder alt!** Das Niveau wird entsprechend der Teilnehmer*innen angepasst. Am Ende gibt es ein kleines Workout auf der Matte. Also: vamos a Zumar! Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

ZUMBA®-SALSATION®-MIX

Für alle Zumba® und Salsation®-Begeisterte gibt es diesen Kurs bei Angela. Er ist für Menschen jeder Altersgruppe, die gerne ordentlich schwitzen und über einfache Grundschritte hinaus zu verschiedenen Latino-Rhythmen (z.B. Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha) tanzen möchten. Nachdem wir uns gründlich aufgewärmt haben, setzen wir bei drei bis vier Liedern **Toning Sticks** ein. Natürlich können die Lieder auch ohne Sticks getanzt werden oder ihr erwerbt diese bei Bedarf im Kurs.

Zum Ende folgt ein Workout auf der Matte mit anschließendem Stretching. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.



Kurs 23153
07.02. - 21.03.2023

7 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 63,- /
57,- erm. / 40,- Mgl.



ZUMBA®GOLD AM DIENSTAGMORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene, ältere Erwachsene und **Anfänger*innen** 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 mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab April 2023 erscheint im März in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wenn das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

EINIGE WORTE ZUM PAARTANZ BEI SPOKUSA



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 Anfänger*innenkurs bis zu Tanz Total. Ihr seid eingeladen zu regelmäßigen zusätzlichen Angeboten im Callinsaal wie Tanztees oder 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, Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen – ideal, um das Tanzbein zu schwingen. Ob Kursteilnehmer*in oder nicht, jede und jeder ist willkommen zum TANZTEE am 04.02. mit Daniel und 11.03. mit Agnes sowie zur SWING-TANZPARTY am 04.03. mit Boris.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

Kurs 23161

16.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01.!8 Termine: montags,
20.15 - 21.45 UhrLeitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 PersonenGebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

Kurs 23162

16.01. - 13.03.2023,
nicht am 30.01.!8 Termine: montags,
18.30 - 20.00 UhrLeitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 PersonenGebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

Kurs 23191

Termin: 28.01.2023

Sa.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 PersonenGebühr: 29,- /
26,- erm. / 21,- Mgl.

Kurs 23192

Termin: 28.01.2023

Sa.: 14.30 - 17.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 PersonenGebühr: 29,- /
26,- erm. / 21,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

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 lernen die Anfänger*innen ihre ersten Figuren und Bewegungsabläufe, die leicht Fortgeschrittenen wiederholen und verfestigen dieselben. Ab dem 2. Termin wird darauf aufgebaut und es geht weiter mit neuen Figuren für alle.



SALSA CUBANA

FÜR FORTGESCHRITTENE

Es geht weiter: Ihr kommt von Salsa nicht mehr los und wollt mehr? Dieser Kurs bietet euch eine sichere Vertiefung der bisher erlernten Elemente. Es wird gezielt an Kombinationen und Figuren gearbeitet. So erreichen wir gemeinsam, dass ihr mehr Sicherheit und noch mehr Spaß am Tanzen habt.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

NEU: SALSA CUBANA WORKSHOP 1

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 lernen die Anfänger*innen ihre ersten Figuren und Bewegungsabläufe, auch leicht Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.



NEU: SALSA CUBANA WORKSHOP 2

FÜR FORTGESCHRITTENE

Es geht weiter: Ihr kommt von Salsa nicht mehr los und wollt mehr? Dieser Kurs bietet euch eine sichere Vertiefung der bisher erlernten Elemente. Es wird gezielt an Kombinationen und Figuren gearbeitet.

Kurs 23164 – HYBRID
18.01. - 15.03.2023

9 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 51,- Mgl.

HYBRID: LINDY HOP

FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Du möchtest zu Swing
Musik im Paar tanzen?

Dann melde dich zu diesem Kurs an und lerne die ersten Grundschritte und Figuren, um auf der nächsten Party die Tanzfläche zu erobern. Du kannst dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten.



Kurs 23165 – HYBRID
11.01. - 22.03.2023

11 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 97,- /
87,- erm. / 62,- Mgl.



HYBRID: LINDY HOP II

Dieser Kurs ist perfekt für dich geeignet, wenn du bereits erste Lindy Hop Grundschritte kennengelernt hast. Hier lernst du den Triple Step und erste Figuren.

Am Ende des Kurses wirst du außerdem herausfinden, welche Figuren du mit anderen Lindy Hop Grundschritten tanzen kannst. Du kannst dich auch alleine anmelden. Partner*innenwechsel ist eingeplant.

