

spokusa

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

TANZEN + FITNESS

BALLSPORT + GESUNDHEIT

KINDERKURSE + INTER-/TRANSKULTUR

Kursprogramm
Januar bis März
2024

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| ◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft | 4 |
| ◆ Leitbild und Solidarität | 5 |
| ◆ Inter-/transkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt | 6 |
| ◆ Kursformen | 11 |
| ◆ Wochenübersicht Kurse | 24 |

VERANSTALTUNGEN

| | |
|--|---|
| 31.12. Silvester Tanzparty | 8 |
| 27.01., 24.02., 13.04. Spielen bei SPOKUSA | 8 |
| 27.01., 09.03. Swing-Tanz Party | 9 |
| 10.02., 02.03. Tanztee | 9 |
| 24.02. Wildes Tanzen / Blaue Zone | 9 |

BALLSPORT

| | |
|-------------------------|----|
| Badminton | 12 |
| Basketball | 13 |
| Volleyball | 14 |
| Fußball | 14 |

FITNESS

Trilochi / Autogenes Training

| | |
|--|----|
| Trilochi® | 15 |
| Autogenes Training – Zeit für Selbstfürsorge | 16 |

Yoga

| | |
|--|----|
| Hatha Yoga | 16 |
| Hatha Yoga stärkt dein Potential | 17 |
| Yin Yoga Workshop, 18.02. | 17 |
| Yin & Yang Yoga – Online | 18 |
| Yoga für den Rücken | 18 |

Rücken

| | |
|---------------------------------|----|
| Wirbelsäulengymnastik 55+ | 18 |
| Neue Rückenschule | 19 |
| Wassergymnastik | 19 |

Pilates und Yogilates

| | |
|--------------------------|----|
| Pilates-Rücken | 20 |
| Yogilates – Hybrid | 20 |
| Yogilates | 20 |
| Power Yogilates | 21 |

Fitnesstraining

| | |
|-------------------------------------|----|
| Kraft und Fitness | 21 |
| Physical Training | 22 |
| Fit von Kopf bis Fuß – Hybrid | 22 |
| Freies Rollschuhlaufen | 22 |

Januar bis März 2024

MUSIK

| | |
|---|----|
| SPOKUSA-Chor | 26 |
| Body Percussion, 02.03. | 26 |
| Offenes Chorwochenende, 02. - 04.08. | 26 |

KINDER

| | |
|---|----|
| Workshop-Angebote für Geburtstage | 27 |
| Kinderturnen mit Eltern | 28 |
| Kindertanzen | 28 |
| Video Clip Dancing | 29 |

TANZEN

| | |
|--|----|
| Tänzerische Fitness | 30 |
| Leicht & voller Energie – Scheinfasten/Faszien Dance/tänz. Fitn., 08.-12.02. . | 31 |
| After Work Impro-Tanz | 31 |

Zumba®

| | |
|-----------------------------|----|
| Zumba® | 31 |
| Zumba®-Salsation®-Mix | 32 |
| Zumba®gold | 32 |

Salsa

| | |
|------------------------------------|----|
| Salsa Cubana Workshop, 14.01. | 33 |
| Salsa Cubana | 34 |
| Rueda de Casino, 10.03. | 34 |

Swing

| | |
|---|----|
| Lindy Hop für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene – Hybrid | 35 |
| Solo Swing Tanz – Hybrid, 27.01. | 35 |
| Solo Charleston – Hybrid, 17.02. | 35 |
| West Coast Swing, 03.03. | 35 |
| Shim Sham – Hybrid, 09.03. | 36 |
| Lindy Hop mit Vorkenntnissen – Hybrid | 36 |

Standard / Latein

| | |
|--|----|
| Tanzen I | 36 |
| Tanzen II | 37 |
| Tanzen III | 37 |
| Englischer Tango, 28.01. | 37 |
| Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene, 13.01., 17.02., 09.03. | 38 |
| Tanz-Crash-Wochenende, 27./28.04. | 38 |
| Tanz Total | 39 |

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

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

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

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

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

SPOKUSA-ADRESSEN:



www.spokusa.de



Büro-Öffnungszeiten

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

Büro + Inter-/Transkultur:

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

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a
30167 Hannover

Kinderhaus + Kindertafel:

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, Sabine Struckmeyer, Yannick Sowa, Janan Alzubeidi, Charlotte Pyka

Kindertafel: Dana Njije

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover

IBAN: DE09 3702 0500 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 er-mäßigtem oder 8 Euro vollem Beitrag sowie bei 12 Euro für Familien.

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

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.

SOLIDARITÄT

Wir sind in Gedanken und mit unserem Herz bei unseren Freundinnen und Freunden, die von Erdbeben, Krieg und Unterdrückung betroffen sind, unterstützen die Spendenaufrufe internationaler NGOs und Demonstrationen für die Revolutionärinnen im Iran.

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!

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Bienvenue, Sıcak bir karşılama, тепле привітання, cálida bienvenida, 温かい歓迎, راح بي حرت 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 und mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
15.30 - 17.00 Uhr

mittwochs, online
9.00 - 10.00 Uhr

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
9.30 - 11.00 Uhr

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

SPRACHKURSE

ERZÄHLCAFÉ

Du willst dein Deutsch trainieren? Wir bieten verschiedene Lernstufengruppen an von Anfängerin bis zur Fortgeschrittenen mit liebevoller Kinderbetreuung!

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

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

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, verabreden, Dinge anschieben

HANDARBEITSWERKSTATT

Stricken, werkeln, bauen, leimen, ... Am jeweils letzten Mittwoch im Wohncafé des Wohnen+, An der Strangriede 8

SORBET

Ausflüge, Besichtigungen, Spielen, Kochen

SORBET!LUKULLISCHES: An jedem letzten Freitag kochen wir gemeinsam, ein Fest für die Sinne mit den vegetarischen Lieblingspeisen der Teilnehmerinnen

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
15.30 - 17.00 Uhr
im Callinsaal

SPORT

WALKEN IM PARK
Treffpunkt Haltestelle Schneiderberg

FITNESS-TRAINING
In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und
atmungsaktiv



- ◆ Es gibt in Kürze wieder einen **Schwimmkurs!** Melde dich an!
- ◆ In den Frühlingsferien startet ein **FahrradLernKurs**, melde dich gern an.
- ◆ **Knüpfen:** Von der Pike an das wunderschöne Handwerk lernen:

Wir starten mit dem Bau des Knüpfrahmens und lernen das Bespannen. Melde dich bitte im Büro an, damit wir dich über den Termin informieren können!

