

spokusa

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



TANZEN + FITNESS
BALLSPORT + GESUNDHEIT
KINDERKURSE + INTERKULTUR

Kursprogramm
April bis Juli
2019

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ Und sonst so? Sport im Park – Kinderhaus – Klirr!	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	11

VERANSTALTUNGEN

27.04., 25.05. Tanztee	9
27.04., 25.05., 15.06. Spielen bei SPOKUSA	9
15.06. Sommer-Tanz-Nacht	10
29.06. Swing-Tanz Party	10
03.07. Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors	10

KURSE UND WORKSHOPS

SPORT UND SPIEL

Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

GESUNDHEIT UND FITNESS

Rückenschule	16
Hatha Yoga	17
Yoga für den Rücken	17
Hatha Yoga stärkt dein Potential	18
Trilochi®	18
Eltern/Kind-Yoga	19
Yin Yoga	19
Fitness und Selbstverteidigung / Vovinam	19
Kraft und Fitness	20
Physical Training	20
Yogilates	21
Pilates-Rücken	22
Pilates	22
Pilates und Yoga Lounge	23

GESANG

Chor	23
03.07. Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors	10
05. - 07.07. Offenes Chorwochenende	43
09. - 11.08. Offenes Chorwochenende	44

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	24
SPUNK-Zwerge	25
Babys in Bewegung	25



April bis Juli 2019

Bewegungsforscher	26
Spiel(e)erlebnis: Bälle & Turnen	26
Yoga für Kinder	26
Kindertanzen	27
Video Clip Dancing	27
Capoeira-Kids	28
Stolz und stark	28
05.05. Eltern/Kind-Yoga	19

BEWEGUNG UND TANZ

Zumba®	29
Zumba®gold	30
Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode	31
After Work Impro-Tanz	31
28.04. Zumba® Basic	40
21./22.09. Südamerikanische Tänze	44

SWING UND STANDARD/LATEIN, SALSA

Swing	33
Salsa Cubana	34
Standard/Latein	34
27.04. Tango Argentino AnfängerInnen und Leicht Fortgeschrittene	40
04.05. Salsa Cubana I	40
11./12.05. Schwingen wie die Profis	41
25.05. Tango Argentino Leicht Fortgeschrittene	41
26.05. Discofox XL	42
29.06. Tango Argentino Leicht Fortgeschrittene	42
29.06. Authentic Jazz Workshop	43
30.06. Rumba für Fortgeschrittene	43

VORSTELLUNG DER KURSLEITERINNEN	45
--	----

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

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

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

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

SPOKUSA-ADRESSEN:



Büro-Öffnungszeiten

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

Büro und Interkultur:

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

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a

Kinderhaus:

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

Ansprechpersonen:

Geschäftsführung:

Bettina Harborth

Kurse: Jens Kunze

Verwaltung: Tine Haase

Interkultur:

Dörte Redmann

Kinderhausleitung:

Diane Schadow

Kindertafel: Dana Njije

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover

IBAN: DE26 251 2051 0000 845 7400

BIC: BFS WDE 33HAN

MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

Mit Ihrer Mitgliedschaft bei SPOKUSA unterstützen Sie die Inhalte und Ziele des Vereins, die sozialen, soziokulturellen und (inter-) kulturellen Projekte, das Engagement im Stadtteil und der Stadtgesellschaft und letztlich eine weitere erfolgreiche Arbeit.

Als SPOKUSA-Mitglied

können Sie alle Angebote zum reduzierten Kursbeitrag für Mitglieder wahrnehmen.

Wir informieren Sie regelmäßig auf dem Postweg über das laufende Programm und die Vereinsaktivitäten.

Der Beitrag liegt im

Monat bei 3 Euro ermäßigtem oder 6 Euro vollem Beitrag sowie bei 9 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine

Mitgliedserklärung

befindet sich auf Seite 51 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

FRAUEN AUS ALLER WELT. ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT. INTERKULTUR BEI SPOKUSA.

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!

UND SONST SO?

SPORT IM PARK – KINDERHAUS – KLIRRI!

SPORT IM PARK

Viel Sport ist in diesem Heft zu finden. Einige der Sportarten kann man in diesem Frühjahr auch spontan, umsonst und draußen ausprobieren:



Wir beteiligen uns wie auch im letzten Jahr beim städtischen »Sport im Park« und sind sicher mit »Capoeira« und »Yoga stärkt deine Resilienz« dabei. Vielleicht kommt noch anderes dazu ...

KINDERHAUS

Im SPUNK ist auch viel los: Wir sind nahezu das ganze Jahr für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren der Ort, an dem all das wahr wird, was zuhause oft nicht geht: werkeln, matschen, Quatsch machen, experimentieren, andere Kinder treffen und toben.

Unsere Hort-Bande kommt in der Schulzeit täglich von 12.00 - 17.30 Uhr zusammen, alle Kinder des Stadtteils können ab 13.00 Uhr in der Nordstädter Kinder- tafel zu Mittag essen und ab 14.00 Uhr im SPUNK ihre Zeit verbringen.

Jeden Tag gibt es einen besonderen Schwerpunkt:

Montags ist **Bunte Tüte** mit einem monatlich neuen spannenden Projekt – hier werden nicht nur hübsche Bildchen gemalt, sondern Songs aufgenommen oder Skateboards gebaut.

Dienstags beim **offenen Sportangebot** wird gemeinsam mit dem FSJler im Sport getobt und gelärmt: in der Halle oder im Park.

Mittwochs ist unser **Ausflugstag**, hier entdecken wir unseren Stadtteil zu Fuß oder die Welt der Fantasie in unseren Köpfen.



Beim **KinderPlenum** am Donnerstag wollen wir eure Stimme hören, denn eure Meinung ist gefragt! Was wollt ihr angehen, ausprobieren und verändern? Zwei Kinder des Stadtteils leiten gemeinsam mit einem Erwachsenen die Runde und bewegen dadurch einiges!

Für alle Kinder ab der 5. Klasse gibt es einen geheimen Club, über deren Inhalte niemand außer euch etwas weiß.

Der **SPUNKSpezialClub** ist jeden Donnerstag ab 18.00 Uhr der Ort, an dem das passiert, was euch wichtig ist.

Der Freitag ist unser **SPUNK-Tag** – wir bauen, reparieren, spunken, hegen Pläne für die kommende Woche oder realisieren Ideen aus dem Plenum.

KLIRRI!

In den Osterferien findet das Projekt »**Klirri! Ton-SteineScherben**« seinen krönenden Abschluss:

In der zweiten Ferien- woche vom 15. bis 18. April wird im SPUNK nochmal geklirrt, gescheppert, gestaubt, gebröselst, gesungen und gesummt. Aus matschi- gem Ton entstehen Gebilde, Glas schmilzt von spitz zu rund, Klänge werden zu Geschichten und so manches, was kaputt und oll scheint, erstrahlt zu neuem Leben.

Zum **Abschlussfest** am Freitag, 26. April ab 16 Uhr zeigen wir allen, was so klirrte ...



Aktuelles ist zu finden unter www.spokusa.de.

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Welcome, Hosgeldiniz, Bienvenido ... hier bei uns in der Alten Grammophon, dem Treffpunkt für **Frauen** aus der Nachbarschaft von SPOKUSA. Jede kann jederzeit bei einer der Gruppen mitmachen!
Wir freuen uns auf Dich!

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags und mittwochs,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags + mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
15.00 - 17.00 Uhr

mittwochs,
15.00 - 16.30 Uhr

SPRACHKURSE

ERZÄHLCAFÉ*

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

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN*

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt.

ABC – TÜRKISCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Salı ve Carşamba Günleri, Saat: 9.00 - 11.00'de.

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten!

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ*

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

montags,
10.00 - 11.00 Uhr

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
10.00 - 12.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

TREFFPUNKTE

FRÜHSTÜCK

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

NÄHWERKSTATT

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

HANDARBEITSWERKSTATT

Stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

VEGETARISCH, VEGAN, LECKER

Leicht, frisch und einfach, mal vegetarisch, mal vegan, aus aller Welt – und immer lecker!

DIE BUNTE TÜTE

Ein buntes Programm zum Frauen kennenlernen in der Nachbarschaft, mit Scrabble und Sprachenspielen, Sightseeing und Theater, immer was leckeres anderes.

* mit liebevoller Kinderbetreuung für Kinder von 0 bis 4 Jahren

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
11.00 - 12.30 Uhr

mittwochs,
13.30 - 15.00 Uhr

SPORT

WALKEN IM PARK

Treffpunkt an der Alten Grammophon

FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv.

CHINESISCHE SELBSTVERTEIDIGUNGS-KAMPFKUNST

Chinesische Defensivtechnik zum Selbstschutz, Verteidigung und vorausschauendem Handeln

UND DANN ...

- ◆ ... ist am Freitag, 29.03., 16.00 - 18.00 Uhr der **Klamotten-Krims-krammarkt unter dem Glasdach**. Bitte melde dich an unter 0511 - 70 23 60 und bringe Tische selber mit. Die Gebühr ist eine Spende ab 2 Euro. Im Anschluss um 18.30 Uhr startet oben in der Alten Grammophon die Flimmerkiste mit Popcorn und einem tollen Film.
- ◆ ... **Radfahren lernen** – endlich wieder! Ein funktionstüchtiges Rad, eine Flasche Wasser, praktische Klamotten und dann wird es endlich was mit dem Radfahren! Montag, 08.04, bis Samstag, 13.04.2019, täglich 10.00 - 12.00 Uhr. Bitte melde dich bei Dörte an.
- ◆ ... machen wir ein **Osterfrühstück**: Jede bringt etwas leckeres mit und dann picknicken wir! Mittwoch, 10.04.2019, 10.00 - 12.00 Uhr
- ◆ ... klirrt und scheppert, staubt und bröselst, singt und summt es im SPUNK. Beim Projekt »**Klirr! TonSteineScherben**« geht es heiß her: In den Werkstätten für Forscherinnen und Forscher jeden 2. und 4. Samstag ab 11 Uhr und im Osterferienprojekt: Montag bis Donnerstag, 15. - 18.04., täglich ab 10 Uhr. Beim **Abschlussfest** am Freitag, 26.04., ab 16 Uhr zeigen wir, was so klirrte ...
- ◆ ... freuen wir uns auf viele interessante Begegnungen, Exkursionen und kleine Abenteuer im Stadtteil und der Region. Schauen Sie auf die SPOKUSA-Homepage! Dort finden Sie die aktuellen Aktivitäten und können durch die anderen Fotos der »HalbGöttinnen« blättern!