Kurs 23189 – HYBRID
Termin: 21.01.2023

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: SOLO SWING TANZ

Lerne, wie du dich ganz unabhängig und alleine zu Swing Musik bewegst. Tanze deine eigenen Variationen und nutze diese gegebenenfalls auch im Lindy Hop (Swing Paartanz).



In diesem Workshop lernst du die Grundschritte und einige Styling Varianten. Du brauchst keine*n Partner*in.
Bitte für Hybrid bis 19.01. anmelden!

Kurs 23196 – HYBRID
Termin: 04.03.2023

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: SOLO CHARLESTON

FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Josephine Baker ist die Ikone des Solo Charleston in Europa. Aber auch viele Männer haben in den 20er bis 40ern diesen Tanz in ihrem ganz eigenen Stil getanzt. Lerne den Solo Tanz, wie er vor 100 Jahren getanzt wurde. Lerne außerdem verschiedene Variationen. Der Workshop ist auch für absolute Anfänger*innen geeignet. **Bitte für Hybrid bis 02.03. anmelden!**

Kurs 23171

13.01. - 17.03.2023

10 Termine: freitags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Ursel und Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.

Kurs 23193

Termin: 05.02.2023

So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 PersonenGebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 23172

09.01. - 06.03.2023,
nicht am 30.01.!8 Termine: montags,
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: Aula der Lutherschule,
An der Lutherkirche 18,
2. OGTeilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.**NEU: TANZEN I****FÜR ANFÄNGER*INNEN**

Wer noch nie getanzt hat oder sich nur noch dunkel 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 tactsicher zu tanzen.

**DISCOFOX I****FÜR ANFÄNGER*INNEN**

Wenn ihr euch bis jetzt überhaupt noch nicht oder erst ganz wenig mit Gesellschaftstänzen beschäftigt habt, aber einen einfachen und abwechslungsreichen Tanz erlernen möchtet, dann solltet ihr diesen Paartanz-Workshop besuchen!

Discofox ist bei vielen Festen und Partys schwer angesagt, da man ihn zu unterschiedlichen Musikrichtungen tanzen kann. Und Discofox ist ideal, um für den Opernball in zwei Wochen gerüstet zu sein.

**NEU: TANZEN II**

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Tanzen für Anfänger*innen, die auf die Grundschrirte aufbauen möchten. Auch grundschrirterierte Quereinsteiger*innen 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 23174

15.01. - 12.03.2023

nicht am 29.01.!

8 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes z.T. mit
Partner

Ort: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.

NEU: TANZEN IV – TEIL 2

In diesem Kurs bei Agnes wird das Erlernen von neuen Figuren und der dazugehörigen Tanztechnik fortgesetzt. Die bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen werden durch neue Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt. Das Trainieren von Takt, Rhythmus und Raumaufteilung bringt ein sicheres Bewegen auf dem Parkett sowie tänzerische Paarharmonie durch Führen und Folgen. Auch Quereinsteiger*innen sind willkommen.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.

Kurs 23188

Termin: 14.01.2023

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR ANFÄNGER*INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Tango Argentino tanzend im neuen Jahr: In diesem Workshop habt Ihr die Gelegenheit, die erlernten Tangoschritte aufzufrischen und euch noch intensiver mit dem Tango Argentino vertraut zu machen. Das Führen und Folgen ist ebenso ein Thema wie das Erlernen einfacher Figuren. Auch Paare, die bereits Tango tanzen können, sind herzlich willkommen. Wenn Ihr Lust auf mehr habt, geht es mit dem Workshop am Samstag, 11.02., weiter.

Kurs 23194

Termin: 11.02.2023

Sa.: 10.00 - 13.00Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango gegen den Februar-Blues. In diesem Workshop widmen wir uns dem Tango und der Musik. Rhythmusübungen, das Tanzen zur Musik, der Einbau von Pausen und Tempowechsel sind Themen dieses Workshops für Tangotänzer*innen, die schon etwas Tango tanzen können.

Die Tangokurse finden in Kooperation mit tanzart statt.

Kurs 23197

Termin: 11.03.2023

Sa.: 10.00 - 13.00Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

TANGO ARGENTINO WORKSHOP



FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

In diesem Workshop wagen wir uns an erste Figuren in leichter Schräglage. Die »Volcada« und die »Colgada« sind Themen dieses Workshops.