◆ Die Blaue Zone lädt ein zum **»Wilden Tanzen«** im Callinsaal am Samstag, 24.02.2023 von 18.00 bis 22.00 Uhr. Ein Ritt durch die Stilrichtungen mit Admasu für Leute ab 55 und Freund*innen zum einfach mal tanzen. Weitere Infos zu Veranstaltungen und Newsletter der **Blauen Zone** unter www.die-blaue-zone.de.

◆ Der **POP UP der Alten Schachteln**, das neue Projekt von SPOKUSA Trans-/Interkultur entwirft eine Revue zum Thema Altersdiskriminierung. Ein fieses Thema, dem wir mit Tanz, Musik und Humor begegnen. Mal sehen, was wir so entwickeln, im Juni laden wir dann ein. Wenn es dich prickt, mach mit, wir treffen uns dienstags von 15.30 – 17.00 Uhr bei SPOKUSA in der Alten Grammophon.

◆ Bitte melde dich, wenn du **Fragen** hast, etwas brauchst oder einfach nur so bei Dörte und Fatma im Büro.

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

Dörte Redmann
Fatma Sapanci
Tel. direkt: 600 96 532

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

Callinsaal
Callinstr. 26a

VERANSTALTUNGEN

Sonntag, 31. Dezember
20.00 Uhr

spokusa, Callinstr. 26a

Silvester-Team:
Agnes & Tobi

ab 40 Personen



SILVESTER TANZPARTY

Der Countdown ins Jahr 2024 hat bereits begonnen.

Feiern kann jede*r – die Einen hüpfen ins neue Jahr, die Anderen verschlafen es. Wie wär's denn mal mit Tanzen ins neue Jahr?

Das Team Agnes & Tobi ist aufgeregt, mit euch eine schillernde Tanzparty zu feiern. Egal ob Standard, Latein, Disco Fox oder Salsa, wir tanzen dem alten Jahr einfach davon. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Freut euch auf einen Welcome Sekt und eine Auswahl an zwei Suppen. Natürlich wird das Wichtigste nicht fehlen: tolle Musik zum Tanzen, Tanzen, Tanzen.

Karten sind bis zum 15. Dezember 2023 nur in den Kursen und im Büro unter 0511 - 70 23 60 erhältlich. Kosten: 35,- €

Samstag, 27. Januar
Anmeldung bitte bis
12. Januar!

Samstag, 24. Februar
Anmeldung bitte bis
9. Februar!

Samstag, 13. April
Anmeldung bitte bis
29. 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

SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust
zu spielen,
aber keine Mit-
spieler*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.



Wir sind mit dem Tanzbereich unter dem Namen Spokusa - Tanzen auf **facebook!**

Samstag, 27. Januar
DJ Boris

Samstag, 9. März
DJ Boris

20.00 - 24.00 Uhr
20.00 Uhr Taster mit
Katharina und Boris
21.00 Uhr Swing-Party
spokusa, Callinstr. 26a



SWING- TANZ PARTY

Eine heiße Swing-party am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkennt-

nisse 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!

Samstag, 10. Februar
DJ Agnes

Samstag, 2. März
DJ Daniel

20.00 - 24.00 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a

TANZTEE

Ihr wollt am Wochenende tanzen – aber nicht auf einer Ü 30- oder Ü 40-Party? Dann ist der



Tanztee mit bester Tanzmusik die ideale Alternative. Für alle, ausdrücklich nicht nur Kursteilnehmer*innen. Ully gewährleistet souverän den Getränkenachschub; unsere Tanzlehrer*innen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp.

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

Samstag, 24. Februar
18.00 - 22.00 Uhr
DJ Admasu

spokusa, Callinstr. 26a

die blaue zone

WILDES TANZEN

Wildes Tanzen – Heute mal im Callinsaal! Kein Standard-, kein Volks- und kein Paartanz – wir tanzen zu Weltmusik, Rock und Pop, Punk und Metal! Musik aus allen Jahrzehnten für Menschen aus allen Jahrzehnten.

Im Rahmen der Blauen Zone in Kooperation mit dem Pavillon. Infos auch unter www.die-blaue-zone.de.

PREISS

www.preiss-hannover.de

... über
60
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
könnt Ihr auch bei uns nachhaltig erfahren.



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
ab April 2024

9. Februar 2024

Informationen anfordern:

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



KURSFORMEN

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

KURSE AB JANUAR 2024

Die Kurse beginnen ab Sonntag, 7. Januar 2024 und dauern in der Regel bis zu den Osterferien. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Zeugnisferien (01./02.02.) finden bis auf wenige Ausnahmen 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 | 15 |
| WOCHEÜBERSICHT KURSE | 24 |
| MUSIK | 26 |
| KINDER | 27 |
| TANZEN | 30 |

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.

BADMINTON

Kurs 24111
15.01. - 04.03.2024

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: 65,- /
58,- erm. / 46,- 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.



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).

Kurs 24112
Beginn: 08.01.2024

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

Kurs 24113
Beginn: 09.01.2024

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

Kurs 24114

Beginn: 12.01.2024,
nicht am 02.02.!

Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

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 Mathias unter bock_m@gmx.de melden.

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

BASKETBALL

Kurs 24120

Beginn: 11.01.2024,
nicht am 01.02.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Segment 3, Eingang Lister
Kirchweg

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

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.

Kurs 24121

Beginn: 10.01.2024

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.



BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine potenziell gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken. Es geht uns um

Spaß am Spiel. Alle sind willkommen. Bei Interesse bitte bei Holger (01575 - 02 812 61) melden.

Kurs 24122

Beginn: 08.01.2024

Termin: montags,
17.00 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

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.

VOLLEYBALL

WAS TUN! VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

Wir sind eine langjährige gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken, doch gemeinsamem Spaß. Die Grundschnitte sollten gekannt werden, da wir nur wenig trainieren, dafür aber viel spielen.



Über neue Gesichter würden wir uns freuen. Bei Interesse meldet euch bei Leo (0511 – 66 12 14 oder witte.family@gmx.de).

Kurs 24123

Beginn: 11.01.2024,
nicht am 01.02.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

Kurs 24124

Beginn: 08.01.2024

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Goethegymnasium,
Segment 3, Haltenhoffstr. 77-79

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

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. Falls ihr etwas Spielerfahrung, Technik-Basics und gute Laune mitbringt, so meldet euch gerne zum »Schnuppern« an. Kontaktpersonen hierfür sind Mirko (0157 - 339 229 91) oder Jan (0170 - 77 66 274).