Projekt »HalbGöttinnen« 2018, Foto: Julius Matuschik

SPOKUSA e.V.
Dörte Redmann
Tel. direkt: 600 96 532

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
Telefon 70 23 60

PREISS

www.preiss-hannover.de

... über
50
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

REINIGUNGS GMBH
Tel. 0511 - 81 70 01/02
Fax 0511 - 2 83 44 46
EINTRACHTWEG 21
30173 HANNOVER

F U S S W E G E
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN

Bewegungsmangel?

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

KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

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

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

TUTE

 & Uelschen GmbH

Getränke-, Groß- und Einzelhandel

Ihr Lieferant für:
Heimservice, private Feiern
und Veranstaltungen

Getränke

... vom Durst-Lösch-Profi

Gutenbergr. 3 • 30823 Garbsen
Telefon 05137/825 0461 • Fax 05137/825 0463

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 27. April,
DJ Agnes

Samstag, 25. Mai,
DJ Daniel

jeweils 20.00 - 24.00 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a

TANZTEE



Ihr wollt am Wochenende tanzen – aber nicht auf einer Ü 30- oder Ü 40-Party? Dann ist der Tanztee mit bester Tanzmusik die ideale Alternative. Für alle, ausdrücklich nicht nur Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Ullly gewährleistet souverän den Getränke-nachschub; unsere TanzlehrerInnen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp. Ein idealer Abend, um die erlernten Grundschrirte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.

Samstag, 27. April,
Anmeldung bitte bis
12. April

Samstag, 25. Mai,
Anmeldung bitte bis
10. Mai

Samstag, 15. Juni,
Anmeldung bitte bis
31. Mai

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

Leitung: Udo Bartsch

Gebühr: 2,- Euro,
Zahlung vor Ort

SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine MitspielerInnen? Ihr möchtet neue Spiele kennen lernen, aber kennt euch nicht aus? Ihr hasst es, euch durch Anleitungen



kämpfen zu müssen?
– Genau für euch
gibt es »Spielen bei
SPOKUSA«.

Udo Bartsch spielt
und testet mit euch
Spiele des aktuellen
Jahrgangs. Gespielt
wird alles, was Spaß

macht: Kartenspiele, Würfelspiele, Brettspiele. Von klein-schnell-einfach über kommunikativ-albern bis hin zu taktisch-strategisch.

ACHTUNG: Es werden keine Kinderspiele angeboten! Zielgruppe von »Spielen bei SPOKUSA« sind Erwachsene, die neu spielen wollen, wieder spielen wollen oder mehr spielen wollen. Ein ausreichend großer Spielefundus ist vorhanden. Und natürlich dürfen auch eigene Spiele mitgebracht werden.

**Samstag, 15. Juni,
19.30 Uhr**

**DJ Agnes und Daniel
spokusa, Callinstr. 26a**

SOMMER-TANZ-NACHT

VON CHA CHA CHA BIS WIENER WALZER ...



Eine laue Sommernacht, viele tanzbegeisterte Leute, kleine Schmankerln zum Zuschauen und eine Cocktaillounge zum Chillen. Wir laden euch ein zu einem besonderen Abend im Callinsaal, bei dem ihr eure Tanzkünste ausprobieren, zeigen und genießen könnt. Unsere DJs werden euch ordentlich einheizen und zur Abkühlung geht es dann wie gewohnt an die Bar zu Ullly oder an unsere Cocktaillounge im Foyer. Dresscode: »sommerlich locker« bis »etwas feiner als normal«.

**Samstag, 29. Juni
20.00 - 24.00 Uhr**

**20.00 Uhr Taster
21.00 Swing-Party
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 TanzpartnerInnen vor Ort finden. Danach sorgen unsere DJs 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!

**Mittwoch, 03. Juli,
19.30 Uhr**

**Aula des Luthergymnasiums,
An der Lutherkirche 18**

**Leitung SPOKUSA-Chor:
Lisa Bockemüller**

**Leitung Voiceproof:
Charlène Thomas**

SOMMERKONZERT DES SPOKUSA-CHORS

ZUSAMMEN MIT VOICEPROOF

Der SPOKUSA-Chor hat wieder ein abwechslungsreiches Repertoire zusammengestellt und präsentiert dieses in der Aula der Lutherschule. Von Schlager



bis Musical, von Popmusik bis Renaissancemusik ist alles dabei. Passend dazu bestreitet der SPOKUSA-Chor sein diesjähriges Konzert zusammen mit »Voiceproof« unter der Leitung von Charlène Thomas. Die Mischung ist vielfältig und überraschend. Der Eintritt ist frei!



KURSE AB APRIL 2019

Die Kurse beginnen ab Mittwoch, 24. April. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Himmelfahrts- und Pfingstferien sowie an den Feiertagen finden bis auf wenige Ausnahmen keine Kurse statt!

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen KURSFORMEN:

KURSE

- ◆ 10 Termine
- ◆ mit KursleiterInnen
- ◆ offen für alle
- ◆ einmalige Gebühr
- ◆ Anmeldung jeweils pro Kurs

SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

FORTLAUFENDE KURSE

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

SPORT UND SPIEL 12

GESUNDHEIT UND FITNESS 16

GESANG 23

KIDS@SPOKUSA 24

BEWEGUNG UND TANZ29

SWING, SALSA UND STANDARD/LATEIN 32

WICHTIG!

SPORT UND SPIEL

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



Ball sport treiben ohne Ligastress und ohne Auswärtsfahrten: Bei unseren **Sport- und Spielkursen** 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.

Kurs 19211
29.04. - 01.07.2019
nicht am 10.06.,
9 Termine!

Leitung: Torben

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

Kurs 19212
Beginn: 29.04.2019
nicht am 10.06.!

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der
GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 29

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BADMINTON

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Tasche packen und ab in die Halle! Badminton komplett von der ersten bis zur letzten Minute, vom ersten Aufschlag bis zum Matchpunkt. Vom trockenen bis hin zum nassen T-Shirt – Badminton, aber richtig!

Wir trainieren mit den langjährigen und neuen TeilnehmerInnen und Teilnehmern und bringen das Spiel mit dem flotten Ball in Schwung. Doppel- und Einzeltaktik, Spielsysteme und eine ganz gehörige Portion Spaß begleiten uns durch den Abend.

BADMINTON-GRUPPE LINDEN



SELBSTORGANISIERT

Wer Spaß am Badmintonspiel hat und über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügt, ist bei uns willkommen.

Wir sind eine nette, gemischte Gruppe. Bei Interesse bitte vorher melden bei Heike und Jochen (0511 - 14 507).

Kurs 19213

Beginn: 30.04.2019

nicht am 11.06.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 19214

Beginn: 26.04.2019

nicht am 31.05.!

Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 19220

Beginn: 25.04.2019

nicht am 30.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Eingang Lister Kirchweg

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 19221

Beginn: 24.04.2019

nicht am 01.05.!

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Fichteschule, kleine
Halle, Voltmerstr. 60,
Zugang über Naturbad

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

Nette HobbyspielerInnen 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 TrainerIn 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).

FREITAG-BADMINTON

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe und freuen uns über alle, die bei uns mitspielen möchte.

Du solltest über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügen, alles andere klären wir vor Ort.

Wir freuen uns auf dich!

Bei Interesse bitte vorher bei
Heike und Jochen (0511 -
14 507) melden.

Für selbstorganisierte
Kurse ist die Mitglieds-
schaft aus versicherungs-
rechtlichen Gründen
Voraussetzung für die
Teilnahme am Kurs!

BASKETBALL-SPIELGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine Mixed-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.

Der Kurs ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste. Und für Fragen steht euch Ulf unter 0174 - 90 20 874 zur Verfügung.

BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Einfach ungezwungen drauflos spielen ohne Stress: In unserer aus Frauen und Männern (ab 30 Jahren) bestehenden Gruppe geht Spaß vor Ehrgeiz.

Für SpielerInnen mit Vorkenntnissen ist der Einstieg wieder möglich. Bei Interesse bitte bei Malte (0511 - 849 074 20) melden.

Kurs 19226

Beginn: 29.04.2019

nicht am 10.06.!

Termin: montags,
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: BBS 6, Segment 3,
Goetheplatz 7, Eingang
Glocksestr. 10

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 20,- halbj./Mgl.

NEU: BASKETBALL AM MONTAG

SELBSTORGANISIERT

Für uns ist Spaß am Spiel und an der Bewegung wichtig. Wir sind eine gemischt zusammengesetzte Basketball-Gruppe (von 35 bis über 60 J.) und freuen uns über Interessierte, die sich uns anschließen wollen. Bei Fragen könnt ihr uns gerne kontaktieren: Magda (0151 - 657 772 75) und Herwig (0174 - 567 74 17).

Kurs 19222

Beginn: 29.04.2019

nicht am 10.06.!

