

spokusa

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

TANZEN + FITNESS

BALLSPORT + GESUNDHEIT

KINDERKURSE + INTER-/TRANSKULTUR

Kursprogramm
Januar bis April
2025

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ Fluktuation und Kontinuität	5
◆ Frauen aus aller Welt	5
◆ Inter-/transkulturelle Gruppen und Treffpunkte für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	11
◆ Wochenübersicht Kurse	26

VERANSTALTUNGEN

Silvester Tanzparty, 31.12.	8
Swing-Tanz Party, 18.01., 15.03.	8
Wildes Tanzen / Blaue Zone, 01.02., 22.03.	9
Tanztee, 08.02., 29.03.	9
Spielen bei SPOKUSA, 08.02., 15.03.	9
West Coast Swing-Tanz Party, 01.03.	9

BALLSPORT

Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

FITNESS

Trilochi / Tai Chi / Achtsamkeit

Trilochi®	16
Trilochi® am Samstag, 01.03.	16
Entspannungsmethoden für den Alltag, 23.02.	17

Yoga

Hatha Yoga	17
Hatha Yoga stärkt dein Potential	18
Yin Yoga Workshop bei Antje, 16.02.	18
Yin Yoga Workshops bei Steffi, 26.01., 23.03.	19
Yin & Yang Yoga – Online	19
Yoga für den Rücken	19

Rücken

Neue Rückenschule	20
Wirbelsäulengymnastik 55+	20
Wassergymnastik	21

Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken	22
Yogilates – Hybrid	22
Yogilates	22
Power Yogilates	23

Fitnessstraining

Kraft und Fitness	23
Physical Training	24
Fit von Kopf bis Fuß	24
Freies Rollschuhlaufen	24
Hannover Wanderbar	25

MUSIK

SPOKUSA-Chor	28
Bodypercussion, 08.02.	28

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	29
Kinderturnen mit Eltern	30
Kindertanzen	30
Video Clip Dancing	31

TANZEN

After Work Impro-Tanz.....	32
Flamenco Flow, 02.03.	32
Tänzerische Fitness	32
Salsa Fit	33

Zumba®

Zumba®gold	33
Zumba®-Salsation®-Mix	34

Salsa

Salsa Cubana für Anfänger*innen	35
Bachata, 25.01.	35
Salsa Cubana Workshop 29.03.	35
Danzón Workshop, 09.02.	36
Salsa Cubana für leicht Fortgeschrittene	36
Salsa Cubana für Fortgeschrittene	36

Swing

West Coast Swing für Anfänger*innen	37
West Coast Swing für leicht Fortgeschrittene	37
West Coast Swing Musicality Grundlagen	38
Solo Charleston – Hybrid, 15.02.	38
Lindy Hop für Einsteiger*innen – Hybrid	38
Fußvariationen im Lindy Hop – Hybrid, 18.01.	39
Tanz-Flow im Lindy Hop – Hybrid, 15.03.	39
Lindy Hop für leicht Fortgeschrittene – Hybrid	39

Standard / Latein

Hochzeits-Crash-Wochenende, 08./09.03.2025	40
Wiener Walzer, 22.02.	40
Fresh up Tanzen II	40
Tanzen II	41
Discofox II – Leicht gemacht, 23.02.	41
Tanzen IV	41
Tanzen V plus	42
Tanz Total	42

VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN	44
---	----

ANMELDEBEDINGUNGEN	48
---------------------------------	----

ANMELDECoupon	49
----------------------------	----

IMPRESSUM	50
------------------------	----

MITGLIEDSERKLÄRUNG	51
---------------------------------	----

SPOKUSA-ADRESSEN:



Büro und Inter-/Transkultur:

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

Büro-Öffnungszeiten

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

Ansprechpersonen:

Geschäftsführung: Bettina Harborth

Kurse: Jens Kunze, Judith Stoffels

Verwaltung: Tine Haase

Interkultur: Dörte Redmann, Fatma Sapançi

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a, 30167 Hannover

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Sozialbank Hannover

IBAN: DE09 3702 0500 0008 4574 00

BIC: BFS WDE 33HAN



Kinderhaus und Kindertafelwagen:

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

Tel.: 0511 - 701 12 83

Fax: 0511 - 590 55 44

Ansprechpersonen:

Offener Bereich: Elisa Raabe, Yannick Sowa, **Hort:** Ammon Gerhardt, Sabine Struckmeyer, **Kindertafelwagen:** Judith Stoffels, **alle Bereiche:** Sevda Ardic, Ahmet Sagir

Öffnungszeiten Spunk

Schulzeit: Mo, Di, Mi, Fr 13.00 - 18.00 Uhr, Do 13.00 - bis 17.00 Uhr

Ferien: Mo, Di, Mi, Fr 8.30 - 18.00 Uhr, Do 8.30 - 17.00 Uhr

Kindertafelwagen: Mo, Mi 13.00 - 15.00 Uhr, Fr 13.00 - 17.00 Uhr

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 Kurs -beitrag 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 51 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

FLUKTUATION UND KONTINUITÄT

Weinende und lachende Augen gehören zu Umbrüchen:



Drei langjährige Mitarbeiter*innen haben das Kinderhaus Spunk im Sommer kurz nacheinander leider verlassen:

Janan Alzubeidi, unsere 16i-Kraft und Küchenfee, Louisa Brandes, unsere Kernteampädagogin mit Schwerpunkt im Hort und Isabell Göbl, verantwortliche Kernteampädagogin mit Schwerpunkt im Offenen Bereich, haben das Spunk im Sommer verlassen, um an anderen Orten zu wirken und ihr Berufsleben fortzuschreiben. Wir werden alle drei schmerzlich vermissen. **Wir danken sehr für das jahrelange hohe Engagement und sagen »Tschüss!«**

Die einen gehen, die anderen kommen: Wir haben drei neue Mitar-

beiter*innen gewinnen können, die große Lust auf das Spunk haben: Elisa Raabe, Erzieherin mit langjähriger Berufserfahrung, verstärkt das Kernteam im Offenen Bereich – gemeinsam mit Yannick Sowa. Ammon Gerhardt, Erzieher und Wieder-Hannoveraner, arbeitet gemeinsam mit Sabine Struckmeyer im Schwerpunkt Hort im Kernteam. Und Sevda Ardic wirbelt seit November durch die Küche im Spunk. **Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit und sagen »Herzlich willkommen!«**



Und dann haben wir noch 60 Jahre SPOKUSA zu vermelden. 60 Jahre? Der Verein wurde zwar erst vor 36 Jahren gegründet. Doch seit 30

Jahren arbeitet Bettina Harborth für SPOKUSA und ist mit dem Verein durch alle Höhen und Tiefen gegangen, hat neue Projekte vorangebracht, alte verabschiedet, die Geschäfte und das Schiff am Laufen gehalten, Personal geführt und auch immer wieder neue Kolleg*innen eingestellt. So auch am 01.01.2010, also vor ziemlich genau 15 Jahren, Tine Haase als Verwaltungsmitarbeiterin und Jens Kunze als Kursbereichsmanager. Beide prägen seitdem den Kurs- und Veranstaltungsbereich, gestalten und stärken, telefonieren und organisieren, managen und präsentieren. Immer mit Herz und großer Loyalität für den Gesamtverein – großartige nach wie vor hoch engagierte Mitarbeiter*innen!

Wir hoffen auf viele weitere Jahre mit den dreien und sagen »Herzlichen Glückwunsch!«

FRAUEN* AUS ALLER WELT

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!

ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT

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,
16.00 - 18.00 Uhr

mittwochs,
15.45 - 17.15 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

ERZÄHLCAFÉ für Frauen und Männer

Du willst dein Deutsch trainieren? Neues Erzählcafé auch für Männer*!

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen*, die gern spanisch sprechen möchten

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

Zusammenwachsen Aïueo – 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 Lieblings Speisen der Teilnehmerinnen

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
15.15 - 16.45 Uhr
im Callinsaal

SPORT

WALKEN IM PARK
Treffpunkt Haltestelle Schneiderberg

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

UND DANN:

- ◆ Das **Sorbet** jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr, mal bei SPOKUSA, mal unterwegs, an jedem letzten Freitag internationale Speisen, mitkochen und verköstigen. Informiere dich gern im Netz.
- ◆ Weiter läuft das **Erzählcafé auch für Männer***: mittwochnachmittags von 16 bis 18 Uhr: Bedürfnisorientierter Spracherwerb und Grammatik mit Ute.
- ◆ **»Klim Bim«**: Ideensammlung für ein neues soziokulturelles Projekt. Wir gehen ins Theater, ins Museum, lassen uns inspirieren und entwickeln eine schillernde, freche und rührende Skizze, die im Herbst hoffentlich präsentiert wird. Unser Treffpunkt ist SPOKUSA, der Termin dienstags von 15.30 – 17 Uhr, die Termine noch unregelmäßig. Melde dich gern, wenn du mitmachen möchtest.
- ◆ SPOKUSA und die Blaue Zone im Frühling: **Wildes Tanzen** am 01.02. und 22.03. von 18 – 22 Uhr im Callinsaal, Callinstr. 26a im Hinterhaus. Neues Tanzglück zu wildem Mix mit neuer Djane.
- ◆ Die **Blaue Zone**: Am Container auf dem PLATZprojekt, Fössestr. 103, laden wir ab dem 01.02. wieder ein zu **regelmäßigen Terminen**:
 - montags, 16 – 18 Uhr, Treffpunkt Blaue Zone
 - montags, 18 – 18.45 Uhr quasseln und vorlesen mit Heidrun
 - jeden letzten Montag im Monat, 16.45 Uhr Wildes Schreiben mit Heike
 - jeden 2. Dienstag im Monat, Annäherung ans Sterben
 - jeden 4. Freitag im Monat, 16 - 18 Uhr BLAUblau Naturerfahrungen und Kunst mit Antonia
- ◆ **Blaues Dinner** – der Austauschtreffpunkt für Menschen ab 55 ist diesmal am 30.01. um 17 Uhr in der Villa Kastanie Limmer, Harenberger Str. 29. Bringt etwas Leckeres für das Buffet und eigenes Besteck und Geschirr gern mit, gute Laune und tolle Ideen.
- ◆ 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

Dienstag, 31. Dezember
20.00 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a

Silvester-Team:
Agnes & Tobias
ab 40 Personen



SILVESTER TANZPARTY

Der Countdown ins Jahr 2025 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. Freut euch auf einen Welcome- und Mitternachts-Sekt und eine Auswahl an zwei Suppen. Natürlich wird das Wichtigste nicht fehlen: tolle Musik zum Tanzen, Tanzen, Tanzen ..



Karten sind bis zum Sonntag, 15. Dezember 2024 nur in den Kursen oder im Büro unter 0511 - 70 23 60 **erhältlich**. Es gibt keine Abendkasse.

Samstag, 18. Januar
20.00 - 24.00 Uhr

20.00 Uhr Taster
mit Katharina + Boris
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris

Samstag, 15. März
20.00 Uhr Taster
mit Katharina + Boris
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris
spokusa, Callinstr. 26a

SWING-TANZ PARTY

Eine heiße Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich 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, 1. Februar
18.00 - 22.00 Uhr
DJane der Blauen Zone

Samstag, 22. März
18.00 - 22.00 Uhr
DJane der Blauen Zone

Samstag, 8 Februar
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Agnes

Samstag, 29. März
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Daniel
spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 8. Februar
15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
24. Januar!

Samstag, 15. März
15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
28. Februar!

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

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

Samstag, 1. März
20.00 - 24.00 Uhr
mit Rolf und anderen DJs
spokusa, Callinstr. 26a

WILDES TANZEN

die blaue zone

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. Neues Tanzglück zu wildem Mix mit neuer Djane.

Das Angebot richtet sich nicht ausschließlich an Menschen 55+ – alle Altersgruppen sind eingeladen mitzutanzten und herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



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. 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 einzustudieren.

SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine Mitspieler*innen? Ihr möchtet neue Spiele kennen lernen, aber kennt euch nicht aus? Ihr hasst es, euch durch Anleitungen kämpfen zu müssen? – Genau für euch gibt es »Spiele bei SPOKUSA«. Udo Bartsch spielt und testet mit euch Spiele des aktuellen Jahrgangs. Ge - spielt 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 »Spiele 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.

WEST COAST SWING-TANZ PARTY

Wir tanzen an diesem Abend West Coast Swing zu genreübergreifender Musik verschiedenster Dekaden. An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen und gestalten.

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

FUSSWEGE
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN

Bewegungsmangel?

Komm doch 'mal auf einen Sprung in's Kuriosum!

KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

FON: 0511/70 18 96 ~ WWW: kuriosum.com

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
ab April 2025

15. Februar 2025

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.

WICHTIG!

KURSE AB JANUAR 2025

Die Kurse beginnen ab Sonntag, 5. Januar 2025 und dauern in der Regel bis zu den Osterferien. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Zeugnisferien (03./04.02.) 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	16
WOCHENÜBERSICHT KURSE	26
MUSIK	28
KINDER	29
TANZEN	32

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 25111
13.01. - 24.03.2025,
nicht am 03.02.!

10 Termine: montags,
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 82,- /
72,- erm. / 56,- 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

Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe. Wenn du Spielerfahrung beim Doppel hast und die Regeln kennst, bist du bei uns genau richtig. Ruf aber zuvor bitte an bei Heike & Jochen (0511 - 20 300 946).

ACHTUNG: Falls aufgrund weiter andauernder Sanierungsarbeiten in der Halle GS Kastanienhof diese wider Erwarten doch noch gesperrt sein sollte, spielen wir weiterhin beim TB Stöcken, Eichsfelderstr. 26, und informieren euch rechtzeitig.

Kurs 25113

**Beginn: 07.01.2025,
nicht am 04.02.!**

**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.

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

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

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

Wer mag (und noch fit ist), kommt zum Abschluss mit in die Kneipe.

Wenn ihr schnuppern möchtet, meldet euch bitte vorher bei Martina (0511 - 394 05 31) oder André (0176 - 700 128 90).



Kurs 25114

Beginn: 10.01.2025

**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 FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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.

BASKETBALL

Kurs 25120

Beginn: 09.01.2025

**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 25121
Beginn: 08.01.2025

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 25122
Beginn: 06.01.2025,
nicht am 03.02.!

Termin: montags,
17.00 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BASKETBALL AM MONTAG



SELBST-ORGANISIERT

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

Kurs 25123
Beginn: 09.01.2025

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

WAS TUN! VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

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

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



Über neue Gesichter würden wir uns freuen. Bei Interesse meldet euch bei Dagmar (0511 - 37 15 90).