Kurs 24125

Beginn: 10.01.2024

Termin: mittwochs,
19.30 - 22.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.
Bezahlung erfolgt im Kurs

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).

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

FUSSBALL

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).



Kurs 24127

Beginn: 09.01.2024

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

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 schweißtreibendem Fitnesstraining. Schaut einfach in die Kapitel Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates, Fitnesstraining, Trilochi / Autogenes Training.

TRILOCHI / AUTOGENES TRAINING

Kurs 24115
17.01. - 06.03.2024

8 Termine: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.



TRILOCHI® AM MITTWOCH

SCHWINGEND DURCH DEN WINTER

Bewegt und beschwingt durch die **5 Jahreszeiten** mit TriloChi®! Wir bringen die Energie zum Fließen

mit Bewegungen aus dem Qigong, 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.

Workshop 24187
Termin: Sa., 10.02.2024
14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

SPECIAL: TRILOCHI® AM SAMSTAG

IM 3/4 TAKT DIE WINTERENERGIE BEWEGEN

Winter-Element Wasser – Aus der kraftvollen Stärke des Wassers kommt die Fähigkeit, uns weich und geschmeidig anzupassen. Durch sanftes Schwingen und Dehnen kommen wir gestärkt durch den Winter! Die Beweglichkeit fördern, ohne sich dabei zu erschöpfen. Zwischendurch ein ruhiger Teil mit Qigong/Tai Chi-Übungen.

Der Workshop ist geeignet **zum Kennenlernen** und für alle Interessierten **ohne Vorkenntnisse**.

TriloChi® vereint fernöstliche Disziplinen (Qigong, Tai Chi, Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden (Pilates, Faszienübungen, Beckenboden- und Rückenübungen) und basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Bitte bringt bequeme, sportliche Kleidung und eine Yogamatte/Decke mit.

Workshop 24192
Termin: So., 03.03.2024
10.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Claudia

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.



SPECIAL: AUTOGENES TRAINING

ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE

Im Entspannungsworkshop nimmst du dir Zeit für dich und deine Körperwahrnehmung. **Du kultivierst Achtsamkeit für deine Gesundheit.** Gemeinsam reflektieren wir unser individuelles Stressempfinden, gönnen uns einen Bodyscan und andere Übungen zur Selbstfürsorge. Den Schwerpunkt legen wir auf **Autogenes Training**, als besonders flexibel durchführbare Entspannungstechnik. Wir besprechen und üben die ersten beiden Stufen (Schwere- und Wärmeübung). Dieser Kompaktkurs versteht sich als Impuls und Hilfe zur Selbsthilfe. Er richtet sich an alle, die sich Methoden zur Stressbewältigung erarbeiten wollen, Anregungen zur Selbstfürsorge suchen und/oder sich einfach einen entspannten Vormittag gönnen wollen. Bring bitte eine Decke/kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Essen für die Pause mit.

YOGA

Kurs 24134
08.01. - 26.02.2024

8 Termine: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 47,- 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 24135
16.01. - 23.01.2024

2 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Susanne

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 19,- /
17,- erm. / 13,- Mgl.

NEU: HATHA YOGA AM DIENSTAG

ZUM KENNENLERNEN

An diesen zwei Terminen kannst du den von mir unterrichteten Yogastil kennen lernen. Meine Ausbildung basiert auf der Grundlage des Anusara Yoga, einem fließenden und kraftvollen Yoga. Charakteristisch ist die präzise Anleitung der einzelnen Haltungen, beruhend auf biomechanischen und energetischen Ausrichtungsprinzipien.

So ist diese Praxis sowohl für **Anfänger*innen** als auch **Fortgeschrittene** interessant. Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. Yogablöcke und einen Gurt mit.

Kurs 24136
30.01. - 05.03.2024,

6 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Susanne

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 50,- /
45,- erm. / 35,- Mgl.

Kurs 24133
11.01. - 07.03.2024,
nicht am 01.02.!

8 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

ACHTUNG:
Die Kosten für diesen
Präventionskurs wird
anteilig und nach
Rücksprache von Kranken-
kassen übernommen!

Workshop 24190
Termin: So., 18.02.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

NEU: HATHA YOGA AM DIENSTAG

In diesem Kurs üben wir ein fließendes und kraftvolles Yoga. Vom Atem geführt gehen wir in die verschiedenen Stellungen hinein und sicher wieder hinaus. Präzise Ansagen ermöglichen es, unseren Körper seinen Möglichkeiten entsprechend optimal auszurichten sowie Fehlhaltungen zu korrigieren. Yoga von innen nach außen praktiziert schult unsere Achtsamkeit und Konzentration, wir entwickeln Sicherheit und Zuversicht.

So ist diese Praxis sowohl für **Anfänger*innen**, als auch **Fortgeschrittene** interessant. Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. Yogablöcke und einen Gurt mit.



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 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.

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.

Kurs 24138 – LIVE online
16.01. - 05.03.2024

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.

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 Yogaposen (**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 24132

12.01. - 15.03.2024,
nicht am 02.02.!

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 24145

15.01. - 04.03.2024

8 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Leitung: Abby

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 55+

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.

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

Kurs 24130
08.01. - 26.02.2024

8 Termine: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 51,- Mgl.

NEUE RÜCKENSCHULE »NORD« AM MONTAG

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONS-
KURS NACH DEN
KddR-QUALITÄTSKRITERIEN



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

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

Kurs 24131
10.01. - 28.02.2024

8 Termine: mittwochs,
17.25 - 18.55 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 51,- Mgl.

NEUE RÜCKENSCHULE »LIST« AM MITTWOCH



ZERTIFIZIERTER PRÄVENTI-
ONSKURS NACH DEN
KddR-QUALITÄTSKRIT-
ERIEN

Dieser Kurs mittwochs in der List entspricht inhaltlich dem Angebot »Neue Rückenschule Nord am

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

Kurs 24137
14.01. - 10.03.2024

9 Termine: sonntags
19.00 - 19.45 Uhr (reine
Wasserzeit), Treffen um
18.30 Uhr

Leitung: Mai

Ort: Fössebad, Liep-
mannstr. 7B

Gebühr: 79,- /
71,- erm. / 53,- Mgl.

NEU: WASSERGYMNASTIK VON PUR e.V.