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Peter-Ustinov-Schule,
Nordfeldstr. 2, Zugang
über den Lehrerparkplatz

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

VOLLEYBALL RICKLINGEN

SELBSTORGANISIERT

Hast du schon einmal Volleyball gespielt – bringst also Vorkenntnisse mit – und suchst nach einem Volleyballangebot in Ricklingen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir möchten eine neue gemischte Volleyballgruppe für SpielerInnen von 18 bis 88 Jahren aufbauen. Wir freuen uns über »Nachwuchs«.

Bei Interesse einfach vorbeikommen oder vorher bei Rainer (rainer@freestylegrafik.de, 0511 - 169 69 69) melden.



Kurs 19223

Beginn: 25.04.2019

nicht am 30.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

WAS TUN! VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

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

Kommt doch einfach mal vorbei oder meldet euch bei Frank unter 0173 - 189 00 13 oder fw68@posteo.de.



Kurs 19224

Beginn: 29.04.2019
nicht am 10.06.!

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 19225

Beginn: 24.04.2019
nicht am 01.05.!

Termin: mittwochs,
19.30 - 22.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Bezahlung erfolgt im Kurs

VOLLEYBALL NORD

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine Mixed-Gruppe mit Hobby- bzw. fortgeschrittenem Spielniveau. Neben dem Spaß am Spiel sind uns schöne Spielzüge wichtiger als Punkte.

Der Kurs ist gegenwärtig ausgebucht. Ihr könnt euch aber gerne auf eine Warteliste setzen lassen. Kontaktpersonen hierfür sind Mirko (0157 - 339 229 91) oder Henning (0176 - 55 99 85 93).

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

LOS ALIMENTOS

SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Volleyball mit Spaß – unter netten Frauen und Männern – von jung bis alt ...

Unsere Spielgruppe ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro.

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



Kurs 19227

Beginn: 30.04.2019
nicht am 11.06.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

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

Unsere Fußballgruppe ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro.

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

GESUNDHEIT UND FITNESS

ACHTUNG:

Die Kosten für die Rückenkurse werden anteilig und nach Rücksprache von Krankenkassen z.T. übernommen!

Kurs 19230

29.04. - 01.07.2019

nicht am 10.06.,

9 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 73,- /
65,- erm. / 49,- Mgl.

Gesundheit und Fitness sind bei SPOKUSA zwei eng miteinander verknüpfte Bereiche. Der ganze Körper steht im Vordergrund. Nach Kräftigungs- und Ausdauertraining kommen auch Entspannungsphasen nicht zu kurz. Unsere Palette reicht von sanften Kursen bis hin zu Schweiß treibendem Fitnessstraining.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

Bei diesem sanften Konditions- und Muskelaufbautraining mit Übungen zur Beweglichkeit, Muskel-



schulung, 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 insgesamt gelassener zu werden.

Kurs 19231

24.04. - 03.07.2019

nicht am 01.05., 29.05.,

9 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 73,- /
65,- erm. / 49,- Mgl.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

NACH DEN KDDR- QUALITÄTSKRITERIEN

Dieser Kurs mittwochs in der List entspricht inhaltlich dem Angebot »Neue Rückenschule am Montag«.



Kurs 19234
29.04. - 01.07.2019
nicht am 10.06.,
9 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 44,- Mgl.



HATHA YOGA AM MONTAG

Durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga (ein ganzheitliches psycho-physiologisches Übungssystem aus Indien) werden alle Muskeln, Gelenke und Organe erfasst. Die psychosomatischen Wechselwirkungen zwischen Belastung, Körperhaltung und Atmung werden erklärt und erfahren, ein gesünderes Alltagsverhalten 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.



Kurs 19235
24.04. - 03.07.2019
nicht am 01.05., 29.05.,
9 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,
19.15 - 20.30 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 44,- Mgl.



HATHA YOGA MITTWOCH

Das Programm dieses zweiten Yogakurses bei Gabriele Schulz ähnelt dem Yoga-Kurs am Montag.

Auch hier werden auf angenehme Weise durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga Lebendigkeit und Wohlbefinden gefördert.



Kurs 19236
26.04. - 21.06.2019
nicht am 31.05.,
8 Termine!

Leitung: Wiebke

Termin: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 9 Personen (neu)

Gebühr: 73,- /
65,- erm. / 49,- Mgl.

SPECIAL: YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Dieser Kurs ist gekennzeichnet durch das Beibehalten des ganzheitlichen Konzepts von Yoga unter Berücksichtigung der speziellen Anforderungen an ein rückenschonendes Körpertraining. Bei »Yoga für den Rücken« werden Asanas = Haltungen und Übungsfolgen geübt, die für einen durchschnittlich beweglichen Menschen ausführbar sind. Das Training dient zur Vorbeugung und Beseitigung von Rückenproblemen und verbessert die körperliche Geschmeidigkeit und vitale Kraft. Auch zur Harmonisierung des Geistes sind Yoga-Übungen sehr geeignet. Der Kurs von Wiebke richtet sich an EinsteigerInnen, Praktizierende oder LiebhaberInnen dieser traditionellen Lehre.

Kurs 19233
25.04. - 04.07.2019
nicht am 02.05., 30.05.,
20.06., 8 Termine!

Leitung: Volker

Termin: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 43,- Mgl.



HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

AM DONNERSTAG MORGEN

Deine Gelenkigkeit und Kraft sowie deine Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit wird durch Yoga gefördert. Dazu werden wir Übungen aus dem Hatha Yoga praktizieren, begleitet von Atem- und Meditationsübungen. Natürlich gehören in den Kurs 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. Hinweise zum selbständigen Üben und Aufrechterhalten der gestärkten positiven Fähigkeiten wirst du ebenfalls bekommen.



Eine eigene Yogamatte kann



mitgebracht werden sowie bequeme Kleidung und ggf. eine Decke.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

Kurs 19216
24.04. - 03.07.2019
nicht am 01.05.!

Leitung: Sabine

Termin: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 80,- /
71,- erm. / 55,- Mgl.

TRILOCHI®

TriloChi® beinhaltet ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute. Das moderne MindBodyKonzept ist vielfältig und leicht nachvollziehbar, mit dazu passender Musik – es wirkt präventiv, gesundheitsfördernd, regenerierend und dient der Harmonisierung des Körpers und des Geistes. Dieses System wirkt auf allen Ebenen, schult das Gleichgewicht, die Koordination und verbessert die Silhouette. TriloChi® basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen (Tai Chi, Qigong, Yoga) und westlichen Trainingsmethoden (Beckenboden- und Rückenübungen, Pilates- und Faszienübungen). Diese Körperarbeit harmonisiert das Energiesystem im Körper. Bitte bringt eine Isomatte, eine Decke und warme Kleidung mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

Kurs 19219

Termin: 05.05.2019

So.: 10.00 - 11.15 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr je Kurs:
11,- / 9,- Mgl. pro Paar

SPECIAL: ELTERN / KIND - YOGA

FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 5 JAHREN ZUM KENNENLERNEN

Abseits vom turbulenten Alltag könnt ihr in dieser Yogastunde Zeit füreinander finden und euch auf einer ganz anderen Ebene begegnen. Gemeinsam auf einer Yogamatte wollen wir mit Fantasie Asanas üben, uns gegenseitig in Partnerübungen (unter-)stützen, Raum für Vertrauen und Gemeinsamkeit schaffen. Abgerundet wird die Stunde durch eine gegenseitige Massage und viel Zeit zum Kuscheln.



Kurs 19217

Termin: 19.05.2019

So.: 14.00 - 15.30 Uhr

Kurs 19218

Termin: 16.06.2019

So.: 14.00 - 15.30 Uhr

jeweils:

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 11,- /
10,- erm. / 8,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

Yin Yoga – den ruhigen, eher passiven Yogastil, der uns als Ausgleich zum dynamischen Alltag hilft, in uns hinein zu fühlen, Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken, kann man in diesem Workshop kennenlernen.

Bitte bringt eine Yogamatte, eine Decke und, wenn vorhanden, Yogaklötze und -polster oder ein Kissen mit.

Kurs 19239

29.04. - 01.07.2019

nicht am 03.06., 10.06.,

8 Termine!

Leitung: Mai

Termin: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

TeilnehmerInnenzahl:
ab 9 Personen (neu)

Gebühr: 73,- /
65,- erm. / 49,- Mgl.

SPECIAL: FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

VOVINAM

In diesem Kurs geht es vor allem um die Schulung des Körperbewusstseins und das Erlernen von einfachen Reaktions- und Selbstverteidigungstechniken mit dem positiven Nebeneffekt, die körperliche Fitness zu verbessern.

Der Kurs beinhaltet ein ausgiebiges Aufwärm- und Körperstärkungstraining, Grundlagen der Faustabwehr, Tritttechniken, Fallübungen und Pratzentraining – basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich«.

Vovinam ist geeignet für alle Altersgruppen auch ohne Kampfsporterfahrungen. Bitte Sportsachen (Barfußtraining) mitbringen.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

Kurs 19240
30.04. - 02.07.2019
nicht am 11.06.,
9 Termine!

Leitung: Elisabeth

Termin: dienstags,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 53,- /
47,- erm. / 37,- Mgl.

KRAFT & FITNESS »LINDEN«

Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen wir den Gewohnheits-haltungen »ein Schnippchen schlagen« und das Herz-Kreislaufsystem, die Beweglichkeit und Kraftausdauer trainieren. Am Schluss wird die Stunde mit einer Entspannungssequenz abgerundet.

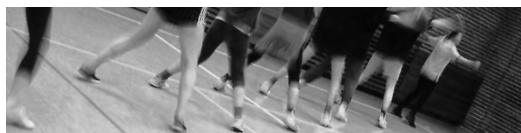
Bei all dem geht es besonders um Spaß und Freude an der Bewegung. Bitte bringt ein Handtuch und eine Isomatte mit.



Fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Dieses Fitnessstraining ist für Power-Frauen und Power-Männer genau das Richtige. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden wir ein Ausdauerprogramm mit regelmäßigem Ganzkörpertraining (Bauch, Rücken usw.) kombinieren. Zum Abschluss geht es dann in die unterschiedlichen Entspannungsphasen. Die Fitnessseinheiten werden abwechslungsreich gestaltet, so wird keine Langeweile aufkommen.



Kurs 19241
Beginn: 30.04.2019
nicht am 11.06.!

Leitung: Christoph

Termin: dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: Sporthalle in der
Voltmerstr. 34

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 19243
25.04. - 27.06.2019
nicht am 30.05.,
9 Termine!

Leitung: Peter

Termin: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Wilhelm-Raabe-
Schule, Langensalzastr. 24,
untere Halle

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 53,- /
47,- erm. / 37,- 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.

Kurs 19245

24.04. - 03.07.2019

nicht am 01.05.!

Leitung: Elisabeth

Termin: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Wilhelm-Raabe-
Schule, Langensalzastr. 24,
obere Halle

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 58,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

YOGILATES AM MITTWOCH

Yogilates, dieses sanfte und ganzheitliche Training für alle, verbindet Konditions- und Kräftigungsübungen mit Körper-Balance-Elementen. So werden vor allem die Haltung und Beweglichkeit geschult. Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.



Kurs 19244

25.04. - 27.06.2019

nicht am 30.05.,

9 Termine!

Leitung: Antje

Termin: donnerstags,
19.10 - 20.25 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 49,- /
46,- erm. / 37,- Mgl.

YOGILATES AM DONNERSTAG

Eine interessante und abwechslungsreiche Mischung aus Yoga und Pilates. Dynamische und präzise Übungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atemtechnik, sorgen für neue Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung und Stressabbau.

Probiere es aus und steigere dein allgemeines Wohlbefinden!

Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.



Kurs 19210
30.04. - 02.07.2019
nicht am 11.06.,
9 Termine!

Leitung: Steffi

Termin: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 12 Personen

Gebühr: 58,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

Kurs 19248
30.04. - 02.07.2019
nicht am 11.06.,
9 Termine!

Leitung: Frauke

Termin: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Helene-Lange-Schule
(ehem. Ihmeschule),
Badenstedter Str. 14,
Eingang rechts über den
Parkplatz

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 40,- /
37,- erm. / 29,- Mgl.

Kurs 19246
25.04. - 27.06.2019
nicht am 30.05.,
9 Termine!

Leitung: Antje

Termin: donnerstags,
20.35 - 21.35 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 40,- /
37,- erm. / 29,- Mgl.

YOGILATES AM MORGEN

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 Isomatte und ein Handtuch mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

PILATES-RÜCKEN IN LINDEN

Ein Training zur Kräftigung der 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 Isomatte und ein Handtuch mit.



PILATES AM DONNERSTAG

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen im Rumpf und im Beckenboden trainiert werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sowie für ein besseres Körpergefühl sorgen.

Das Training kombiniert Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonischen Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden. In kürzester Zeit kann es gelingen, einen strafferen, geschmeidigeren, zugleich kräftigeren und einfach schöneren Körper zu bekommen.

Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.



Kurs 19247

30.04. - 02.07.2019

nicht am 11.06.,
9 Termine!

Leitung: Katja

Termin: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 53,- /
47,- erm. / 37,- Mgl.

PILATES UND YOGA LOUNGE

FÜR FORTGESCHRITTENE

Pilates und Yoga Lounge ist die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Körperhaltung und -atmung in den unterschiedlichsten Positionen. Die Wirkungen sind schlankere Muskeln, Rumpfstabilität, mehr Flexibilität sowie ein neues Körperbewusstsein. Es steigert die Konzentrationsfähigkeit, lässt Ruhe einkehren, kann Verspannungen lösen und Fehlhaltungen korrigieren.

Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und der Bauch flacher ... und das alles zu loungiger Musik.

Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.



GESANG

Kurs 19250

Beginn: 24.04.2019

nicht am 01.05.!

Leitung: Lisa Bockemüller

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus
St. Elisabeth, Gellertstr. 42

TeilnehmerInnenzahl:
mind. 20 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

Frischer Wind im SPOKUSA-Chor durch die neue, junge Chorleiterin. Abwechslungsreiches, vielfältiges Liedgut. Turnusmäßige Auftritte mit anderen Chören. Offene Menschen, nette Atmosphäre. Mix von erfahrenen und neuen Mitgliedern. Stimmverstärkung besonders im Tenor und Bass gesucht. Alle Stimm-lagen sind willkommen.



Hinweis in Kürze:

		Seite
03.07.	Chorkonzert	10
05. - 07.07.	Offenes Chorwochenende	43
09. - 11.08.	Offenes Chorwochenende	43

FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN

Für den Kindergeburtstag sucht ihr nach einem außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Wir bieten verschiedene Workshops an, die sich individuell gestalten lassen. Qualifizierte ÜbungsleiterInnen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind. Rufft uns an, dann können wir gemeinsam planen, wie der Workshop aussehen soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ...

Capoeira
für 10 - 20 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Andreas

CAPOEIRA MIT ANDREAS

Die Capoeira kommt aus Brasilien und bedeutet: Kampf, Tanz, Akrobatik, Musik, Fitness und – jede Menge Spaß! Bei entsprechender Capoeira-Musik werdet ihr spielerische Tricks und Selbstverteidigungsbewegungen üben.

Tanzspaß
für 10 - 20 Kinder
ab 8 Jahren

Leitung: Angela



ZUMBA® MIT ANGELA

Zumba®Fitness, Salsa oder Latino-Tanzen? Wer Lust zum Tanzen in der Gruppe hat, ist hier genau richtig. Spielerisch werdet ihr mit Angela zu unterschiedlicher Musik tanzen und ins Schwitzen kommen. Ihr könnt auch noch eine kleine Choreografie einüben.

Streetdance
für 10 - 15 Kinder
ab 8 Jahren

Leitung: Adile

STREETDANCE MIT ADILE

Zum Streetdance gehören unterschiedliche Tanzstile wie z.B. Hip Hop. Gemeinsam können wir verschiedene Elemente aus dem Streetdance erlernen oder auch ganze Choreografien entwickeln. Das Ziel des Geburtstags sind viel Spaß und Bewegung zur Musik. Ich freue mich auf euch!

Tanzspaß
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Alina

KINDERTANZEN MIT ALINA

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
ab 4 Jahren

Leitung: Anja

TURNSPASS MIT ANJA

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

Hip Hop
für 10 - 15 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Christina

HIP HOP MIT CHRISTINA

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.

Rahmenbedingungen für diese Angebote:

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

KIDS@SPOKUSA

HANNOVER AKTIV PASS

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

Kids@spokusa heißen unsere Baby- und Kinderkurse. Bei Turnen oder Tanz, mit oder ohne Ball, mit oder ohne Musik, mit oder ohne Geräte – Spiel und Spaß stehen auf jeden Fall an erster Stelle.

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

Mo/Mi - Gruppe
montags + mittwochs,
Di/Do - Gruppe
dienstags + donnerstags,
jeweils 8.45 - 11.15 Uhr
Leitung:
Isabell Göbl
Ort: SPUNK,
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6
TeilnehmerInnenzahl:
max. 10 Kinder
Gebühr: 50,- / Monat

Fortlaufendes Angebot

SPUNKZWERGE

Für Kinder im Vorkindergartenalter, die sicher laufen

»Hurra, ich gehe bald in den Kindergarten ...«

Mit anderen Kindern wollen wir spielen, malen, spachteln, kleben und drucken, säen, formen, turnen und erforschen, mit Kunst und Natur experimentieren, musizieren und zuhören ... Die Kinder machen in einer Kleingruppe erste Vorkindgartenerfahrungen und werden auf Grundlage der individuellen Lernerfahrungen und -fähigkeiten gefördert – ganz ohne Eltern, nur mit Gleichaltrigen.



Kurs 19201
08.05. - 03.07.2019
9 Termine!

Leitung: Anna

Termin: mittwochs,
11.00 - 12.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:
70,- / 60,- Mgl. pro Paar

BABYS IN BEWEGUNG

FÜR 5- BIS 12-MONATIGE KINDER MIT MUTTER/VATER

In diesem Kurs bekommen Eltern Anregungen, alle Sinne ihres Babys anzusprechen und die Entdeckungsfreude ihrer Kleinen zu begleiten. Die Beziehung von Eltern und ihren Kindern wird durch die gemeinsame Freude an Bewegungsspielen vertieft und es gibt ausreichend Zeit, um individuelle Fragen der kindlichen Entwicklung zu besprechen sowie neue Kontakte zu knüpfen.



Bitte bring ein Handtuch oder eine Decke mit.

Kurs 19202
08.05. - 03.07.2019
9 Termine!

Leitung: Anna

Termin: mittwochs,
9.30 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:
70,- / 60,- Mgl. pro Paar

BEWEGUNGSFORSCHER

FÜR KINDER AB 12 MONATEN MIT MUTTER/VATER



Dieser Kurs bietet Eltern vielseitige Möglichkeiten, dem Entdeckergeist ihrer Forscher mit viel Freude und Spaß gerecht zu werden. In entwicklungsanregenden Bewegungslandschaften können die Kinder in ihrem Tempo gemeinsam mit Gleichaltrigen und ihren Eltern Selbstbewusstsein stärkende Erfahrungen sammeln. Außerdem bleibt genug Zeit für den Austausch untereinander und Raum für individuelle Fragen zur Entwicklung des Babys zum Kleinkind.

Kurs 19203
29.04. - 01.07.2019
nicht am 10.06.,
9 Termine!

Leitung: Anja

Termin: montags,
16.45 - 17.45 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 38,- / 29,- Mgl.

SPIEL(E)ERLEBNIS: BÄLLE & TURNEN

3 BIS 6 JAHRE

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

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** Kinder – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

Kurs 19204
29.04. - 03.06.2019
6 Termine!