Kurs 25124

**Beginn: 06.01.2025,
nicht am 03.02.!**

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

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen**

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

VOLLEYBALL NORD

SELBSTORGANISIERT



Wir sind eine gemischte Gruppe mit Hobby- bzw. fortgeschrittenem Spielniveau. Für uns steht der Spaß am Spiel im Vordergrund. Wir freuen uns über schöne Spielzüge und erfolgreich erzielte Punkte. Falls ihr etwas Spielerfahrung, Technik-Basics und gute Laune mitbringt, so meldet euch gerne zum »Schnuppern« an.



Wir freuen uns auf den einen oder die andere neue Teilnehmer*in. Kontaktpersonen hierfür sind Mirko (0157 - 339 229 91) oder Jan (0170 - 77 66 274).

Kurs 25125

Beginn: 08.01.2025

**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 bei Wolfgang (0170 - 460 07 41).

FUSSBALL

Kurs 25127

**Beginn: 07.01.2025,
nicht am 04.02.!**

**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.

FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker*innen und mit viel Freude und Engagement bei der Sache, jedoch ohne großen Hang zu Punkten. Und wir freuen uns auf den einen oder die andere neue Teilnehmer*in.



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

FITNESS

Fitness ist bei SPOKUSA eng mit Gesundheit und Wohlfühlen verknüpft. Der ganze Körper steht im Vordergrund. Nach Kräftigungs- und Ausdauertraining kommen auch Entspannungsphasen nicht zu kurz. Unsere Palette reicht von sanften Kursen bis hin zu schweißtreibendem Fitnesstraining. Schaut einfach in die Kapitel Trilochi / Tai Chi / Achtsamkeit / Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates sowie Fitnesstraining.

TRILOCHI / TAI CHI / ACHTSAMKEIT

Kurs 25115
15.01. - 19.03.2025

10 Termine: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 84,- /
75,- erm. / 58,- Mgl.



TRILOCHI® AM MITTWOCH

WINTERKURS: IM ¼ TAKT DIE WINTERENERGIE BEWEGEN

Sanftes Schwingen – ruhige, nach innen gerichtete Bewegungen – genussliches Dehnen! 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. Lockern- und schwingende Bewegungen mit dazu passender Musik wecken Freude und Leichtigkeit.

Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. eine Decke und warme Kleidung mit.

Workshop 25194
Termin: Sa., 01.03.2025
10.30 - 13.00 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

SPECIAL: TRILOCHI® AM SAMSTAG

IM ERDELEMENT (DAS TRAGENDE ELEMENT) DEN ÜBERGANG IN DEN FRÜHLING BEGLEITEN

In der Phase des Jahreszeitenwechsels verwurzeln wir uns bewusst mit den Händen und Füßen – stärken das innere Gleichgewicht! Mit Balance- und Zentrierungsübungen, Rotationsbewegungen und Kräftigung der Körpermitte harmonisieren wir unser Körperzentrum. Mit einem Qigong/Tai Chi-Part und einem TriloChi®-Stundenbild inklusive Abschlussentspannung! 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 bequeme, sportliche Kleidung und Yogamatte/Decke mitbringen!

Workshop 25192
Termin: So., 23.02.2025
9.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Claudia

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
9 - 16 Personen

Gebühr: 36,- /
33,- erm. / 27,- Mgl.

SPECIAL: ENTSPANNUNGSMETHODEN FÜR DEN ALLTAG

Im Workshop **kultivierst du Achtsamkeit für deine Gesundheit.** Gönn dir Zeit für dich und aktiviere deine Körperwahrnehmung. Gemeinsam reflektieren wir unser individuelles Stressempfinden. Wir lernen verschiedene Entspannungstechniken und andere Möglichkeiten zum Stressabbau kennen: Bodyscan, Atemübungen, Elemente des autogenen Trainings (Schwere- und Wärmeübung) sowie progressive Muskelentspannung und freies Tanzen.

Dieser Kompaktkurs versteht sich als **Impuls zur Selbsthilfe.** Er richtet sich an alle, die verschiedene Methoden zur Stressbewältigung kennenlernen, Anregungen zur Selbstfürsorge suchen und/oder sich einfach einen entspannten Vormittag gönnen wollen.

Bitte eine Decke/kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen, sowie Selbstverpflegung für die Pause.

YOGA

Kurs 25134
13.01. - 10.03.2025,
nicht am 03.02.!

8 Termine: montags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 50,- 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 psycho-somatischen 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.

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



Kurs 25136
14.01. - 25.03.2025,
nicht am 04.02.!

10 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Susanne

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 84,- /
75,- erm. / 58,- Mgl.

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. **Level: Basic.** Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. Blöcke, Decke und einen Gurt mit.

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

Kurs 25133
16.01. - 20.03.2025,
nicht am 30.01.!

9 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 53,- Mgl.

HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

ZERTIFIZIERTER
PRÄVENTIONSKURS
AM DONNERSTAGMORGEN



Deine **Gelenkigkeit** und Kraft sowie deine **Selbstsicherheit** und **-wirksamkeit** wird durch Yoga gefördert. Dazu praktizieren wir Übungen aus dem Hatha Yoga, begleitet von Atem- und Meditationsübungen, sowie natürlich auch verschiedene Entspannungsübungen, so dass dein Stresslevel gesenkt wird. Du kannst Vorerfahrungen haben oder dich neu für Yoga interessieren – es wird versucht, den Kurs individuell auszurichten. Du wirst auch Hinweise zum selbständigen Üben und Aufrechterhalten der gestärkten positiven Fähigkeiten bekommen. Bitte eine eigene Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

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

ACHTUNG:
Die Kosten für diesen
Kurs werden von
vielen Krankenkassen
auf Antrag bis zu
80% übernommen!

Workshop 25190
Termin: So., 16.02.2025
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOP BEI ANTJE

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

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

Workshop 25186
Termin: So., 26.01.2025
11.00 - 12.30 Uhr

Workshop 25198
Termin: So., 23.03.2025
11.00 - 12.30 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

Kurs 25138 – LIVE online
14.01. - 25.03.2025,
nicht am 04.02.!

10 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 59,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

Kurs 25132
10.01. - 14.03.2025

10 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: 96,- /
85,- erm. / 64,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS BEI 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 Yoga-
blöcke oder alternativ ein Kissen mit.

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).

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Dieser Kurs berücksichtigt die speziellen Anforderungen an ein rückschonendes 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.

Kurs 25130
13.01. - 10.03.2025,
nicht am 03.02.!

8 Termine: montags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 54,- Mgl.



NEUE RÜCKENSCHULE »NORD« AM MONTAG

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS
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.

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

Kurs 25131
15.01. - 05.03.2025

8 Termine: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 54,- Mgl.

NEUE RÜCKENSCHULE »LIST« AM MITTWOCH

ZERTIFIZIERTER
PRÄVENTIONSKURS NACH
DEN KddR-QUALITÄTS-
KRITERIEN

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 25116
13.01. - 10.02.2025,
auch am 03.02.!

5 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Leitung: Mareike

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 42,- /
38,- erm. / 30,- Mgl.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 55+ MIT MAREIKE

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 25117
17.02. - 24.03.2025

6 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Leitung: Svenja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 50,- /
45,- erm. / 35,- Mgl.

Kurs 25137
19.01. - 23.03.2025,
auch am 02.02.!

10 Termine: sonntags,
19.00 - 19.45 Uhr, Treffen
um 18.30 Uhr

Leitung: Peter L.

Ort: Fössebad, Liepmann-
str. 7B

Teilnehmer*innenzahl:
6 Plätze reserviert

Gebühr: 88,- /
79,- erm. / 59,- Mgl.

Kurs 25139
14.01. - 18.03.2025,
auch am 04.02.!