TIEFWASSER / NUR FÜR SCHWIMMER*INNEN

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

ACHTUNG: Wir treffen uns pünktlich um 18.30 Uhr im Foyer und gehen gemeinsam ins Bad. Die Wasserzeit dauert dann von 19.00 - 19.45 Uhr.

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

PILATES-RÜCKEN »LINDEN«

Kurs 24146
09.01. - 05.03.2024

9 Termine: dienstags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 56,- /
53,- erm. / 43,- Mgl.

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.

Kurs 24144 – HYBRID
09.01. - 05.03.2024,
nicht am 06.02.!

8 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 55,- /
49,- erm. / 38,- Mgl.

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 bringe eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 24118
16.01. - 05.03.2024

8 Termine: dienstags,
19.05 - 20.20 Uhr

Leitung: Natalie

Ort: Helene-Lange-Schule
(Außenstelle), ehemals
Ihmeschule, Badenstedter
Str. 14

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 51,- /
47,- erm. / 36,- Mgl.

YOGILATES DIENSTAGABENDS

Im Fokus des Kurses steht die Verbesserung deiner Beweglichkeit und Kraft durch eine abwechslungsreiche und interessante Mischung aus Yoga und Pilates. In fließenden Bewegungen werden verschiedene Muskelpartien angesteuert und mobilisiert, um so Verspannungen und Verkrampfungen aus dem Alltag zu reduzieren. In Verbindung mit statischen Kraftübungen innerhalb der Bewegungsabfolgen, werden außerdem gezielte Muskelbereiche zusätzlich gestärkt und trainiert.



Bitte bring eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 24119
18.01. - 07.03.2024,
nicht am 01.02.!

7 Termine: donnerstags,
19.00 - 20.10 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 45,- /
42,- erm. / 32,- Mgl.

NEU: POWER YOGILATES DONNERSTAGABENDS



ZUM KENNENLERNEN

Dieser Kurs ist noch ein wenig dynamischer als »Yogilates dienstags-abends«. Wir werden auch hier an der Verbesserung deiner Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer »arbeiten«. In fließenden Bewegungen werden verschiedene Muskelpartien angesteuert und mobilisiert, um so Verspannungen und Verkrampfungen aus dem Alltag zu reduzieren. In Verbindung mit statischen Kraftübungen innerhalb der Bewegungsabfolgen werden außerdem gezielte Muskelbereiche zusätzlich gestärkt und trainiert.

Bitte bring eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

FITNESSTRAINING

Kurs 24140
09.01. - 05.03.2024

9 Termine: dienstags,
18.25 - 19.55 Uhr

Leitung: Elisabeth

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 61,- /
54,- erm. / 42,- Mgl.

KRAFT & FITNESS »LINDEN«

Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen wir den Gewohnheits-haltungen »ein Schnippchen schlagen« und das Herz-Kreislauf-System, 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 bring ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

Kurs 24141
Beginn: 09.01.2024

dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Sporthalle in der
Voltmerstr. 34

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 13,- monatl.
für Mitglieder

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!



Kurs 24142
11.01. - 14.03.2024,
nicht am 01.02.!

9 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: 61,- /
54,- erm. / 42,- 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 Therabänder und ein Handtuch mit.

Kurs 24143 – Hybrid
15.01. - 04.03.2024

8 Termine: **montags,**
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 51,- /
47,- erm. / 36,- 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 Krafttrainings-elemente. 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 24147
15.01. - 11.03.2024

9 Termine: **montags**
18.00 - 19.55 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 52,- /
47,- erm. / 36,- Mgl.

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN MONTAGS »FRÜH«



SELBSTORGANISIERT

Wir, eine Gruppe von erwachsenen 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: kursorganisation@spokusa.de.

Kurs 24148
Beginn: 08.01.2024

montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 16 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN MONTAGS »SPÄT«



SELBSTORGANISIERT

Der Kurs entspricht inhaltlich dem Kurs

»Freies Rollschuhlaufen montags früh« und unterscheidet sich nur dadurch, dass er ein fortlaufendes Angebot ist (siehe Seite 11). Auch hier gilt zum Schutz des Hallenbodens: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen, Stopper abkleben und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner ziehen.

Ihr seid herzlich willkommen. Ansprechpersonen sind Pia und Judith (E-Mail: kursorganisation@spokusa.de oder Tel.: 0511 - 70 23 60).

Kurs 24149
18.01. - 14.03.2024,
nicht am 01.02.!

8 Termine: donnerstags,
20.15 - 22.00 Uhr

Ort: GS Goetheplatz, Zugang über Goethestr. 42a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebührs: 45,- /
41,- erm. / 32,- Mgl.

NEU: FREIES ROLLSCHUHLAUFEN DONNERSTAGS »SPÄT«



SELBSTORGANISIERT

Nun kann auch donnerstags in einer gemütlichen Sporthalle in der Calenberger Neustadt rollschuhgelaufen werden. Inhaltlich entspricht dieser Kurs den beiden anderen und es gilt auch hier: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen, Stopper abkleben und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner ziehen.

Ansprechpersonen sind Pia und Judith (E-Mail: kursorganisation@spokusa.de oder Tel.: 0511 - 70 23 60).

HANNOVER WANDERBAR

Die Wandertouren durch Hannover mit Achim wird es wieder nach den Osterferien ab April geben.

WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

9.00 - 10.15 Uhr S. 18
WIRBELSÄULENGYMN. 55+

16.55 - 17.45 Uhr S. 28
KINDERTURNEN MIT ELTERN

17.00 - 18.15 Uhr hybrid S. 22
FIT VON KOPF BIS FUSS

17.00 - 19.00 Uhr S. 13
BASKETBALL MO

18.00 - 19.30 Uhr S. 19
RÜCKENSCHULE NORD MO

18.00 - 19.55 Uhr S. 12
BADMINTON MONTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 12
BADMINTON LINDEN

18.30 - 20.00 Uhr S. 34
SALSA CUBANA FORTG.

18.30 - 20.30 Uhr S. 36
TANZEN 1

18.00 - 19.55 Uhr S. 22
ROLLSCHUHLAUFEN FRÜH

19.45 - 21.00 Uhr S. 16
HATHA YOGA MONTAG

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
VOLLEYBALL NORD

20.00 - 22.00 Uhr S. 23
ROLLSCHUHLAUFEN SPÄT

20.15 - 21.45 Uhr S. 34
SALSA CUBANA ANFÄNG.