Leitung: Stefanie

Termin: montags,
15.30 - 16.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 26,- / 21,- Mgl.

NEU: YOGA FÜR KINDER

4 BIS 7 JAHRE

Habt ihr Lust auf Bewegungsspiele und Tänze zum Warmwerden und anschließende Bewegungsübungen – locker und mit ganz viel Spaß?

Anhand einer Yogageschichte werden in jeder Stunde spielerisch verschiedene Asanas (Körperübungen) erlernt. Zur Entspannung gibt es am Schluss Kindermassagen und Atemübungen und auch die eine oder andere Fantasiereise. Neben der Verbesserung von Sozialkompetenzen schafft Yoga auch ein tolles Körperbewusstsein. Bitte bringt bequeme Kleidung mit.

Kurs 19205
26.04. - 28.06.2019
nicht am 31.05.,
9 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
15.00 - 15.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 38,-/ 30,- Mgl.

Kurs 19206
26.04. - 28.06.2019
nicht am 31.05.,
9 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
16.40 - 17.25 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 38,-/ 30,- Mgl.

Kurs 19207
26.04. - 28.06.2019
nicht am 31.05.,
9 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
15.50 - 16.35 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 38,-/ 30,- Mgl.

KINDERTANZEN »FRÜH«

4 BIS 7 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Adile spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit Ihrem Körper auszudrücken. Am Kursende wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.



KINDERTANZEN »SPÄT«

4 BIS 7 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Adile spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit Ihrem Körper auszudrücken. Am Kursende wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.



VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE

Mit Adile werdet ihr Tanzschritte zu moderner und abwechslungsreicher Musik erlernen, einfache Choreografien einstudieren und die Kondition/Koordination trainieren – aber vor allem viel Freude haben und das ohne jeden Leistungsdruck.

Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund, um euch im besten Falle dauerhaft für das Tanzen zu begeistern. Am Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen das Ergebnis präsentieren.

Kurs 19208
24.04. - 03.07.2019
nicht am 01.05.!

Leitung: Andreas

Termin: mittwochs,
15.30 - 16.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 52,- / 42,- Mgl.

CAPOEIRA-KIDS

6 BIS 12 JAHRE

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend auspowern könnt.



Andreas wird euch Selbstverteidigungsübungen und Tricks zeigen, akrobatische Bewegungen einstudieren, Barfußtraining machen, aber auch Instrumente spielen und singen.

Bringt euch bitte bequeme Kleidung mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** Kinder – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

Kurs 19209
Termin: 18./19.05.2019
Sa.: 9.30 - 12.30 Uhr
So.: 9.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Mai

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 8 Kinder

Gebühr: 47,- / 39,- Mgl.

STOLZ UND STARK

SELBSTBEHAUPTUNG FÜR 7-12-JÄHRIGE KINDER

In diesem Kurs können Mädchen und Jungen ihr Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein schulen. In Kooperations- und Vertrauensübungen lernen wir uns selbst und die anderen näher kennen. Wir reden darüber, wo unsere Grenzen eigentlich sind und üben, wie wir Grenzen setzen können. Gerade dann, wenn man geärgert wird, sich bedroht fühlt und man manchmal viel zu sauer ist, um sich zu behaupten oder zu wehren, wenden wir Vovinam-Techniken an.



In der Gruppe lernen wir, wie wir uns am besten in brenzlichen Situationen verhalten und befreien

– basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich« (Vovinam). Alltagssituationen werden nachgestellt und verschiedene Befreiungstechniken in Übungen mit einer Partnerin, einem Partner angewandt.

Bitte Sportsachen (Barfußtraining) und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs 19217
Termin: 05.05.2019
So.: 10.00 - 11.15 Uhr

SPECIAL: ELTERN / KIND - YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 19

BEWEGUNG UND TANZ



In **Bewegung und Tanz** finden sich die Angebote für »Einzel«-TänzerInnen, die Lust haben auf Rhythmus und Musik aus fernen Ländern ...

Hinweise in Kürze:		Seite
28.04.	Zumba® Basic	40
21./22.09.	Südamerikanische Tänze	44

Kurs 19251
29.04. - 01.07.2019
nicht am 10.06.,
9 Termine!

Leitung: Angela

Termin: montags,
16.45 - 18.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 77,- /
68,- erm. / 49,- Mgl.

Für AnfängerInnen
und zum Schnuppern
gibt es **Zumba® Basic**
am 28.04.2019

ZUMBA® AM MONTAG

Zumba® ist ein spaßbetontes Tanz-Fitnessworkout zu Latino-Musik, bei dem jede/r sofort mitmachen kann. Zumba® bedeutet »Party total« – man merkt gar nicht, dass man so ganz nebenbei ein komplettes Training für den gesamten Körper absolviert und außerdem ordentlich Kalorien verbrennt. Bei Zumba® gibt es keine langen Choreografien.

Genießt dieses abwechslungsreiche Tanzworkout, in dem unterschiedliche, Schweiß treibende Latino-Tanzstile zu immer wieder neuen, kleinen Choreos zusammengesetzt werden. Also: vamos a zumar!
Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.



Kurs 19253
25.04. - 27.06.2019
nicht am 30.05.,
9 Termine!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 86,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.

ZUMBA® AM DONNERSTAG

Für alle Zumba®-Begeisterten **mit Erfahrung** gibt es Zumba® am Donnerstag bei Angela. Wir werden nach einer intensiven Cardiophase drei bis vier Lieder mit **Zumba®Toning-Sticks** tanzen, ein hervorragendes Workout für unsere Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur. Sticks könnt ihr im Kurs kaufen. Natürlich können die Lieder auch ohne Sticks getanzt werden. Es folgt jeweils ein Stretching auf der Matte oder auch mal eine kleine Dance-Einlage.
Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Kurs 19258
30.04. - 02.07.2019
nicht am 11.06.,
9 Termine!

Leitung: Wendy

Termin: dienstags,
11.00 - 12.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen (neu)

Gebühr: 86,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.



ZUMBA®GOLD AM DIENSTAG MORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene, ältere Erwachsene

und AnfängerInnen 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, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.



Kurs 19259
25.04. - 27.06.2019
nicht am 30.05.,
9 Termine!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 24 Personen

Gebühr: 77,- /
68,- erm. / 49,- Mgl.

ZUMBA®GOLD

Zumba®gold ist ein dynamisches, abwechslungsreiches Tanzworkout zu Latino-Musik für Menschen jeder Altersgruppe. Bei uns steht vor allem der Bewegungsspaß im Vordergrund. Und auch hier gibt es immer wieder eine kleine »Dance-Einlage«. Da wir uns in diesem Kurs auf die Zumba®-Grundlagen konzentrieren und alle Schritte sehr gelenkschonend aufbauen, fühlen sich auch **AnfängerInnen** und aktive ältere Menschen bei uns wohl. Ca. vier Lieder werden wir mit den **Zumba®Toning-Sticks** tanzen.

Zumba®gold-Toning ist ein gelenkschonendes Workout, überwiegend für Arme, Bauch und Rücken, bei dem wir uns die einzelnen Schritte in angemessenem Tempo erarbeiten.

Bitte bringt ein Handtuch und Sportkleidung mit.

Kurs 19257
26.04. - 28.06.2019
nicht am 31.05.,
9 Termine!

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Termin: freitags,
10.00 - 11.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 66,- /
58,- erm. / 43,- Mgl.

TÄNZERISCHE FITNESS



NACH DER ENERGY DANCE® METHODE

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 neben bequemer Kleidung ein Handtuch und eine Isomatte mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

Kurs 192 K
25.04. - 27.06.2019
nicht am 30.05., 20.06.,
8 Termine!

Leitung: Heike Meyer

Termin: donnerstags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
max. 14 Personen

Gebühr: 77,- /
68,- erm. / 49,- Mgl.

In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 394 24 41

AFTER WORK IMPRO-TANZ

Nach der Arbeit tanzen gehen? Warum denn nicht! Es gibt Musik und schon geht es los: Tanzen, Spaß haben und entspannen. Dafür musst du nicht erst Schrittkombinationen erlernen.

Wir sind eine Gruppe von Tänzerinnen und Tänzern, die in ihrer Lebensmitte angekommen sind und sich immer wieder gerne neuen tänzerischen Herausforderungen stellen. Wir improvisieren zu unterschiedlichen Musikrichtungen und Improvisationsideen.

SWING, SALSA, STANDARD/LATEIN

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 AnfängerInnenkurs 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 neben den Kursen. Jede und jeder ist willkommen, ob KursteilnehmerIn oder nicht.

Die **TANZTEES** im Callinsaal am **27.04.** mit Agnes und am **25.05.** mit Daniel sind ideal, um das Tanzbein zu schwingen.

Eine ganz besondere **SOMMER-TANZ-NACHT** gibt es am **15.06.** mit verschiedenen DJs, mit Cocktaillounge, kleinen Schmankerln zum Zuschauen, ...

Für die Swingbegeisterten steigt am **29.06.** die **SWING-TANZ PARTY** mit Taster.



Die Kursformen und -bedingungen sind auf Seite 11 zu finden.

Wochenenden in Kürze:	Seite
27.04. Tango Argentino Anfäng./Leicht Fortg.	40
04.05. Salsa Cubana I	40
11./12.05. Schwingen wie die Profis	41
25.05. Tango Argentino Leicht Fortgeschrittene	41
26.05. Discofox XL	42
29.06. Tango Argentino Leicht Fortgeschrittene	42
29.06. Authentic Jazz Workshop	43
30.06. Rumba für Fortgeschrittene	43

Kurs 19265

27.04. - 22.06.2019

nicht am 01.06., 08.06.,
15.06., 6 Termine!

Leitung: Tina

Termin: samstags,
16.00 - 18.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 63,- /
57,- erm. / 41,- Mgl.