10 Termine: dienstags,
19.45 - 20.30 Uhr

Leitung: Deike

Ort: Stadionbad, Robert-
Enke-Str. 5

Teilnehmer*innenzahl:
6 Plätze reserviert

Gebühr: 88,- /
79,- erm. / 59,- Mgl.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 55+ MIT SVENJA

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.

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 Bauchgurten.

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. Bitte bringt 1,- Euro Schrankgeld und 5 Cent für den Föhn mit.

NEU: WASSERGYMNASTIK VON PUR e.V.

FLACHWASSER / NICHTSCHWIMMERBECKEN

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.

ACHTUNG: Ihr kommt bitte **selbständig ins Bad**, so dass ihr zum Kursbeginn im Wasser stehen könnt. Die Wasserzeit dauert von 19.45 - 20.30 Uhr. Bitte bringt 1,- Euro Schrankgeld mit.

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

PILATES-RÜCKEN »LINDEN«

Kurs 25146

14.01. - 25.03.2025,
nicht am 04.02.!

10 Termine: dienstags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Oyon

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 60,- /
56,- erm. / 45,- 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 25144 – HYBRID

14.01. - 25.03.2025,
nicht am 04.02.!

10 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 47,- Mgl.



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 25118

14.01. - 25.03.2025,
nicht am 04.02.!

10 Termine: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 51,- /
47,- erm. / 37,- 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 bringe eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 25119
16.01. - 20.03.2025

10 Termine: donnerstags,
19.00 - 20.10 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 60,- /
56,- erm. / 45,- Mgl.

POWER YOGILATES DONNERSTAGABENDS

Dieser Kurs ist noch ein wenig dynamischer als »Yogilates dienstagabends«. 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.

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

FITNESSTRAINING

Kurs 25140
14.01. - 25.03.2025,
nicht am 04.02.!

10 Termine: dienstags,
18.25 - 19.55 Uhr

Leitung: Elisabeth

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 46,- 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 bringt ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

Kurs 25141
Beginn: 07.01.2025,
nicht am 04.02.!

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 25142
09.01. - 03.04.2025

13 Termine: **donnerstags**,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter F.

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 84,- /
77,- erm. / 62,- 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 25143
13.01. - 17.03.2025,
nicht am 03.02.!

9 Termine: **montags**,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Kristin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 56,- /
53,- erm. / 43,- Mgl.

FIT VON KOPF BIS FUSS

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

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

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

Kurs 25147
06.01. - 24.03.2025,
nicht am 03.02.!

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

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 62,- /
56,- erm. / 44,- Mgl.

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN MONTAGS »FRÜH«



SELBSTORGANISIERT

Wir, eine Gruppe von erwachsenen Rollschuh-anfänger*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 bei Maren im Kurs oder im Büro: Tel.: 0511 - 70 23 60, Mail: info@spokusa.de.

Kurs 25148
Beginn: 06.01.2025,
nicht am 03.02.!

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. Ansprechperson ist Pia (pia.danner@gmx.de).

Kurs 25149
16.01. - 27.03.2025

11 Termine: donnerstags,
20.15 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 62,- /
56,- erm. / 44,- Mgl.

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN DONNERSTAGS »SPÄT«

SELBSTORGANISIERT

Nun kann auch donnerstags in einer kleinen, 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. Ansprechperson ist Pia (pia.danner@gmx.de).



HANNOVER WANDERBAR

DAS DRITTE JAHR

Wir setzen die beliebten Wanderungen durch Hannover nach Ostern fort. Achim wird euch wieder mitnehmen, die Stadt (neu) zu entdecken. Er wird euch an Orte führen, die (vielleicht) nicht jede*r kennt ...!?

Die genauen Termine und Touren stehen dann im kommenden Programmheft »April bis Juli 2025«.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab April 2025 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.

WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

9.00 - 10.15 Uhr S. 20
WIRBELSÄULENGYMN. 55+

16.45 - 17.40 Uhr S. 30
KINDERTURNEN MIT ELTERN

17.00 - 18.10 Uhr S. 24
FIT VON KOPF BIS FUSS

17.00 - 19.00 Uhr S. 14
BASKETBALL MO

18.00 - 19.55 Uhr S. 12
BADMINTON MONTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 12
BADMINTON LINDEN

18.00 - 19.55 Uhr S. 24
ROLLSCHUHLAUFEN MO FRÜH

18.15 - 19.45 Uhr S. 20
RÜCKENSCHULE NORD MO

18.30 - 19.30 Uhr S. 37
WEST COAST SWING ANF.

18.30 - 20.00 Uhr S. 36
SALSA CUBANA FORTG.

18.30 - 20.30 Uhr TANZEN 4 S. 41

19.30 - 21.30 Uhr S. 35
SALSA CUBANA ANFÄNG.

19.30 - 20.30 Uhr S. 37
WEST COAST SWING FORTG.

20.00 - 21.15 Uhr S. 17
HATHA YOGA MONTAG

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL NORD

20.00 - 22.00 Uhr S. 25
ROLLSCHUHLAUFEN MO SPÄT

20.15 - 21.45 Uhr S. 36
SALSA CUBANA LEICHT FORTG.

DIENSTAG

9.45 - 10.45 Uhr S. 22
YOGILATES DI hybrid

11.05 - 12.20 Uhr S. 33
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.45 Uhr S. 18
HATHA YOGA DIENSTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr S. 23
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.25 - 19.55 Uhr S. 23
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.00 - 20.00 Uhr S. 22
YOGILATES DI ABEND

19.30 - 21.00 Uhr S. 19
YIN & YANG YOGA online

19.45 - 20.30 Uhr S. 21
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 21.15 Uhr S. 22
PILATES RÜCKEN

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
FUSSBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BADMINTON UND MEHR

20.00 - 22.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr S. 32
TÄNZERISCHE FITNESS

17.00 - 18.15 Uhr S. 16
TRILOCHI® MITTWOCH

17.30 - 19.00 Uhr S. 20
RÜCKENSCHULE LIST MI

18.30 - 20.00 Uhr S. 38
LINDY HOP EINSTEIGER* hybrid

19.00 - 21.00 Uhr S. 28
SPOKUSA-CHOR

19.30 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 Uhr S. 39
LINDY HOP LEICHT FORTG. hybrid

JANUAR BIS APRIL 2025

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr S. 18
HATHA YOGA STÄRKT

17.00 - 18.10 Uhr S. 33
SALSA FIT

18.00 - 20.00 Uhr S. 32
IMPRO-TANZ

18.20 - 19.45 Uhr S. 34
ZUMBA®-SALSATION®MIX

19.00 - 20.10 Uhr S. 23
POWER YOGILATES

20.00 - 21.30 Uhr S. 24
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.15 - 22.00 Uhr S. 25
ROLLSCHUHLAUFEN DO SPÄT

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr S. 33
TÄNZERISCHE FITNESS

15.15 - 16.00 Uhr S. 30
KINDERTANZEN 1

16.10 - 16.55 Uhr S. 31
KINDERTANZEN 2

17.00 - 18.30 Uhr S. 19
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

17.05 - 17.50 Uhr S. 31
VIDEO CLIP DANCING

18.00 - 20.00 Uhr S. 13
FREITAG-BADMINTON

18.15 - 19.45 Uhr S. 42
TANZEN 5 plus

SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL CALLIN EINS

19.00 - 19.45 Uhr S. 21
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 21.45 Uhr S. 40/41
TANZEN 2 + FRESH UP

20.00 - 22.00 Uhr S. 43
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 25150

Beginn: 08.01.2025,
bis 02.04.!