DIENSTAG

9.45 - 10.45 Uhr hybrid S. 20
YOGLATES DI

11.05 - 12.20 Uhr S. 32
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.45 Uhr S. 16
HATHA YOGA AM DIENSTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 39
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr S. 21
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.25 - 19.55 Uhr S. 21
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.05 - 20.20 Uhr S. 20
YOGLATES DI ABEND

19.30 - 21.00 Uhr online S. 18
YIN & YANG YOGA

20.00 - 21.15 Uhr S. 20
PILATES RÜCKEN

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
FUSSBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 12
BADMINTON UND MEHR

20.00 - 22.00 Uhr S. 39
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr S. 30
TÄNZERISCHE FITNESS

17.00 - 18.15 Uhr S. 15
TRILOCHI® MITTWOCH

17.25 - 18.55 Uhr S. 19
RÜCKENSCHULE LIST MI

18.30 - 20.00 Uhr hybrid S. 36
LINDY HOP FORTGESCHR.

19.00 - 21.00 Uhr S. 26
SPOKUSA-CHOR

19.30 - 22.00 Uhr S. 14
VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 Uhr hybrid S. 35
LINDY HOPPER ANFÄNG.

JANUAR BIS MÄRZ 2024

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr hybrid
HATHA YOGA STÄRKT S. 17

17.00 - 18.10 Uhr ZUMBA® S. 31

18.20 - 19.45 Uhr S. 32
ZUMBA®-SALSATION®MIX

18.30 - 20.00 Uhr S. 30
AFTER WORK IMPRO-TANZ

19.00 - 20.15 Uhr S. 21
POWER YOGILATES

20.00 - 21.30 Uhr S. 22
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 40
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.15 - 22.00 Uhr S. 23
ROLLSCHUHLAUFEN SPÄT

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr S. 30
TÄNZERISCHE FITNESS

15.15 - 16.00 Uhr S. 28
KINDERTANZEN 1

16.05 - 16.50 Uhr S. 29
KINDERTANZEN 2

17.00 - 17.45 Uhr S. 29
VIDEO CLIP DANCING

17.00 - 18.30 Uhr S. 18
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

18.00 - 20.00 Uhr S. 13
FREITAG-BADMINTON

18.15 - 19.45 Uhr TANZEN 3 S. 37

SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 40
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr S. 39
TANZ TOTAL CALLIN EINS

19.00 - 19.45 Uhr S. 19
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 21.45 Uhr S. 37
TANZEN 2

20.00 - 22.00 Uhr S. 40
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI



Falls ihr nach einem passenden **Geschenk** sucht, gibt es SPOKUSA-**Gutscheine** in beliebiger Höhe bzw. für bestimmte Kurse und Workshops.

MUSIK

Kurs 24150

Beginn: 10.01.2024

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: 15,- 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



Workshop 24191

Termin: 02.03.2024

Sa.: 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Barbara

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 21,- /
19,- erm. / 15,- Mgl.



BODYPERCUSSION

FÜR ERWACHSENE

Bodypercussion ist Rhythmus pur! Dein Körper wird zum Instrument! Das Trommeln mit und auf dem eigenen Körper ist eine unserer ursprünglichsten

Formen, Musik zu machen und zu erleben. Wir werden gemeinsam die verschiedenen Klänge unseres Körpers entdecken, unser Rhythmusgefühl stabilisieren und kleine Bodypercussion-Stücke einstudieren. Let's move and groove!

VORSCHAU

Workshop 243 A

Termin: 02. - 04.08.2024

Fr.: 19.30 - 21.30 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 20 Personen

Gebühr: 55,- /
49,- erm. / 36,- Mgl.

EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWochenende

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



Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm, von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop, das am

Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert Freund*innen und Neugierigen präsentiert wird.

ACHTUNG:

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

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

TURNSPASS 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.

HANNOVER AKTIV PASS

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

Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal oder Sporthalle

Dauer: ab 1,5 Stunden

Gebühr: ab 99,-

KINDER



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

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

Kurs 24101
15.01. - 04.03.2024

8 Termine: montags,
16.55 - 17.45 Uhr

Leitung: Tomke

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 41,- / 32,- Mgl.

KINDERTURNEN MIT ELTERN

3 BIS 6 JAHRE

Bei unserem Kinderturnen könnt ihr das Vertrauen in eure eigenen körperlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse erlernen.

Es wird geklettert, geschwungen, gerollt, geturnt, gelaufen und gedehnt. Spielerisches Ausprobieren alleine oder mit den Eltern 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.

Kurs 24102
12.01. - 08.03.2024,
nicht am 02.02.!

8 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 36,- / 30,- Mgl.

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.



Kurs 24103
12.01. - 08.03.2024,
nicht am 02.02.!

8 Termine: freitags,
16.05 - 16.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 36,- / 30,- Mgl.

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 24105
12.01. - 08.03.2024,
nicht am 02.02.!

8 Termine: freitags,
17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 36,- / 30,- 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.

TANZEN

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

Kurs 24158

10.01. - 06.03.2024

9 Termine, mittwochs,

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 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 Schrittezählen in einfache tänzerische Bewegung gebracht. Mal fließend, mal kraftvoll, mit toller Musik. Faszien 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.

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

Kurs 24157

12.01. - 08.03.2024,
nicht am 02.02.!

8 Termine, freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 62,- /
55,- erm. / 40,- 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.

Kurs 241 K

18.01. - 07.03.2024

Änderungen vorbehalten!

8 Termine: donnerstags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Heike Meyer

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

Teilnehmer*innenzahl:
max. 16 Personen

Gebühr: 83,- /
74,- erm. / 54,- Mgl.

In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 219 52 444

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.

Workshop 24156
08.02. - 12.02.2024
Do./Fr.: 11.00 - 13.00 Uhr
Sa./So.: in Eigenregie
Mo.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 53,- Mgl.

Nähere Infos bekommst
du nach der Anmeldung
– u.a. was du am 08.02.
essen kannst und eine
Mailadresse für Fragen.

NEU: LEICHT & VOLLER ENERGIE

SCHNEIFASTEN – FASZIEN DANCE – TÄNZ. FITNESS

Möchtest du dich leichter und beweglicher fühlen, scheust aber vor einem Fasten ohne Essen oder einer anstrengenden Diät zurück? Fünf Tage Scheinfasten und Beweglichkeitstraining nach toller Musik.