Mit Vorübungen und einem langsamen Aufbau üben wir den Bewegungsablauf, um am Ende erste Figuren tanzen zu können.



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 / VI (für Quereinsteiger*innen Gold). Nach Voranmeldung im Büro könnt ihr bei drei Terminen schnuppern, dann müsst ihr euch verbindlich anmelden.

Kurs 23177

Beginn: 10.01.2023,
auch am 31.01.!

Termin: dienstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes und
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

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.

Kurs 23178

Beginn: 10.01.2023,
auch am 31.01.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Agnes und
Rüdiger

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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



Kurs 23179

Beginn: 08.01.2023,
nicht am 29.01., 26.03.!!

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Ilka und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 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 ...



Kurs 23180

**Beginn: 08.01.2023,
nicht am 29.01., 26.03.!!**

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

**Leitung: Agnes, z.T. mit
Partner**

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

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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



TANZ TOTAL BÜSCHU

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



Kurs 23181

**Beginn: 08.01.2023,
nicht am 29.01., 26.03.!!**

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

**Leitung: Martina und
Robert**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl und
Gebühr: s.o.**



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. Unermüdliche Tanzbegeisterte bekommen auch hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

Kurs 23182

Beginn: 12.01.2023

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

**Leitung: Ursel und
Jürgen**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl und
Gebühr: s.o.**

TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten. Auch Quereinsteiger*innen, die die Füße nicht still halten können, sind herzlich willkommen! Im Vordergrund steht für uns das Vergnügen am Tanzen – mit einem besonderen Blick auf Haltung, Führung und Abwechslung.

VORSCHAU

Kurs 232 A

**Termin: 22./23.04.2023
Sa.: 10.30 - 15.30 Uhr
So.: 11.00 - 15.30 Uhr**

**Leitung: Carmen und
Robert**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen**

**Gebühr: 68,- /
61,- erm. / 51,- Mgl.**

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: Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox, Cha Cha und Wiener Walzer.

KURSLEITER*INNEN ...

ACHIM

Hannover-Fan seit 1959 und seit vielen Jahren mit einer privaten Wandergruppe in Deister, Harz und Heide unterwegs. Darüber hinaus 10-jährige Erfahrung als Leiter der Betriebssportgruppe der Stadt Hannover.

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.

ANNA-LENA

Jg. 1990. Theatermacherin, Fitnesstrainerin, Entspannungskünstlerin und nebenbei auch Lehrerin, Dozentin und Autorin. Mein Ziel ist es, Menschen zu motivieren, sich mehr zu bewegen und ihnen so zu mehr Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und einem guten Körpergefühl zu verhelfen – trotz Stress im Alltag. Von HIIT, über BBP bis zu Yoga und Pilates. Ich zeige euch, wie man schon mit wenig Aufwand und Vorkenntnissen effektiv trainieren kann. Vor allem aber motiviere ich euch, am Ball zu bleiben.

ALEXANDRA

Jg. 1967, Dynamic Flow- und Fitness-Trainerin. Atem-, Stimm- und Sprechtherapeutin in eigener Praxis.

ANDREAS

Jg. 2000. Seit 2008 trainiere ich Capoeira – heute bei Ela Me Chama. Kinder, Jugendliche wie auch Erwachsene habe ich bereits trainiert. Gern bringe ich euch die Elemente von Capoeira: Kampf, Tanz, Akrobatik sowie die Musik näher.

ANGELA

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

ANTJE

Jg. 1976, Betriebswirtin, Master Aerobic Instructorin, anerkannte Intensive Yogalehrerin und Pilates Lounge- sowie Entspannungstrainerin.

BORIS

Jg. 1981, besuchte über 80 (inter)nationale Workshops bei den weltbesten SwingTanz-Lehrenden. Die ansteckende Energie und Lebensfreude, die durch Lindy Hop und Solo Jazz verbreitet wird, möchte er gerne mit euch teilen.

BRITT

Jg 1981. Britt ist eine leidenschaftliche Tänzerin, die seit dem 14. Lebensjahr aktiv im Tanzsport ist. Sie bringt jahrelange Erfahrung aus verschiedenen Tanzclubs mit und unterrichtete auch einen eigenen Salsa Club. Sie freut sich, euch den Spaß an Tanz und Bewegung zu vermitteln, um den Alltag hinter sich zu lassen.

DANIEL

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

EMMA

Jg. 2003. Seit 9 Jahren tanze ich Zumba® und habe vor einigen Jahren meine Ausbildung zur Trainerin gemacht. Habe mein Abi 2022 an der IGS Linden gemacht.