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

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 25187

Termin: 08.02.2025

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!

SPOKUSA - 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 um die Ecke.
- ◆ 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.

FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN

Für den Kindergeburtstag sucht ihr nach einem außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Wir bieten verschiedene spannende **Workshops im Callinsaal** 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.

Tanzspaß
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Tabea



KINDERTANZEN MIT TABEA

Bei Musik von kindgerecht bis modern werden die ersten Tanzschritte eingeübt, die Fantasie und Kreativität angeregt und natürlich richtig viel Spaß und Raum zum Austoben am Geburtstag geboten.

Turnspaß
für 10 - 15 Kinder
4 bis 6 Jahre

Leitung: Tomke



TURNPASS MIT TOMKE

Toben, spielen, hüpfen, balancieren im Callinsaal... In einem bunten Bewegungsprogramm mit tollen Herausforderungen werdet ihr spielerisch an sportliche Übungen und Geräte herangeführt (z.B. Balancier-Parkour, Stopptanz, Eierlaufen, Luftballonspiele).

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.

Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal ♦ Dauer: ab 1,5 Stunden ♦ Gebühr: ab 99,-

HANNOVER AKTIV PASS

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

KINDER



Unser Angebot für **Kinder** beinhaltet Turnen oder Tanz, mit oder ohne Ball, mit oder ohne Musik, mit oder ohne Geräte – und Spiel und Spaß stehen auf jeden Fall an erster Stelle.

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

Kurs 25101
13.01. - 24.03.2025,
nicht am 03.02.!

10 Termine: montags,
16.45 - 17.40 Uhr

Leitung: Ilka bzw. Louisa

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 49,- / 39,- 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 steht im Vordergrund und macht 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 25102
31.01. - 28.03.2025

9 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Tabea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 41,- / 32,- Mgl.



3 BIS 6 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Tabea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird ange-

regert – 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. Beim letzten Termin wollen wir Eltern und Freund*innen unsere Tänze bei einer kleinen Aufführung präsentieren.



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

Kurs 25103
31.01. - 28.03.2025

9 Termine: freitags,
16.10 - 16.55 Uhr

Leitung: Tabea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 41,- / 32,- Mgl.

KINDERTANZEN ZWEI



4 BIS 6 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Tabea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Inhaltlich entspricht er »Kindertanzen eins«. Beim letzten

Termin wollen wir Eltern und Freund*innen unsere Tänze präsentieren.



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

Kurs 25105
31.01. - 28.03.2025

9 Termine: freitags,
17.05 - 17.50 Uhr

Leitung: Tabea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 41,- / 32,- Mgl.

VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE

Mit Tabea 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. Beim letzten Termin wollen

wir Eltern und Freund*innen 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®, Fasziendance und Flamenco. Es gibt Tänze für Einzelpersonen, für Paare oder Gruppen. Schaut einfach in die Kapitel Standard/Latein, Salsa, Swing und Zumba®.

Kurs 251 K

16.01. - 20.03.2023,

Änderungen vorbehalten!

10 Termine: donnerstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Heike Meyer

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

Teilnehmer*innenzahl:
max. 16 Personen

Gebühr: 102,- /
90,- erm. / 67,- Mgl.

Workshop 25195

Termin: 02.03.2025

So.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 32 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

Kurs 25158

15.01. - 26.03.2025

11 Termine: mittwochs,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 88,- /
77,- erm. / 55,- 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 Schrittkombinationen 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.



FLAMENCO FLOW

FLAMENCO, RUMBA, SALSA UND
TANGO-SURPRISE, ... FÜR EINZEL-
TÄNZER*INNEN

Ihr liebt spanische Rhythmen im Mix mit lateinamerikanischer Musik!? Pasi3n – die Leidenschaft des Flamenco. Hier lernt ihr Körperhaltung und einfache Schritte mit modernen Songs und viel Spaß. Flamenco Flow – geboren an den Stränden Südspaniens. Lass dich inspirieren. Bitte bringt eine Fitnessmatte, ein Handtuch und Sportschuhe mit.

TÄNZERISCHE FITNESS AM MITTWOCHMORGEN

FASZIEN DANCE

Tänzerische Fitness ist für alle (jeden Alters), die gerne tanzen und sich ein umfassendes Gesundheitstraining wünschen. Alle Körperbereiche werden ohne Choreografie und Schritte zählen in einfache tänzerische Bewegung gebracht. Mal fließend, mal kraftvoll, mit toller Musik. Fasziendance 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 25157
17.01. - 28.03.2025

11 Termine: freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 88,- /
77,- erm. / 55,- Mgl.

Kurs 25154
16.01. - 13.02.2025 (5x)

Kurs 25155
20.02. - 27.03.2025 (6x)

jeweils donnerstags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Guillermo

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr 25154: 48,- /
42,- erm. / 33,- Mgl.

Gebühr 25155: 58,- /
50,- erm. / 38,- 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.

NEU: SALSA FIT

DER TANZ, DER DICH FIT MACHT

Bist du bereit, das Tanzbein zu schwingen und gleichzeitig etwas für deine Fitness zu tun? Dann ist Salsa Fit genau das Richtige für dich! Wir verbinden die mitreißenden Rhythmen der Salsa (sowie Merengue, Bachata, Cumbia, Reaggueton) mit einem effektiven Workout, das nicht nur deine Ausdauer steigert, sondern auch deine Muskulatur stärkt. Egal, ob du erfahren oder ein absoluter Neuling bist – bei uns sind alle willkommen! In lockerer Atmosphäre lernst du die Grundschriffe und coolen Moves, während du gleichzeitig Kalorien verbrennst und Stress abbaust. Und das Beste daran? Du wirst nicht nur fitter, sondern danach auch in der Lage sein, besser Salsa auf Partys zu tanzen. Lass uns gemeinsam die Hüften schwingen und die Energie der Salsa spüren! Bitte bringt bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.

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

ZUMBA®

Kurs 25153
28.01. - 25.03.2025,
auch am 04.02.!

9 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 84,- /
74,- erm. / 55,- 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.



Kurs 25152
16.01. - 27.03.2025

11 Termine: **donnerstags,**
18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: **Angela**

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 112,- /
99,- erm. / 74,- Mgl.



ZUMBA®-SALSATION®-MIX

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 Choreografien 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.

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 08.02. mit Agnes und am 29.03. mit Daniel sowie zur SWING-TANZPARTY am 18.01. und 15.03. mit Boris sowie zur WEST COAST SWING-TANZPARTY am 01.03. mit Rolf. Und es steigt wieder eine SILVESTER-TANZPARTY am 31.12.2024 mit Agnes und Tobias.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

Kurs 25160
13.01. - 20.01.2025

2 Termine, montags,
19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Emma und
Guillermo

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 25,- /
23,- erm. / 16,- Mgl.

SALSA CUBANA

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.

ACHTUNG: Seid ihr nach diesem Workshop sicher in den Grundfiguren, könnt ihr ab dem 27.01. in den Leicht Fortgeschrittenen Kurs am Montagabend einsteigen.



Workshop 25185
Termin: 25.01.2025
Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: BACHATA

FÜR PAARE MIT VORKENNTNISSEN

Bachata ist weltweit momentan so populär, wie noch nie zuvor. Immer mehr Menschen möchten diesen Tanz lernen und sind durch die schönen Bewegungen inspiriert. Ursprünglich wurde das Wort »Bachata« in der Dominikanischen Republik für ein Treffen, eine Begegnung oder eine Party verwendet, wo auch populäre Musik gespielt wurde.