Die Anschaffung des Buches: »Five days only – die Revolution des Fastens« von Barbara Becker mit Franca Mangiameli wäre empfehlenswert, da du in diesem Buch die wissenschaftlichen Hintergründe und köstliche und abwechslungsreiche Rezepte findest. Außerdem bekommst du Ideen, wie es leicht und fit im Alltag weiter gehen kann, z.B. mit einzelnen Scheinfastentagen, Intervallfasten, gesunden Routinen und Snacks, Achtsamkeit und vieles mehr. Kläre bitte vor der Anmeldung medizinisch ab, ob Scheinfasten für dich bei etwaigen Erkrankungen das Richtige ist.

INFO-TERMIN am 26.01., 11.00 - 12.30 Uhr für alle Interessierten: Du fragst dich, was Scheinfasten genau ist und warum es dich unterstützt, länger vital und gesund zu bleiben, Entzündungen einzudämmen und Krebs vorzubeugen? Dann komm' vorbei und lass' dich inspirieren, wie genussvoll gemeinsames Fasten sein kann. **Bitte auch hierfür anmelden!**

ZUMBA®

Kurs 24151
25.01. - 07.03.2024,
auch am 01.02.!

7 Termine: donnerstags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Emma

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 65,- /
59,- erm. / 42,- Mgl.

ZUMBA®

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*r, jung oder alt!** Das Niveau wird entsprechend der Teilnehmer*innen angepasst. Am Ende gibt es ein Workout auf der Matte. Also: vamos a bailar! 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 24152
11.01. - 07.03.2024,
auch am 01.02.!

9 Termine: donnerstags,
18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 93,- /
82,- erm. / 59,- Mgl.



ZUMBA®-SALSATION®-MIX



GELENKSCHONEND

Für alle Zumba® und Salsation®-Begeisterte gibt es diesen Kurs bei Angela. Er ist für Menschen jeder

Altersgruppe geeignet, die über einfache Grundschritte hinaus zu verschiedenen Latino-Rhythmen (z.B. Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha) tanzen möchten. Nachdem wir uns gründlich aufgewärmt haben, tanzen wir einige Choreographien aus dem Zumba®- und Salsation®-Programm.



Zum Ende setzen wir bei drei bis vier Liedern **Toning Sticks** ein, um unsere Arme und den Rücken zu kräftigen. Ihr könnt die Sticks bei Angela im Kurs erwerben oder natürlich auch ohne sie tanzen. 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 24153
16.01. - 05.03.2024

8 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Abtin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 74,- /
66,- erm. / 49,- Mgl.



ZUMBA®GOLD AM MORGEN

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.



Wir sind mit dem Tanzbereich unter dem Namen Spokusa - Tanzen auf **facebook!**

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 zu den TANZTEES am 10.02. mit Agnes und am 02.03. mit Daniel sowie zur SWING-TANZPARTY am 27.01. und 09.03. mit Boris oder auch ganz bald zur SILVSTERPARTY am 31.12. mit Agnes und Tobias.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

SALSA

Workshop 24184

Termin: So., 14.01.2024
11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

SALSA CUBANA WORKSHOP

FÜR ANFÄNGER*INNEN

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik und ein Hauch Erotik – das sind die Zutaten für Salsa Cubana. In dem feurigen Paartanz stecken Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl. Angefangen mit dem Grundschrift lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe. Wir machen euch fit für die nächste Latino-Party.

Nach diesem Workshop könnt ihr direkt in unseren Anfänger*innen/Leicht Fortgeschrittenenkurs einsteigen und weitertanzen!



Kurs 24161
15.01. - 26.02.2024

7 Termine, montags,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 63,- /
56,- erm. / 40,- Mgl.



SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER*IN-
NEN UND LEICHT
FORTGESCHRITTENE

Entdeckt mit uns auf
der Tanzfläche Herz,
Leidenschaft und

kubanisches Lebensgefühl! Mit den Grundsritten, verschiedenen Figuren und Kombinationen machen wir euch fit für die Tanzfläche und die nächste Latino-Party. Bachata und Merengue mischen wir wohldosiert bei. **Mit Blick auf eure jeweiligen Vorkenntnisse** stimmen wir die Inhalte für Anfänger*innen als auch leicht Fortgeschrittene aufeinander ab. Wiederholen und Vertiefen von bereits Erlerntem gehört natürlich auch dazu.

HINWEIS: Leicht Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, in dem Fortgeschrittenen-Kurs zu schnuppern.

Kurs 24162
15.01. - 26.02.2024

7 Termine, montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 63,- /
56,- erm. / 40,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR FORTGESCHRITTENE

Ihr kommt von Salsa nicht mehr los und wollt mehr? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch! Er richtet sich an alle Salsa-Begeisterten, die über ein gutes Taktgefühl verfügen und die Grundsritte und Basisfiguren beherrschen. Gemeinsam erlernen wir neue Figuren und Kombinationen, so dass ihr mehr Sicherheit und noch mehr Spaß am Tanzen habt. Vamos a bailar!

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



Workshop 24196
Termin: So., 10.03.2024
11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

WORKSHOP RUEDA DE CASINO

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Bei dieser Art Salsa zu tanzen bilden beliebig viele Paare einen Kreis und tanzen synchron Figuren. Der oder die »Cantante« übernimmt die Führung und gibt die Figuren vor, die dann von den Paaren ausgeführt werden, indem sie im Takt den Partner oder die Partnerin wechseln. Der Tanz sollte abwechslungsreich und harmonisch aussehen, wie ein »tanzender Tausendfüßler«.

ACHTUNG: Salsa Grundsritte und Basisfiguren müssen sicher getanzt werden können. Erste Erfahrungen in der Rueda sind wünschenswert.

Kurs 24166 – HYBRID
10.01. - 06.03.2024

9 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 51,- Mgl.

Workshop 24185 HYBRID

Termin: 27.01.2024

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl :
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Workshop 24189 HYBRID

Termin: 17.02.2024

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Workshop 24193

Termin: 03.03.2024

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Nadine + Rolf

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

HYBRID: LINDY HOP

FÜR EINSTEIGER*INNEN + LEICHT FORTGESCHRITTENE

Du möchtest zu Swing Musik im Paar tanzen? **Du hast noch keine oder bereits leichte Vorkenntnisse?** Dann melde dich zu diesem Kurs an und lerne die ersten Grundschrirte und Figuren, **erweitere deine Grundkenntnisse**, um auf der nächsten Party auch bei **schnellerer Musik** die Tanzfläche zu erobern. Du kannst dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten.