ELISABETH

Jg. 1966, seit 20 Jahren als Fitnesstrainerin in vielen Bereichen qualifiziert und tätig – von Aerobic über Krafttraining, Pilates und Yoga.

FRIEDER

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

GABRIELE

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

HEIKE MEYER

Jg. 1960, Lehrerin u.a. für Sport. Ausbildung in Dansexpressie, Fortbildung in Authentic Movement, Contact, Stimmarbeit nach Roy Hart und Tanzimprovisation.

... KURSLEITER*INNEN ...

ILKA

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

INA

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

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!

LEA

Jg. 2002. Ich tanze seit 12 Jahren und betreibe den Turniersport in Latein-amerikanischen Tänzen seit 8 Jahren. Und seit einiger Zeit unterrichte ich auch Kindergruppen mit sehr viel Spaß.

LISA

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.

MARIBEL

Jg. 1958, über 40 Jahre Erfahrung im Fitnessbereich. Leitung von Kursen und eines Fitnesscenters auf Gran Canaria. Trainiert seit vielen Jahren auch in Hannover. Buchautorin über personalisierte Physiotherapie in Fitnesskursen und Präsentationen bei internationalen Kongressen.

MARTINA

Jg. 1980, Content-Managerin, tanzt seit ihrem fünften Lebensjahr, bei SPOKUSA seit 2016.

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.

OYUN

Jg. 1969, Sinologin und Sportpädagogin, geboren in der Mongolei, habe über 20 Jahre in Peking gelebt und dort an verschiedenen Universitäten studiert. Sport bedeutet für mich stressfreies Leben. Es ist schön, meine Erfahrungen mit so vielen Menschen teilen zu können.

PETER

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

ROBERT

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

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 bei SPOKUSA.

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. 1990, habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. 2014 habe ich mein Examen zur staatlich anerkannten Tanz-, Sport- und Gymnastiklehrerin in Hannover gemacht und arbeite nun schon seit ein paar Jahren im Bereich Groupfitness und Personaltraining.

... KURSLEITER*INNEN

STEFANIE

Jg. 1981, Religionswissenschaftlerin und Sozialassistentin, Kinderyogalehrerin, praktiziere Yoga selber seit 10 Jahren. Yoga ist für mich ein wahrer Glückstern! Habe im Bereich der Hort- und Kindergartenarbeit einen großen Erfahrungsschatz und wenn ich mal kein Yoga mache, lese, koche und reise ich gerne.

STEFFI

Jg. 1976, Sozialarbeiterin und Yogalehrerin. Seit über 15 Jahren bin ich über den Fitnesssport zu Yoga und Pilates gekommen. Ich lebe und liebe es und fühle mich damit (pudel)wohl. Das möchte ich gerne mit dir teilen!

TANJA

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

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.

TOMKE

Jg. 2000, Studentin Politikwissenschaft. Seit Jahren liebe ich es, mit Kindern zu arbeiten – Ferienfreizeiten mit zu gestalten und Bewegungsprogramme zu planen. Spielerisch wird in meinen Kursen die Motorik, die Selbsterfahrung und ein soziales Miteinander gefördert. Ich freue mich auf euch!

TORBEN

Jg. 1991, habe mein Studium für technische Informatik abgeschlossen und spiele, seit ich 16 bin, Badminton und aktuell für den SV Harkenbleck, wo ich seit 2014 auch Training gebe.

UDO

Jg. 1968, Spieler und Spielekenner aus Hannover. Mitglied der unabhängigen Kritiker-Jury für das »Spiel des Jahres«. Über das Thema Spiel schreibt Udo Bartsch für Stadtmagazine, Tageszeitungen und Fachzeitschriften sowie online in seinem Blog www.rezensionen-fuer-millionen.de.

URSEL + JÜRGEN

Sie haben mehrere Jahre erfolgreich in der höchsten Amateurlasse, der S-Klasse, Standard getanzt. Beide sind ausgebildete Tanzsporttrainer für Standard und Latein und haben in verschiedenen Gruppen Erfahrungen sammeln dürfen.

VERENA

Jg. 1993, Lehramtsstudentin (Sonderpädagogik und Sport). Spiele seit vielen Jahren aktiv Ballsportarten und freue mich auf die Volleyballgruppe und auf meinen neuen LGBTIQ*-Kurs für Jugendliche. Neu bei SPOKUSA.