Wir werden eure Grundkenntnisse um weitere Drehungen erweitern, vertiefen und euch neue fließend-leichte Kombinationen zeigen. **Vorkenntnisse und ein »gewisser Hüftschwung« werden vorausgesetzt.**

Workshop 25199
Termin: 29.03.2025
Sa.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Doro und
Guillermo

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.

ACHTUNG: Seid ihr nach diesem Workshop sicher in den Grundfiguren, könnt ihr nach den Osterferien in den Leicht Fortgeschrittenen Kurs am Montagabend einsteigen.

Hinweis in Kürze:

Seite

Neu: Salsa Fit – der Tanz, der dich fit macht

33

Workshop 25188
Termin: 09.02.2025
So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Doro und
Guillermo

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 25161
27.01. - 17.03.2025,
auch am 03.02.!

8 Termine, montags,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

Kurs 25162
27.01. - 17.03.2025,
auch am 03.02.!

8 Termine, montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

NEU: DANZÓN WORKSHOP

KUBANISCHER PAARTANZ MIT ELEGANZ UND FLAIR – FÜR BEGINNER

Entdecke den Zauber des Danzón! Der Danzón ist ein stilvoller und eleganter Gesellschaftstanz mit Wurzeln im Kuba des späten 19. Jahrhunderts. Als offizieller Nationaltanz Kubas hat er andere Musik- und Tanzrichtungen stark geprägt und gilt als Vorläufer von Mambo und Cha-Cha-Cha. Charakteristisch sind die enge Tanzhaltung und ruhige, aber ausdrucksstarke Bewegungen. Der Tanz ist für Menschen **jeden Alters** geeignet und wegen seines fließenden, eleganten Stils besonders bei älteren Erwachsenen beliebt. Lass dich von der einzigartigen Mischung aus Romantik, Eleganz und lateinamerikanischem Flair verzaubern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



SALSA CUBANA

FÜR 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 mit euch gemeinsam ab. Wiederholen und Vertiefen von bereits Erlerntem gehört natürlich auch dazu.

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



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.

Kurs 25164
13.01. - 24.03.2025,
nicht am 03.02.!

10 Termine: montags,
18.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Jasmin und Rolf

Ort: Lilienthalstr. 2, Am
Alten Flughafen, über den
Hofeingang vorne rechts

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

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

Kurs 25165
13.01. - 24.03.2025,
nicht am 03.02.!

10 Termine: montags,
19.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Jasmin und Rolf

Ort: Lilienthalstr. 2, Am
Alten Flughafen, über den
Hofeingang vorne rechts

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

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

NEU: WEST COAST SWING

FÜR ANFÄNGER*INNEN

In diesem Kurs werden
neben Grundkenntnissen
auch leicht fortgeschritte-
ne Elemente des West
Coast Swing erarbeitet.

Der Kurs vermittelt allgemeines
Wissen zum Tanz, Technik und gängige Grundfi-
guren wie z.B. Left Side Pass, Underarm Turn, Sugar
Push, Sugar Tuck, Tuck Turn, Whip und ggf. Variatio-
nen all dieser.

Im Kurs werden wir zu einer Genre übergreifenden
Auswahl an Musik tanzen – von Blues über Rock zu
Pop verschiedenster Dekaden. West Coast Swing ist
ein Gesellschaftstanz (Social Dance). Das heißt, im
Kurs werden die Tanzpartner*innen oft gewechselt.
Neben einem verbesserten Lerneffekt bietet dieses
Vorgehen eine Menge Spaß und bereitet uns optimal
auf die beliebten West Coast Swing Parties vor.
Ihr könnt euch als Paar oder auch allein anmelden.



NEU: WEST COAST SWING

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an West Coast Swing Tän-
zer*innen, die bereits einen Kurs für Anfänger*innen
besucht haben und ihre Kenntnisse darüberhinaus
erweitern möchten. Im Kurs werden wir viel zu einer
Genre übergreifenden Auswahl an Musik tanzen.
Von Blues über Rock zu Pop verschiedenster Deka-
den. West Coast Swing ist ein Gesellschaftstanz
(Social Dance). Das heißt im Kurs werden die Tanz-
partner oft gewechselt. Neben einem verbesserten
Lerneffekt bietet dieses Vorgehen eine Menge Spaß
und bereitet uns optimal auf die beliebten West Coast
Swing Parties vor. Ihr könnt euch als Paar oder auch
allein anmelden.



Voraussetzung: Die WCS
Basics (Sugar Push, Left Side
Pass, Underarm Turn und
Whip) können sicher getanzt
werden. Rechtsdrehende
Projekte wie Sugar Tuck, Whip
mit Outside Turn und Tuck Turn
sollten bekannt sein. Kursinhalt:
Linksdrehende Projekte wie
Inside Turn, Whip mit Inside Turn, Reverse Whip,
Sugar Turn (Reverse Sugar Tuck) / Starter Step / Roll
in roll out / Verlängerungen / Basic Variationen.

Workshop 25184
Termin: 19.01.2025
So.: 14.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Jasmin und Rolf
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen
Gebühr: 38,- /
35,- erm. / 28,- Mgl.

Workshop 25189 HYBRID
Termin: 15.02.2025
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen
Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Kurs 25167 – HYBRID
08.01. - 12.02.2025

6 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr
Leitung: Katharina + Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 54,- /
48,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 25168 – HYBRID
19.02. - 26.03.2025

6 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr
Leitung: Katharina + Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 54,- /
48,- erm. / 34,- Mgl.

WEST COAST SWING MUSICALITY GRUNDLAGEN

WORKSHOP FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Dieser Workshop vermittelt leicht fortgeschrittenen West Coast Swing-Tänzer*innen theoretische Grundlagen zum Thema Musicality. Gemeinsam stellen wir uns einen systematischen Werkzeugkasten zusammen, um z.B. Pausen und Höhepunkte in der Musik zu vertanzen. **Voraussetzungen:** Die Basics Sugar Push, Left Side Pass, Underarm Turn und Whip können sicher getanzt werden.

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., 13.02. anmelden!

HYBRID: LINDY HOP

FÜR EINSTEIGER*INNEN

Du möchtest zu Swing Musik im Paar tanzen? Dann lerne in diesem Kurs die ersten Figuren im **Kick Step – dem »Lindy Charleston«**. So kannst du auf der nächsten Party die Tanzfläche erobern. Geeignet für **Neueinsteiger*innen, Wiederholende und vorherige Teilnehmer*innen** dieses Kurses. Du kannst dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten. **ACHTUNG:** Gebt bei einer Solo-Anmeldung bitte an, ob ihr als Follower oder Leader tanzen möchtet.

HYBRID: LINDY HOP

FÜR EINSTEIGER*INNEN

Du möchtest noch öfter zu Swing Musik im Paar tanzen? Dann lerne und vertiefe die ersten Figuren und Variationen der verschiedenen **Grundschr**itte des **Lindy Hop**. Finde Möglichkeiten sowohl **Energie zu sparen als auch energetischer zu tanzen**. Geeignet für **Neueinsteiger*innen, Wiederholende und vorherige Teilnehmer*innen** dieses Kurses. Du kannst dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten. **ACHTUNG:** Gebt bei einer Solo-Anmeldung bitte an, ob ihr als Follower oder Leader tanzen möchtet.