HYBRID: SOLO SWING TANZ

WORKSHOP FÜR ABSOLUTE BEGINNER

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 Grundschrirte und einige Styling Varianten. Du brauchst keine*n Partner*in.

Bitte für Hybrid bis Do., 25.01. anmelden!

HYBRID: SOLO CHARLESTON

WORKSHOP 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 Solotanz, wie er vor 100 Jahren getanzt wurde. Lerne außerdem verschiedene Variationen. Der Workshop ist auch für absolute Anfänger*innen geeignet. **Bitte für Hybrid bis Do., 15.02. anmelden!**



NEU: WEST COAST SWING

WORKSHOP FÜR ANFÄNGER*INNEN

In diesem Workshop werden Grundkenntnisse des West Coast Swing (WCS) mit dem Ziel vermittelt, Spaß und Freude auf Tanzparties zu erleben.

Wir tanzen zu zeitgenössischer Musik, Blues u.v.m. West Coast Swing ist ein Social Dance. Das heißt, im Workshop werden die Tanzpartner*innen oft gewechselt. Ihr könnt euch als Paar oder auch allein anmelden.

ACHTUNG: Gebt bei einer Solo-Anmeldung bitte an, ob ihr als Follower oder Leader tanzen möchtet.

Workshop 24195 HYBRID

Termin: 09.03.2024

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: SHIM SHAM

WORKSHOP FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Der Shim Sham ist eine Authentic Jazz Routine (Choreografie), die auf Swing Veranstaltungen weltweit getanzt wird. Hierbei werden einfache Jazz-Steps zu einer leichten Abfolge zusammengesetzt. Es ist ein »Linedance«, der Solo getanzt wird. Auch gut für Anfänger*innen geeignet. **Bitte für Hybrid bis Do., 07.03. anmelden!**



Kurs 24167 – HYBRID

10.01. - 06.03.2024

9 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 51,- Mgl.



HYBRID: LINDY HOP

MIT VORKENNTNISSEN

Du tanzst Lindy Hop, kennst alle drei Grundschritte und erste Figuren. Jetzt willst du deine Kenntnisse erweitern, um noch mehr Spaß mit noch mehr Partner*innen zu haben? Dann melde dich jetzt an und lerne neue Variationen und Kombinationen sowie Möglichkeiten, noch besser zur Musik zu tanzen. Du kannst dich auch alleine anmelden. Partner*innenwechsel ist eingepplant.

STANDARD/LATEIN

Kurs 24171

15.01. - 04.03.2024

8 Termine: montags,
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: Aula der Lutherschule, Hintereingang zwischen Schule und Am kleinen Felde 30, auf dem Schulhof links zur Tür am Fahrstuhl, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.

NEU: TANZEN I

FÜR ANFÄNGER*INNEN

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



In diesem Kurs sollen die Grundfiguren der **gängigen Gesellschaftstänze** (z.B. Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Samba, Cha Cha, Rumba, Jive und Discofox) sorgfältig erlernt, fleißig geübt und mehrfach wiederholt werden.

Ziel ist es, die erlernten Figuren frei zu kombinieren und vor allem die dazu gehörige Musik zu erkennen und takt sicher zu tanzen.



Wir sind mit dem Tanzbereich unter dem Namen Spokusa - Tanzen auf **facebook!**

Kurs 24172

14.01. - 10.03.2024

9 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /
89,- erm. / 64,- Mgl.

Kurs 24173

12.01. - 15.03.2024,
nicht am 02.02.!

9 Termine: freitags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Ursel und Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 51,- Mgl.



Falls ihr nach einem
passenden **Geschenk**-
sucht, gibt es SPOKUSA-
Gutscheine in beliebiger
Höhe bzw. für bestimmte
Kurse und Workshops.

Workshop 24186

Termin: 28.01.2024

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Martina und
Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: TANZEN II



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

NEU: TANZEN III

Tanzen III ist vor allem für Teilnehmer*innen aus Tanzen II geeignet, richtet sich aber auch an **fortgeschrittene Quereinsteiger*innen**, die mit den erweiterten Grundfiguren der unter Tanzen I genannten Tänze vertraut sind. In diesem Kurs werden Figuren gelehrt, die für die einzelnen Tänze nicht nur eine schritttechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung darstellen. Wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.



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

NEU: ENGLISCHER TANGO

WORKSHOP FÜR TÄNZER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN AUS TANZEN II

Der englische Tango verbindet die Eleganz der Standardtänze mit der Lebensfreude des Argentinischen. Englischer wie Argentinischer Tango weisen zwar Ähnlichkeiten in der Musik, im Charakter und in einigen Figuren auf, jedoch basiert der Englische Tango alleine auf den Standardtänzen. In diesem Workshop wollen wir die Vielseitigkeit verschiedener Figuren des Englischen Tango beleuchten und auf die Technik und Musikalität eingehen. So kann der Tango am Ende zu einem eurer Lieblingstänze werden.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in den Gesellschaftstänzen.

Workshop 24183
Termin: 13.01.2024
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 LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango Argentino tanzend ins neue 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. Quereinsteigende Paare sind auch herzlich willkommen. Wenn ihr Lust auf mehr habt, geht es mit dem Workshop am 17.02. weiter.

Workshop 24188
Termin: 17.02.2024
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 LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango in den Februar. 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. Weiter geht es mit dem dritten Tangoworkshop am 09.03.

Workshop 24194
Termin: 09.03.2024
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 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.

Die Tangokurse
finden in
Kooperation mit
tanzart statt.

VORSCHAU

Workshop 242 A
Termin: 27./28.04.2024
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 – Tänze, die bei vielen Gelegenheiten passen: Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox, Cha Cha und Wiener Walzer.



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 24177

Beginn: 09.01.2024

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 24178

Beginn: 09.01.2024

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 24179

Beginn: 07.01.2024,
bis 10.03.!

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 ...

Die Tanz Totals können auch mit weniger als 16 Personen stattfinden – die Bedingungen werden dann nach Absprache angepasst.

Kurs 24180

Beginn: 07.01.2024,
bis 10.03.!

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

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 24181

Beginn: 07.01.2024,
bis 10.03.!

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Martina und
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder



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.

Und auch in diesem Tanz Total bekommen Tanzbegeisterte viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

Kurs 24182

Beginn: 11.01.2024,
nicht am 02.02.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Ursel und Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

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.