VOLKER

Jg. 1950, im Berufsleben habe ich als Dipl. Psychologe und psychologischer Psychotherapeut gearbeitet. Vor fünf 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. Meine Kurse bei SPOKUSA haben das Siegel »Sport pro Gesundheit«.

WIEBKE

Jg. 1975, Yogalehrerin, Artistin und Zirkuspädagogin für Kinder und Jugendliche.

Falls ihr nach einem passenden **Geschenk** sucht, können wir euch **Gutscheine** in beliebiger Höhe und / oder für bestimmte Kurse und Workshops ausstellen und zuschicken.

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 4 Euro ermäßigtem oder 8 Euro vollem Beitrag sowie bei 12 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 47 des Programmheftes, die Satzung unter spokusa.de.

ANMELDEBEDINGUNGEN

ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, online (www.spokusa.de), per Fax (70 43 64) oder E-Mail (info@spokusa.de) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro (siehe Seite 48).

Es ist auch möglich, sich **telefonisch** (70 23 60) mit Erteilung einer Einzugsermächtigung anzumelden. Auch diese Form, der Anmeldung ist verbindlich!

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

Die **Kursgebühren** sind je Kurs ausgewiesen und gestaffelt nach:

- ◆ voller Betrag
- ◆ ermäßigter Betrag (erm.) für Schüler*innen, 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.

Bei Erteilung einer **Einzugsermächtigung** ziehen wir die Gebühr jeweils 14 Kalendertage vor Kursbeginn mit einer SEPA-Lastschrift mit unserer Gläubiger-Identifi-

kationsnummer DE96 SPK 0000 103 6626 ein. Jede Person bekommt eine Mandatsreferenznummer, die jeweils neben unserer Gläubiger-ID und der Kursnummer im Verwendungszweck angegeben ist.

Die unterschiedlichen **Kursformen** und deren Bedingungen sind auf Seite 11 zu finden.

Falls beim 1. Termin **geschnuppert** werden kann: Bitte gebt bei der Anmeldung eure Adresse, Telefonnummer und E-Mail an und meldet euch innerhalb von zwei Tagen nach dem Schnuppern im Büro, ob ihr in der Folge am Kurs teilnehmen möchtet oder nicht.

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 abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 4,- € anteilig gutgeschrieben werden. Eine Gutschrift kann nur bei Kursen berücksichtigt werden, die die Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht haben.

Der Erhalt einer Gutschrift rückwirkend nach einem **Workshop** ist nicht möglich. Eine **Raumverlegung** oder eine **Kurskürzung** ist kein Rücktrittsgrund.

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**

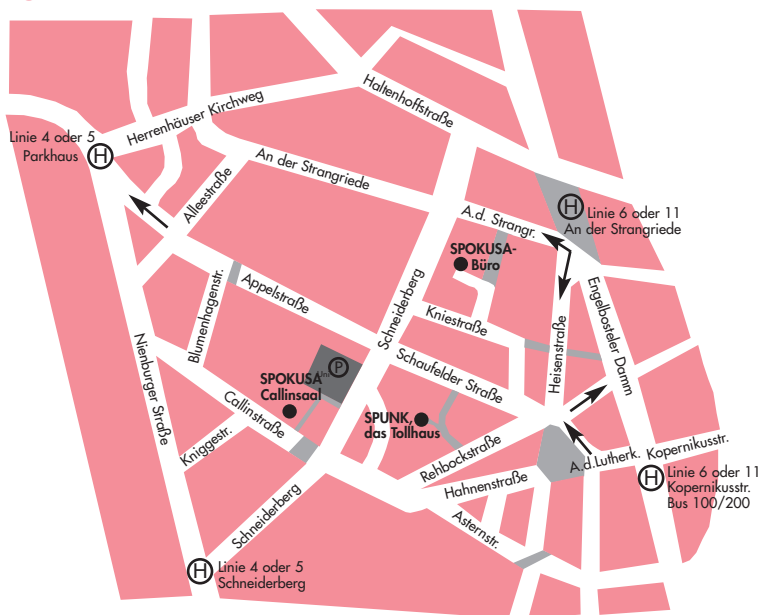
Kontoinhaber*in: _____

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

Gestaltung:
Bettina Harborth

Druck:
Druckerei Schäfer
High Definition Print
Beckstr. 10
30457 Hannover

Anzeigenschluss Informationen anfordern:

für das Programmheft
April – Juli 2023

20. Februar 2023

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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab April 2023 erscheint im März in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wenn 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. 4,- Euro

Erwachsene 8,- Euro

Familien 12,- 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