Workshop 25183 HYBRID

Termin: 18.01.2025

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /

22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: FUSSVARIATIONEN IM LINDY HOP



WORKSHOP FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Du bist Lindy Hop begeistert und willst deine Basics jetzt aufpeppen? In diesem Workshop lernst du coole, lustige und »fancy« Fußvariationen, mit denen du bei jedem Tanz deinen

ganz individuellen Stil einbringen kannst. In den zwei Stunden wird sowohl alleine als auch im Paar geübt. Melde dich gerne direkt mit einem/r Partner*in an.

Bitte für Hybrid bis Do., 16.01. anmelden!

Workshop 25197 HYBRID

Termin: 15.03.2025

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /

22,- erm. / 17,- Mgl.



HYBRID: TANZ-FLOW IM LINDY HOP

WORKSHOP FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Warum bist du von einigen Lindy Hop-Tänzern mehr begeistert als von anderen? Manche fesseln dich vermutlich dadurch, dass sie über den Tanzboden zu schweben scheinen. In diesem Workshop erfährst du, wie auch du in immer mehr Tänzen dieses magische Gefühl erleben kannst. Du wirst lernen, wie du als Follower immer genau weißt, wohin du tanzen und wie schnell du dich bewegen sollst. Als Leader wirst du verstehen, wodurch Übergänge noch besser funktionieren und somit jede Figur automatisch in die nächste übergeht. Meldet euch gerne im Paar an. Partnerwechsel werden angeboten.

Bitte für Hybrid bis Do., 13.03. anmelden!



Kurs 25166 – HYBRID

08.01. - 26.03.2025!

12 Termine: mittwochs,

20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 106,- /

96,- erm. / 68,- Mgl.

HYBRID: LINDY HOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Du kennst die Lindy Hop Grundschritte und erste Figuren. Lerne coole Variationen und neue Figuren, um auf der nächsten Party mit noch mehr Partner*innen tanzen zu können. Du kannst dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten.

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

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

Workshop 25196
 Termin: 08./09.03.2025
 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.

NEU: HOCHZEITS-CRASH- WOCHENENDE IM MÄRZ

STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHER TANZ

Die Tanzschule liegt schon lange zurück oder wurde verweigert. Nun steht die nächste Hochzeit oder ein anderer festlicher Anlass bevor und ihr steht auf dem Parkett... Ihr könnt an diesem Wochenende heraus-



finden, 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 Cha und Wiener Walzer.

NEU: WIENER WALZER

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE TÄNZER*INNEN

In lockerer Atmosphäre beschäftigen wir uns intensiv mit dem ältesten und traditionsreichsten Gesellschaftstanz aller Standardtänze. Er ist mit seinem Tempo und weitgreifenden Bewegungen der Schwungtanz schlechthin, wenn auch nicht ganz einfach zu erlernen. Der Wiener Walzer dreht nicht, er pendelt/schwingt. Wir zeigen euch die Grundlagen sowie auch neue Figuren und Tricks – aber vor allem lernt ihr, wie man es schafft, raumgreifende Bewegungen und den dazugehörigen, berauschenden Schwung zu »vertanzen«.

Der Workshop ist für Wiener Walzer-Anfänger*innen und fortgeschrittene Paare – für jeden ist etwas dabei. Ihr solltet jedoch **mindestens Tanzen 1 absolviert haben**.

NEU: FRESH UP TANZEN II

FÜR WIEDEREINSTEIGER*INNEN

Ist der letzte Tanzkurs schon eine Weile her? Könnt ihr euch an die eine oder andere Tanzfigur nur noch vage erinnern? Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet, die schon einmal getanzt haben und nach einer schöpferischen Pause wieder einsteigen möchten. Es werden Grundfiguren aus Tanzen I in den gängigen Gesellschaftstänzen aufgefrischt und geübt, um euch bestmöglich für den direkt anschließenden Kurs Tanzen II vorzubereiten.

Workshop 25191
 Termin: 22.02.2025
 Sa.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Martina und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
 14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
 30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 25170
 19.01. - 26.01.2025

2 Termine: sonntags,
 20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:
 14 - 30 Personen

Gebühr: 25,- /
 23,- erm. / 16,- Mgl.
 25170 + 25172 als Paket:
 109,- / 99,- erm. / 69,-

Kurs 25172
09.02. - 30.03.2025

8 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.
25170 + 25172 als Paket:
109,- / 99,- erm. / 69,-

Workshop 25193
Termin: 23.02.2025
So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Britt und Tobias
Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 25174
13.01. - 24.03.2025,
nicht am 03.02., 10.03.!

9 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 Schul-
hof links zur Tür am
Fahrstuhl, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /
89,- erm. / 64,- Mgl.

NEU: TANZEN II

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Tanzen I, die auf die Grundschrirte 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: DISCOFOX II – LEICHT GEMACHT

FÜR ALLE PARTYGELEGENHEITEN /
FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen als auch an die, die bereits »Discofox I leicht gemacht« bei SPOKUSA besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten. Hier liegt der Fokus auf neuen Figuren – wir erarbeiten uns deren Aufbau von leicht bis knifflig und die verschiedenen dazugehörigen Verbindungen.

Kurs 25174
13.01. - 24.03.2025,
nicht am 03.02., 10.03.!

9 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 Schul-
hof links zur Tür am
Fahrstuhl, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /
89,- erm. / 64,- Mgl.



NEU: TANZEN IV

In diesem Kurs (auch geeignet für fortgeschrittene QuereinsteigerInnen)

bei Britt und Tobias werden eure bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch neue, größere Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt.

Das Trainieren von Raum-
aufteilung, Takt, Rhythmus
und tänzerischer Paarhar-
monie gibt mehr Sicherheit
auf dem Parkett.



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

Hinweis in Kürze:

Silvester Tanzparty – Karten bis 15.12.!

Seite

8

Kurs 25175
17.01. - 21.03.2025

10 Termine: freitags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Ursel und Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 89,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.

NEU: TANZEN V plus

ALS VORBEREITUNG FÜR TANZ TOTAL

Nach erfolgreichem Tanzen V folgt Tanzen V plus bei Ursel und Jürgen. Quereinsteiger*innen sollten rhythmisch versiert sein und ein Figurenrepertoire haben, das bereits über die Grundfiguren hinausreicht. Natürlich bietet auch dieser Kurs neue Figuren.

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

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



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

Kurs 25177
Beginn: 07.01.2025,
auch am 04.02.!

Termin: dienstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes + Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatlich
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 25178
Beginn: 07.01.2025,
auch am 04.02.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Agnes + Rüdiger

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatlich
für Mitglieder

TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon Tanzen V 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 25179

**Beginn: 05.01.2025,
nicht am 02.02., 06.04.!**

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

Leitung: Martina + Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

Kurs 25180

**Beginn: 05.01.2025,
nicht am 02.02., 06.04.!**

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

Leitung: Agnes + Tobias

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

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

Kurs 25181

**Beginn: 05.01.2025,
nicht am 02.02., 06.04.!**

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

Leitung: Martina + Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

Kurs 25182

Beginn: 09.01.2025

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

Leitung: Ursel + Jürgen

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.

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.

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.



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.



KURSLEITER*INNEN ...

ACHIM

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

AGNES

Jg. 1974, tanzte mehrere Jahre in der höchsten Klasse Latein und der »Prinzenklasse« Standard, ist ausgebildete Tanzsporttrainerin für Standard und Latein sowie Wertungsrichterin der höchsten Klasse.

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.

ANTJE

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

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.

... KURSLEITER*INNEN ...