Die Tanzkurse können
auch mit weniger als
16 TeilnehmerInnen
stattfinden – die
Bedingungen werden
dann nach Absprache
angepasst.

Kurs 19266

24.04. - 03.07.2019

nicht am 01.05.!

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 85,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.**Kurs 19267**

24.04. - 03.07.2019

nicht am 01.05.!

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 85,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.**NEU: SWING TANZEN »SAMSTAGS«****LINDY HOP BEGINNER**

Lindy Hop ist der heute am weitesten verbreitete Tanz der 30er Jahre und überzeugt durch Witz, Energie und Freiheit. In diesem Kurs werden die wichtigsten Basics und erste Figuren unterrichtet. Hier lernt Ihr die Technik des Führens und Folgens, um die verschiedenen Figuren miteinander verbinden zu können sowie alles, was ihr braucht, um auch bei flotteren Tempi nicht die gute Laune zu verlieren.

ACHTUNG: Nach jeder Übung werden die Partnerinnen und Partner gewechselt, bitte stellt euch darauf ein. Eine Anmeldung mit PartnerIn ist daher nicht zwingend nötig, wir werden euch entsprechend zuordnen. Da für diesen Kurs aber nur ein überzähliger Follower zugelassen ist, könnt Ihr, falls Ihr euch als Frau alleine anmeldet, auch die Rollen-Option »offen« wählen. Ihr werdet dann entweder Leader oder Follower lernen, je nachdem wie das Verhältnis im Kurs aufgeht.

**SWING TANZEN »FRÜH«****LINDY HOP
MIT VORKENNTNISSEN**

Du tanzst ab und zu auf Lindy Hop Veranstaltungen und bist sicher in den Basics. Du kennst die Unterschiede zwischen groove walks, kicks und triple steps und kannst in den genannten Schritten führen bzw. folgen.

In diesem Kurs werden wir am Ausbau von Figuren und Variationen arbeiten.

SWING TANZEN »SPÄT«**LINDY HOP FORTGESCHRITTENE**

Du tanzst regelmäßig auf Lindy Hop Veranstaltungen, hast bereits mehrere Workshops besucht und bist sicher im Führen und Folgen komplizierter Figuren. Du kennst verschiedene Techniken und kannst diese während des Tanzes anwenden.

In diesem Kurs werden wir daran arbeiten, entspannter zwischen den erlernten Techniken zu wechseln und unsere (Fuß-) Variationen erweitern.

SALSA CUBANA**FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE**

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

Voraussetzungen sind Kenntnisse der Grundfiguren der kubanischen Salsa. QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

STANDARD/LATEIN**NEU: TANZEN I**

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

In diesem Kurs sollen die Grundfiguren der gängigen Gesellschaftstänze (z.B. Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Samba, Cha Cha, Rumba, Jive und Discofox) sorgfältig erlernt, fleißig geübt und mehrfach wiederholt werden. Ziel ist es, die erlernten Figuren frei zu kombinieren und vor allem die dazugehörige Musik zu erkennen und taksicher zu tanzen.

ACHTUNG:

Am 07.06. findet der Kurs zu einer anderen Uhrzeit statt: 17.30 - 19.00 Uhr.

**TANZEN II**

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Tanzen I, die auf die Grundschrte aufbauen möchten. Auch grund-schrittversierte QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

In fast allen Tänzen werden neue Figuren und Schritt-kombinationen erlernt. Die Wege werden weiter, die Drehumfänge größer und die Ansprüche an die paarinterne Führungsarbeit steigen. Und auch in diesem Kurs gehören Üben und Wiederholen dazu.

Kurs 19261

25.04. - 20.06.2019

nicht am 30.05.,
8 Termine!Leitung: Natascha und
MansoorTermin: donnerstags,
20.00 - 22.00 UhrOrt: Rampenstr. 7D,
HinterhofTeilnehmerInnenzahl:
ab 14 PersonenGebühr: 84,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.**Kurs 19271**

26.04. - 28.06.2019

nicht am 31.05.,
9 Termine!Leitung: Simone und
MoritzTermin: freitags,
18.15 - 19.45 UhrOrt: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2,
2. OGTeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 85,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.**Kurs 19272**

29.04. - 01.07.2019

nicht am 10.06.,
9 Termine!Leitung: Verena und
DanielTermin: montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 77,- /
69,- erm. / 49,- Mgl.

Kurs 19273

26.04. - 28.06.2019

nicht am 31.05.,

9 Termine!

Leitung: Charlie und Daniel

Termin: freitags,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 77,- /
69,- erm. / 49,- Mgl.

Kurs 19274

28.04. - 30.06.2019

nicht am 09.06., auch am
02.06., 9 Termine!

Leitung: Agnes und Johannes

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 14 Personen (neu)

Gebühr: 108,- /
97,- erm. / 69,- Mgl.

Kurs 19275

29.04. - 01.07.2019

nicht am 10.06.,

9 Termine!

Leitung: Verena und Daniel

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 14 Personen (neu)

Gebühr: 108,- /
97,- erm. / 69,- Mgl.

TANZEN III

Tanzen III ist vor allem für TeilnehmerInnen aus Tanzen II geeignet, richtet sich aber auch an fortgeschrittene QuereinsteigerInnen, die mit den erweiterten Grundfiguren der unter Tanzen I genannten Tänze vertraut sind.

In diesem Kurs werden Figuren gelehrt, die für die einzelnen Tänze nicht nur eine schritttechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung darstellen. Als neuer Tanz wird der Quickstep erlernt und wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.



Die Tanzkurse können auch mit weniger als 16 TeilnehmerInnen stattfinden – die Bedingungen werden dann nach Absprache angepasst.

TANZEN IV

In diesem Kurs (auch geeignet für fortgeschrittene QuereinsteigerInnen) bei Agnes und Johannes werden eure bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch neue, größere

Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt.

Das Trainieren von Raumaufteilung, Takt, Rhythmus und tänzerischer Paarharmonie gibt mehr Sicherheit auf dem Parkett.



TANZEN V

Nach erfolgreichem Tanzen IV folgt Tanzen V bei Verena und Daniel. QuereinsteigerInnen 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.

Kurs 19270
24.04. - 03.07.2019
nicht am 01.05.!

Leitung: Moritz (und
z.T. Simone)

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 105,- /
94,- erm. / 67,- Mgl.



TANZEN V+

Dieser Kurs richtet sich an die TänzerInnen des vergangenen Kurses Tanzen V bei Simone und Moritz.

Neben einer intensiven Wiederholung des Repertoires aus Tanzen V werdet ihr auch neue Figuren kennen lernen.

Im Mittelpunkt steht weiterhin vor allem die Kunst, die Vielzahl erlernter Figuren harmonisch zu kombinieren.



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 / V+ (für QuereinsteigerInnen Gold). Nach Voranmeldung im Büro könnt ihr bei drei Terminen schnuppern, dann müsst ihr euch verbindlich anmelden.

Kurs 19276
Beginn: 26.04.2019
nicht am 31.05.!

Leitung: Charlie und
Daniel

Termin: freitags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

NEU: **TANZ TOTAL FREITAGS**

In diesem neuen Tanz Total wollen wir das Erlernte ausbauen, festigen und euch zeigen, wie ihr die Figuren selbständig »vertanzen« könnt. Hier habt ihr die Möglichkeit, eure ganz eigenen Folgen zu entwickeln, zu tanzen und die Freiheit des Tanzes zu spüren. Haltung sowie »Führen & Folgen« spielen hierbei ebenfalls eine große Rolle.

Der Slowfox wird sich nun auch zu den bereits erlernten Tänzen dazu gesellen und gute Musik wird den Spaß nicht zu kurz kommen lassen.

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

Kurs 19277

Beginn: 30.04.2019
auch am 11.06.!

Leitung: Agnes und Robert

Termin: dienstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL STRESSFREI



Ihr kennt nun schon eine Menge Figuren, beim Tanzen fällt euch aber immer nur eine ein? Hier habt Ihr reichlich Zeit, das Repertoire zu vertiefen ... Gerne geben wir immer wieder Tipps für Körper, Füße und Bewegungsabläufe. Dieser Kurs zeichnet sich durch viele Wiederholungen aus – aber auch Neues wird getestet ... Dies alles wollen wir mit reichlich Freude und einem liebevollen Miteinander erleben.

Kurs 19278

Beginn: 30.04.2019
auch am 11.06.!

Leitung: Agnes und Rüdiger

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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



Kurs 19279

Beginn: 28.04.2019
nicht am 02.06., 09.06.!

Leitung: Ilka und Robert

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL CALLIN EINS



Mit viel Spaß und körperlichem Einsatz werden wir uns nicht nur Schrittfolgen erarbeiten, sondern auch an Haltung, Technik und Fußarbeit feilen.

Pro Abend werden zwei bis drei Tänze intensiv bearbeitet. Und damit die anderen Schritte nicht in Vergessenheit geraten, habt ihr viel Zeit zum Tanzen und Fragen ...



Kurs 19280

Beginn: 28.04.2019
nicht am 09.06., auch
am 02.06.!

Leitung: Agnes und
Johannes

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL BÜSCHU

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



Kurs 19281

Beginn: 28.04.2019
nicht am 02.06., 09.06.!

Leitung: Martina und
Robert

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

In ungezwungener, leichter Atmosphäre befassen wir uns nicht nur mit neuen Schritten, sondern auch ausführlich mit Technik, Haltung und Variationen von bekannten Figuren. Unermüdliche Tanzbegeisterte bekommen auch hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.





Kurs 19282

Beginn: 25.04.2019

nicht am 30.05.!

Leitung: Britt und Tobias

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

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen**

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

TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem noch jungen Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die bereits in den vorherigen Kursen erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten. Natürlich sind auch Quer-einsteigerInnen, die die Füße einfach nicht still halten können, herzlich willkommen!