Die Tanz Totals können auch mit weniger als 16 Personen stattfinden – die Bedingungen werden dann nach Absprache angepasst.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab April 2024 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.



Wir sind mit dem Tanzbereich unter dem Namen Spokusa - Tanzen auf **facebook!**

KURSLEITER*INNEN ...

ABBY

Jg. 1994, Tanzkünstlerin, zertifizierte Fitnesstrainerin & Inhaberin der Glass Eaters®. (+ Geowissenschaftlerin, M.Sc.). Seit 2016 unterrichtet sie modernen Orientalischen Tanz (Fusion Bellydance) & diverse Fitnesskurse. In ihren Kursen legt sie besonderen Wert auf die Verbindung zwischen Spaß, Achtsamkeit, Gesundheit & künstlerischen Ausdruck. Neu bei SPOKUSA.

ABTIN

Ich bin Abtin, meine Schüler rufen mich Tino. Ich unterrichte seit über 30 Jahren Tänze aus Mittel- und Südamerika (Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha, Mambo, Samba, Cumbia, Kizomba...) mit karibischem Feeling. Ich freue mich auf euch. Neu bei SPOKUSA.

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 Wertungsrichter der höchsten Klasse.

ALEXANDRA

Jg. 1967, Diplompädagogin, eigene Praxis für Logopädie & Resilienz (AUF:ATMEN), Fitnesstrainerin A/B Lizenz und Personaltrainerin, Fortbildungen in Energy Dance Methode, Nia, sinnlicher Tanz bei Coco Berlin, Minitrampolin und Faszienflow.

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®.

ANNA-LENA

Jg. 1990. Theatermacherin, Fitnesstrainerin und Lehrerin. 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. Ich zeige euch, wie man schon mit wenig Aufwand und Vorkenntnissen effektiv trainieren kann. Vor allem aber motiviere ich euch, am Ball zu bleiben.

BARBARA

hat sich nach ihrem Rhythmikstudium an der HMTMH auf Bodypercussion und Stomp spezialisiert. Nach langjähriger Tätigkeit an Musikschulen arbeitet sie seit 2013 freiberuflich. Sie unterrichtet Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Kursen, Workshops, Fortbildungen. Seit 2010 spielt sie im Percussion-Ensemble Stompany, das sie auch leitet.

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.

CARMEN

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

CLAUDIA

Jg. 1969, Bauingenieurin, Coach und Personalentwicklerin M.A. Ich nutze verschiedene Entspannungstechniken und tanze, um in Balance zu bleiben. Die Möglichkeiten einer ressourcenorientierten, positiven Selbstführung begeistern mich und ich gebe sie gern als Hilfe zur Selbsthilfe weiter. Mit Autogenem Training können wir unser Wohlbefinden fördern und neue Energie in uns finden.

DANIEL

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

... KURSLEITER*INNEN ...

ELISABETH

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

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.

FRIEDER

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

GABRIELE

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

HEIKE

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

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.

KATHARINA

Jg. 1998, Studentin Landschaftsarchitektur und Umweltplanung. Große Begeisterung für Standard, Latein und Swing. Musik halt, nech?! Seit 2023 bei SPOKUSA.

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 Chorleiterin und Gesangspädagogin. Sie leitet zahlreiche Chöre, gibt Workshops und Stimmbildung und liebt es, Leute zum Singen zu bringen.

LUTZ

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

MAI

Jg. 1980, Grafikerin. Praktiziere Vovinam (Vietnamesische Kampfkunst) und gebe Selbstverteidigungs- und Befreiungskurse für Erwachsene und Jugendliche. Seit 2016 arbeite ich als Aqua-Trainerin für Flach- und Tiefwasser.

MARTINA

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

NADINE UND ROLF

Jg. 1981/1975. Wir sind begeisterte West Coast Swing-Tänzer*innen und wollen diese Begeisterung teilen. Wir sind regelmäßig quer durch Deutschland auf Workshops und Festivals unterwegs, um dazuzulernen. Neu bei SPOKUSA.

NATALIE

Jg. 1991, Sonderpädagogin und Sportlehrerin.

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.

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 Kindergartengarbit 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!

SUSANNE

Jahrgang 68, Osteopathin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin. Neu bei SPOKUSA.

TANJA

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

TOBIAS

Jg. 1976. Ich tanze seit meinem 14. Lebensjahr und unterrichte verschiedene Gruppen und Stufen bei SPOKUSA. Mir ist besonders der Spaß am Tanzen wichtig, so dass die Paare den Stress des Alltags vergessen.

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.

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.



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 52).

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.

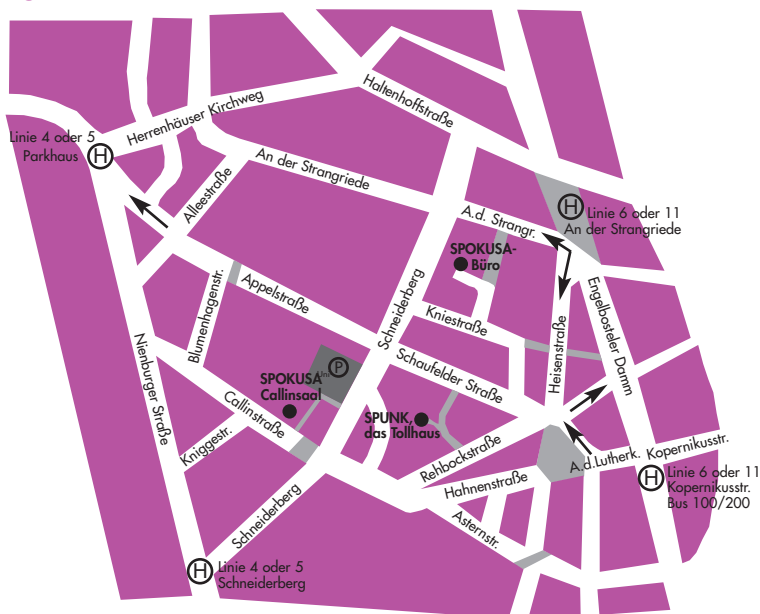
RÜCKTRITT

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.

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
Judith Stoffels

Gestaltung:
Bettina Harborth

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

Anzeigenschluss Informationen anfordern:

für das Programmheft
April – Juni 2024

9. Februar 2024

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 2024
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:

Ich möchte das Programm regelmäßig als pdf per Post zugesandt bekommen.

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: DE09 3702 0500 0008 4574 0000
BIC: BFS WDE 33HAN