CLAUDIA

Jg. 1969, Entspannungspädagogin und seit über 20 Jahren selbständig als Personalentwicklerin. Ich tanze, um in Balance zu bleiben. Selbstfürsorglich Stress mit Hilfe von gezielten Entspannungstechniken oder Bewegung abzubauen, ist mir ein wichtiges Anliegen.

DANIEL

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

DEIKE

Jg. 1995, lebe seit beinahe 20 Jahren in Linden, arbeite als Pädagogin und bin lizenzierte Yoga- und Wassergymnastikübungsleiterin. Neu bei SPOKUSA!

DORO

Jg. 1969. Seit meiner Reise nach Kuba im Jahr 2002 bin ich der kubanischen Musik verfallen und tanze seither mit großer Begeisterung. Meine Herzensangelegenheit: Menschen zeigen, dass Kuba weit mehr als Salsa ist – mit Tänzen wie Cha-Cha-Cha und Danzón, die Eleganz und kulturelle Vielfalt vereinen. Neu bei SPOKUSA!

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 und unterrichte Salsa. Habe mein Abi 2022 an der IGS Linden gemacht.

GABRIELE

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

GUILLERMO

Jg. 1960, aus Kuba, Matanzas. Ich tanze seit meiner Kindheit mit Herz und Seele nach kubanischen Rhythmen. Seit 2002 in Hannover und mit viel Spaß (wieder zurück) bei SPOKUSA.

HEIKE MEYER

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

ILKA

Jg. 1994, ich leite seit ca. 14 Jahren wöchentlich mehrere unterschiedliche Kinderturnkurse und freue mich, eine neue Gruppe kennenzulernen. Neu bei SPOKUSA!

JASMIN

Jg. 1984, nach einer kurzen Zeit beim Standard/Latein-Turniertanz und Salsa entdeckte ich meine Leidenschaft für Discofox, wo ich viele Jahre erfolgreich Turniere getanzt habe. Fast nebenbei habe ich meinen Lieblingstanz kennengelernt und unterrichte nun mit Rolf und sehr viel Spaß West Coast Swing-Kurse. Neu bei SPOKUSA!

KATHARINA

Jg. 1998, Studentin Landschaftsarchitektur und Umweltplanung. Große Begeisterung für Standard, Latein und Swing. »Musik halt, nech!?!«

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!

... KURSLEITER*INNEN ...

KRISTIN

Jg. 2000. Vertretungslehrerin, Theaterpädagogin und sportbegeistert. Bewegung und Sport sind nicht nur gut für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern können auch noch richtig Spaß machen. Mein Ziel ist es, dir zu zeigen, dass es nicht kompliziert sein muss, sich fit zu halten. In meinem Kurs möchte ich dir effektive und abwechslungsreiche Trainingseinheiten bieten, die dich motivieren und begeistern, regelmäßig Sport zu treiben. Ich freue mich auf dich!

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.

LOUISA

Jg. 1996, gemeinsam mit Ilka bin ich seit 2022 in Kinderturnkursen unterschiedlicher Art tätig und habe viel Freude daran. Durch meine Berufung als Erzieherin bringe ich viele unterschiedliche, spielerische Ideen ein. Neu bei SPOKUSA!

MAREIKE

Jg. 1991, Trainerin für Yoga und verschiedene Fitnesskurse. Bei mir finden vor allem Achtsamkeit und Ganzheitlichkeit in allen Kursen Einzug.

MARIBEL

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

MARTINA

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

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 »Tanz-virus« 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 F.

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

PETER L.

Jg. 1969, seit 20 Jahren im Gesundheitssport tätig. Präventionslizenzen für Aqua-Jogging, Nordic Walking, Wassergymnastik, Rückenfit. Im Bereich Reha auf den Stütz- und Bewegungsapparat, innere Organe, psychische und Nerven-erkrankungen spezialisiert. Wieder zurück bei SPOKUSA.

ROBERT

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

ROLF

Jg. 1975. Als begeisterter West Coast Swing-Tänzer möchte ich diese Begeisterung teilen. Ich bin regelmäßig quer durch Deutschland auf Workshops und Festivals unterwegs, um dazu zu lernen.

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.

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

Jg. 1968, Osteopathin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin.

SVENJA

Jg. 1987. Als Yogalehrerin lege ich besonders viel Fokus auf eine achtsame, ganzheitliche Praxis. So fließen immer auch Übungen zum Atembewusstsein und Elemente aus der Meditation in meine Kurse ein. Neu bei SPOKUSA!

TABEA

Jg. 2006. Ich tanze, seit ich 5 Jahre alt bin, seit einiger Zeit besonders HipHop in der Tanzschule »Move and Style«. Im Moment bin ich dabei, mein Abitur zu machen und vertrete nebenher Tanzkurse. Neu bei SPOKUSA!

TANJA

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

TOBIAS

Jg. 1976. Ich tanze seit meinem 14. Lebensjahr 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 Harckenbleck, 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 UND 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 zehn Jahren habe ich meine Yoga-Lehrer-ausbildung abgeschlossen. Yoga praktiziere ich seit über 15 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 51 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 4).

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 ab 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 Schnuppert im Büro, ob ihr in der Folge am Kurs teilnehmen möchtet oder nicht.

RÜCKTRITT

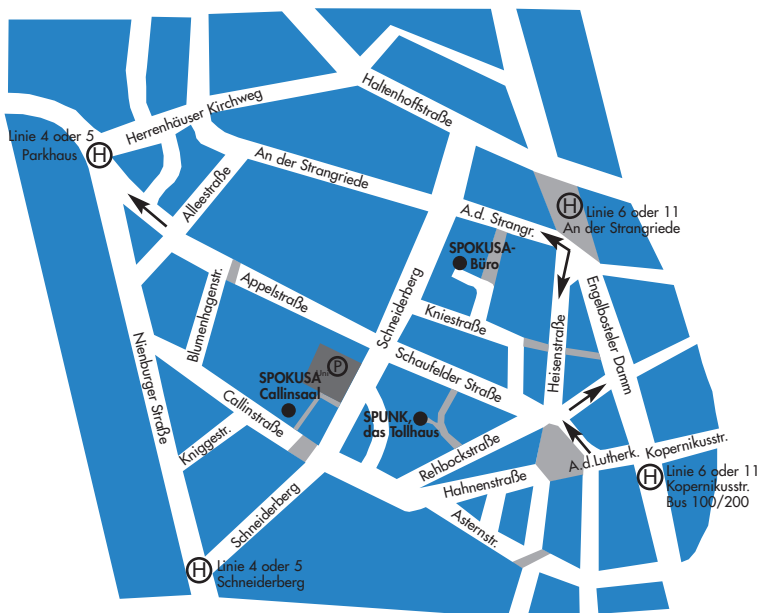
Ein **kostenfreier Rücktritt** von einer Anmeldung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) möglich und muss schriftlich erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr gezahlt werden.

Bei **Rücktritt vom gesamten Kurs wegen Krankheit** muss zeitnah ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr **kann** dann ggf. abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 10,- € anteilig gutgeschrieben werden. Diese 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. Wenn ein Kurstermin ausfällt, wird dieser in der Regel innerhalb der Kursfolge bzw. im Anschluss daran nachgeholt. Dies ist dann kein Grund zur Erstattung der Gebühr.

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

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

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

Kinderhaus Spunk
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

für das Programmheft
April - Juli 2025

15. Februar 2025

Informationen anfordern:

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 2025
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

SOZIALBANK Hannover
IBAN: DE09 3702 0500 0008 4574 00
BIC: BFS WDE 33HAN