Im Vordergrund steht für uns das Vergnügen am Tanzen, wobei wir außerdem einen besonderen Blick auf Haltung, Führung und Abwechslung werfen.



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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2019 erscheint im Juni in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

WORKSHOPS

Kurs 19283

Termine: 27.04.2019

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

19283 + 19287 + 19289

als Paket:

Gebühr: 71,- /

61,- erm. / 49,- Mgl.

NEU: TANGO ARGENTINO

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Tango Argentino ist spannend, Tango Argentino ist anders. In diesem Workshop für EinsteigerInnen vermitteln wir euch die Basics des Tango Argentino. Ihr lernt das Prinzip Führen und Folgen kennen, wisst, worauf es bei der Tanzhaltung ankommt und übt das Caminar. Nach diesem Workshop könnt ihr mit ersten Schritten und einfachen Figuren zur Tangomusik tanzen.

Auch Paare aus den vorangegangenen Kursen sind herzlich willkommen. Wir arbeiten an den Grundlagen und ihr erhaltet von uns zusätzliche Tipps und Anregungen.

Weiter geht es dann nach einer kurzen Pause mit »Tango Argentino für Leicht Fortgeschrittene« (Kurs 19287 und 19289) am 25.05. und 29.06.2019.

Die Tangokurse finden in Kooperation mit tanzart statt.

Kurs 19284

Termin: 28.04.2019

So.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

ab 10 Personen

Gebühr: 22,- /

20,- erm. / 16,- Mgl.

ZUMBA® BASIC

FÜR EINSTEIGER/INNEN

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



Kurs 19285

Termin: 04.05.2019

Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Natascha und Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

SALSA CUBANA I

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 Grundschritt lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe.

Kurs 19217

Termin: 05.05.2019
So.: 10.00 - 11.15 Uhr

SPECIAL: ELTERN / KIND - YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 19

Kurs 19286

Termin: 11./12.05.2019
Sa.: 11.00 - 15.30 Uhr
So.: 11.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Charlie und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 62,- /
55,- erm. / 45,- Mgl.

SCHWINGEN WIE DIE PROFIS

LANGSAMER WALZER/WIENER WALZER/QUICKSTEP

Habt ihr euch schon immer gefragt, wie die Profis es schaffen, das Tanzen sooo leicht aussehen zu lassen?

In diesem zweitägigen Workshop werden die Themen Schwung, Bewegung und gemeinsames Tanzen in den »Schwungtänzen« intensiv beleuchtet und ausgiebig geübt. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in den Gesellschaftstänzen. Bitte bringt zum Aufwärmen ein paar Turnschuhe und ggfs. etwas zu essen für die Pausen mit.

Kurs 19209

Termin: 18./19.05.2019
Sa./So.: 9.30 - 12.30 Uhr

STOLZ UND STARK

SELBSTBEHAUPTUNG FÜR 7-12JÄHRIGE

SEITE 28

Kurs 19218

Termin: 19.05.2019
So.: 14.00 - 15.30 Uhr

SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 19

Kurs 19287

Termine: 25.05.2019
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.
19283 + 19287 + 19289

als Paket:

Gebühr: 71,- /
61,- erm. / 49,- Mgl.



TANGO ARGENTINO

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Noch mehr Tango Argentino. Basierend auf dem April-Workshop verfeinern wir die Tanzhaltung und wagen verschiedene Drehungen und Schrittfolgen. Wir kombinieren

und variieren; Ochos, Cunitas und weitere Tanzelemente wollen achtsam geführt sein.

Voraussetzung sind Kenntnisse der Grundfiguren, z.B. durch die Teilnahme an einem Tango Argentino Workshop bei SPOKUSA oder anderswo. Auch QuereinsteigerInnen können gerne dazukommen. Wir erweitern das Repertoire und vertiefen die erlernten Grundlagen.

ACHTUNG: Einstieg am 27.04.2019 verpasst? Dann könnt ihr nach vorheriger Absprache im Büro eine Unterrichtsstunde bei Ina und Lutz von 9.00 - 10.00 Uhr vor dem Workshop buchen.

Die Tangokurse
finden in Kooperation
mit tanzart statt.

Kurs 19288

Termin: 26.05.2019

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

NEU: DISCOFOX XL

FÜR FORTGESCHRITTENE

In diesem Workshop liegt der Fokus auf neuen Figuren. Wir erarbeiten uns deren Aufbau von leicht bis knifflig und die verschiedenen dazugehörigen Verbindungen. QuereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen – aber auch TänzerInnen aus Tanzen IV bis Tanz Total – können hier ihr Figurenmaterial erweitern und bei viel Tanz einmal anders kombinieren.

Kurs 19219

Termin: 16.06.2019

So.: 14.00 - 15.30 Uhr

SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 19

Kurs 19289

Termine: 29.06.2019

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

19283 + 19287 + 19289

als Paket:

Gebühr: 71,- /

61,- erm. / 49,- Mgl.

TANGO ARGENTINO

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Es geht weiter mit Tango Argentino. Basierend auf dem April- und Mai-Workshop arbeiten wir weiter an der Tanzhaltung und wagen neue Drehungen und Schrittfolgen. Wir kombinieren und variieren; Ochos, Cunitas und weitere Tanzelemente wollen achtsam geführt sein.

Voraussetzung sind Kenntnisse der Grundfiguren, z.B. durch die Teilnahme an einem Tango Argentino Workshop bei SPOKUSA oder anderswo. Auch QuereinsteigerInnen können gerne dazukommen. Wir erweitern das Repertoire und vertiefen die erlernten Grundlagen.

Die Tangokurse
finden in Kooperation
mit tanzart statt.



ACHTUNG: Ihr habt bereits den Workshop am 27.04. und/oder 25.05. besucht? Kein Problem, ihr werdet auch an diesem Samstag wieder neue Figuren kennen lernen und bereits Gelerntes verfestigen.

Kurs 19290

Termin: 29.06.2019

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 26,- /

23,- erm. / 18,- Mgl.

Kurs 19291

Termin: 30.06.2019

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

Kurs 19292

Termin: 05. - 07.07.2019

Fr.: 19.30 - 21.30 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TN-Zahl: ab 20 Personen

Gebühr: 50,- /

45,- erm. / 32,- Mgl.

AUTHENTIC JAZZ WORKSHOP

In diesem Workshop für Frauen und Männer werden diverse Solo Jazz-Schritte unterrichtet und an Variationen gearbeitet. Solo Jazz ist ein Tanz, der zu Swing Musik getanzt wird.

Ein Partner oder eine Partnerin wird nicht benötigt. Der Workshop ist auch für absolute Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

NEU: RUMBA

NEUES FÜR FORTGESCHRITTENE

Der musikalisch langsame Lateintanz ist einer der schönsten Gesellschaftstänze. Die Musik dazu ist sehr vielfältig, was eine rhythmische Herausforderung darstellt. Neben Rhythmus beschäftigen wir uns in diesem Workshop auch mit Bewegungslehre, Technik und Führung. Wir wiederholen zuerst bekannte Figuren und integrieren dann Neues ... mit einer speziellen Figur.



Herzlich willkommen zu diesem Workshop sind alle Menschen mit Tanzerfahrung ab Tanzen IV oder Bronzeniveau und höher.

EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE

Ein Wochenende für alle, die schon immer mal singen wollten oder einfach nicht genug bekommen können – bei einem Chorleiter, der bei SPOKUSA eine immer weiter wachsende Fangemeinde hat! Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm – von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop –, das am Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert FreundInnen und Neu-gierigen präsentiert wird.

ACHTUNG:

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

Kurs 193 A

Termin: 09. - 11.08.2018

Fr.: 19.30 - 21.30 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TN-Zahl: ab 20 Personen

Gebühr: 50,- /

45,- erm. / 32,- Mgl.

ACHTUNG:

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

EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE

Ein Wochenende für alle, die schon immer mal singen wollten oder einfach nicht genug bekommen können – bei einem Chorleiter, der bei SPOKUSA eine immer weiter wachsende Fangemeinde hat! Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm – von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop –, das am Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert FreundInnen und Neugierigen präsentiert wird.

ACHTUNG: Dieser Workshop im August hat das gleiche Programm wie Kurs 19292 Anfang Juli (s.S. 43).

Kurs 193 B

Termin: 21./22.09.2019

Sa.: 13.30 - 16.30 Uhr

So.: 10.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Maria do Socorro

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

12 - 24 Personen

Gebühr: 53,- /

47,- erm. / 36,- Mgl.

SÜDAMERIKANISCHE TÄNZE

SAMBA UND SALSA FÜR EINZELTÄNZER/INNEN

Eleganz, Geschmeidigkeit und Dynamik – das sind die Zutaten. Die südamerikanischen Tänze ziehen immer mehr Begeisterte in ihren Bann.



Fröhliche, in Urlaubsstimmung versetzende Klänge bringen die Tänzerinnen und Tänzer zu fließenden Bewegungen – ein Hauch von Erotik bleibt nicht aus.

Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2019 erscheint im Juni in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

KURSLEITER/INNEN ...

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 STEINMEIER

Jg. 1967, Dynamic Flow Trainerin nach der Energy Dance® Methode. Atem-, Stimm- und Sprechtherapeutin in eigener Praxis.

ADILE

Jg. 1998. Im Alter von 9 Jahren habe ich angefangen zu tanzen und gehe meiner Leidenschaft somit nun 11 Jahre nach. Ich unterrichte Kindertänze sowie Hip Hop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Außerdem bin ich als Co-Trainerin für die Meisterschaftsgruppe »Dolls« tätig. Neu bei SPOKUSA.

ALINA

Jg. 1992. Im Alter von fünf Jahren habe ich angefangen Ballett zu tanzen und entdeckte 13 Jahre später meine Leidenschaft für den Paartanz. Seit 2011 bin ich im Turniertanz aktiv (A-Klasse) und unterrichte seitdem sowohl Breitensportgruppen als auch Kinder.

ANDREAS

Jg. 2000, besuche die 12. Klasse der Lutherschule. Seit 2008 trainiere ich Capoeira – heute bei Ela Me Chama. Kinder, Jugendliche wie auch Erwachsene habe ich bereits trainiert. Gern würde ich euch die Elemente von Capoeira: Kampf, Tanz, Akrobatik sowie die Musik näher bringen. Kommt vorbei, ich freu' mich auf euch!

ANGELA

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

ANJA

Jg. 1963, Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und als Trainerin, Mutter von vier Kindern, capoeiraerfahren, sportbegeistert und in der Nordstadt fest verwurzelt.

ANNA

Jg. 1982, habe Sozialwissenschaften studiert und die letzten 4 Jahre als Koordinatorin beim Elterntreff Vahrenheide gearbeitet: Kursentwicklung für Angebote (kids bis 3 Jahre) sowie die Durchführung – z.B. Eltern-Kind-Gruppen, Baby-fit, Babygruppen. Mutter von zwei Kindern.

ANTJE

Jg. 1976, Betriebswirtin, Master Aerobic Instructorin, anerkannte Intensive Yoga-Lehrerin und Pilates Lounge sowie Entspannungs-Trainerin.

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. Neu bei SPOKUSA.

CHARLIE

Jg. 1987. Neben Sportarten wie Reiten, Turnen und Fitness ist der Paartanz für mich die große Leidenschaft. Ich unterrichte Standard/Latein seit 2016 und freue mich, bei SPOKUSA vielleicht auch andere dafür begeistern zu können.

CHRISTINA

Jg. 1994, studiere Sonderpädagogik und Sport im Master. Ich tanze seit 19 Jahren und seit 10 Jahren Hip Hop. Ich unterrichte seit 8 Jahren Hip Hop/Streetdance in unterschiedlichen Altersklassen. Seit diesem Jahr tanze ich außerdem in der international erfolgreichen Gruppe »Who Cares«.

CHRISTOPH

Jg. 1985. Seit elf Jahren Selbstverteidigungstrainer mit Ausbildungserfahrungen in Russland, Australien, Großbritannien und Deutschland. Außerdem langjähriger Karatelehrer und leidenschaftlicher Religions- und Friedenswissenschaftler.

DANIEL

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

ELISABETH

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

... KURSLEITER/INNEN ...

FRAUKE

Jg. 1975, gelernte Sport- und Gymnastiklehrerin, arbeitet seit 1998 mit viel Begeisterung und Überzeugung im Fitness- und Gesundheitsbereich. Ihre Schwerpunkte sind Rücken, Pilates sowie Prä- und Postnatales Training. Komme vorbei und fühle dich gut!

FRIEDER BLEYL

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

GABRIELE SCHULZ

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

ILKA

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

INA

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

JOHANNES

Jg. 1971, Verwaltungsfachangestellter, seit 1989 Turniertanzsport in Standard/Latein, seit 1996 mit latein-amerikanischen Tänzen in der Sonderklasse erfolgreich. Trainer seit 2001.

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!

LISA BOCKEMÜLLER

Jg. 1992, ist eine begeisterte Sängerin und Chorleiterin. Ihre Arbeit zeichnet die tiefe Liebe zur Chormusik und eine frische moderne Musikpädagogik aus.

LUTZ

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

MAI

Jg. 1980, Grafikerin. Seit meinem 8. Lebensjahr praktiziere ich Vovinam Viet-Vo-Dao (Vietnamesische Kampfkunst), mittlerweile bin ich Trainerin der Schwarz/Gelbgurtstufe, Vize-Europameisterin 2012 im Freikampf, Dritte bei der Weltmeisterschaft 2010 und gebe Selbstverteidigungs- und Befreiungskurse für Erwachsene und Jugendliche. Seit 2016 arbeite ich als Aqua-Trainerin für Flach- und Tiefwasser.

MANSOOR

Jg. 1971. 1999 habe ich mich in Hannover mit dem Salsavirus infiziert. Seitdem tanze ich gerne und leidenschaftlich Salsa und freue mich, diese Lebenseinstellung und Freude mit euch zu teilen.

MARIA DO SOCORRO

kommt aus Recife und hat dort brasilianische Folklore, klassisches Ballett und Körperpersprache studiert. Sie unterrichtet mit viel Leidenschaft seit Jahren Samba.

MARTINA

Jg. 1980, Verlagskauffrau, 17 Jahre Ballett, über 20 Jahre Paartanz, seit 2001 Turniertänzerin und im SPOKUSA-Team seit 2016.

MORITZ

Jahrgang 1991. Ich trainiere seit 2016 Jugend- und Breitensportgruppen (Standard- und Lateintänze) sowie die Hochschulballformation. Seit 2011 bin ich selbst aktiv im Paartanz (A Standard) und seit 2016 auch im Formationstanz (1. Bundesliga).

NATASCHA

Jg. 1971, habe selber mehrere Jahre aktiv auf Turnieren und in einer Formation getanzt. Seit 1995 bin ich Tanzlehrerin für Salsa sowie Standard/Latein bei SPOKUSA und es macht mir viel Spaß, auch andere mit dem »Tanzvirus« zu infizieren.

PETER

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

ROBERT

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

... KURSLEITER/INNEN

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 ist er als Kursleiter bei SPOKUSA tätig.

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.

SHORTY UND BORIS

Beide Jg. 1981, haben sich auf der Tanzfläche kennengelernt, besuchen zahlreiche (inter)nationale Workshops bei den weltbesten Lindy Hop-Tänzern. Die ansteckende Energie und Lebensfreude, die durch Lindy Hop verbreitet wird, möchten sie gerne mit euch teilen.

SIMONE

Jg. 1981, Architektin. Sie tanzt seit nunmehr 18 Jahren – u.a. Formation Latein in der 1. Bundesliga – und unterrichtet seit 2001 Standard/Latein.

STEFANIE

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

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! Neu bei SPOKUSA.

TINA

Jg. 1978, ist festes Mitglied der Hannoverschen Swing-Szene und wurde vor sieben Jahren vom Swing-Fieber gepackt. Sie hat diverse (inter)nationale Workshops besucht und möchten gerne Ihre Begeisterung und Freude für den Tanz und die Musik weitergeben.

TOBIAS

Jg. 1976. Ich tanze seit meinem 14. Lebensjahr, lange in der A-Klasse, auf vielen Turnieren und Shows. Nach acht Jahren habe ich mich vom aktiven Tanzen verabschiedet und betreue seitdem verschiedene Tanzgruppen, um den Menschen den Spaß am Tanzen zu vermitteln.

TORBEN

Jg. 1991, Student an der Leibnizuniversität Hannover für technische Informatik, spiele, seit ich 16 bin, Badminton und aktuell für den SV Harkenbleck, wo ich seit 2014 auch Training gebe.

UDO BARTSCH

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

VERENA

Jg. 1955. Über Eiskunstlauf, Ballett, Tennis und Golf bin ich vor ca. 10 Jahren zum Standard- und Lateintanzen gekommen. Mit viel Spaß und Freude bin ich dabei und möchte dies gerne weitergeben und mit anderen teilen.

VOLKER

Jg. 1950, im Berufsleben habe ich als Dipl. Psych. und psychologischer Psychotherapeut gearbeitet. Vor vier Jahren habe ich meine Yoga-Lehrerausbildung abgeschlossen. Yoga praktiziere ich seit über zehn Jahren. Es macht mir Spaß, dabei fordert es mich auch manchmal. Ich merke, es tut mir gut, deshalb möchte ich Yoga gerne weiter vermitteln. Meine Kurse bei SPOKUSA haben das Siegel »Sport pro Gesundheit«.

WENDY

Jg. 1974, in Mexiko geboren und seit 2001 in Deutschland. Ich bin ausgebildete Sport-Übungsleiterin und aus meiner Leidenschaft zu den lateinamerikanischen Tänzen habe ich auch eine Ausbildung zur Zumba®-Trainerin gemacht.

WIEBKE LAHMANN

Jg. 1975, Yogalehrerin, Artistin (Feuer/Fakir, Stelzen und Trapez) und Zirkuspädagogin für Kinder und Jugendliche. Ich möchte den Kindern spielerisch eine Vielzahl an tollen Zirkuskünsten vermitteln.

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 3 Euro ermäßigtem oder 6 Euro vollem Beitrag sowie bei 9 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, telefonisch (70 23 60), per Fax (70 43 64) oder E-Mail (info@spokusa.de) oder online (www.spokusa.de) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro in der 2. Etage der Alten Grammophon, Edwin-Oppler-Weg 5, in der Nordstadt.

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

KURSGEBÜHREN

Die Kursgebühren sind je Kurs ausgewiesen und gestaffelt nach:

- ◆ voller Betrag
- ◆ ermäßigter Betrag (erm.) für SchülerInnen, Auszubildende, Studierende, Arbeitslose
- ◆ Betrag für SPOKUSA-Mitglieder (Mgl.)

Die Kursgebühr kann im Büro bar bezahlt werden oder muss durch eine einmalige Einzugs-ermächtigung abgebucht werden können.

Es ist auch möglich, sich telefonisch mit Erteilung einer Einzugsermächtigung anzumelden! Auch diese Form, sich anzumelden, ist verbindlich!

Bei Erteilung einer **Einzugsermächtigung** ziehen wir die Gebühr jeweils 14 Kalendertage vor Kursbeginn mit einer SEPA-Lastschrift mit unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE96 SPK 0000 103 6626 ein. Jede Person bekommt eine Mandatsreferenznummer, die jeweils neben unserer Gläubiger-ID und der Kursnummer im Verwendungszweck angegeben ist.

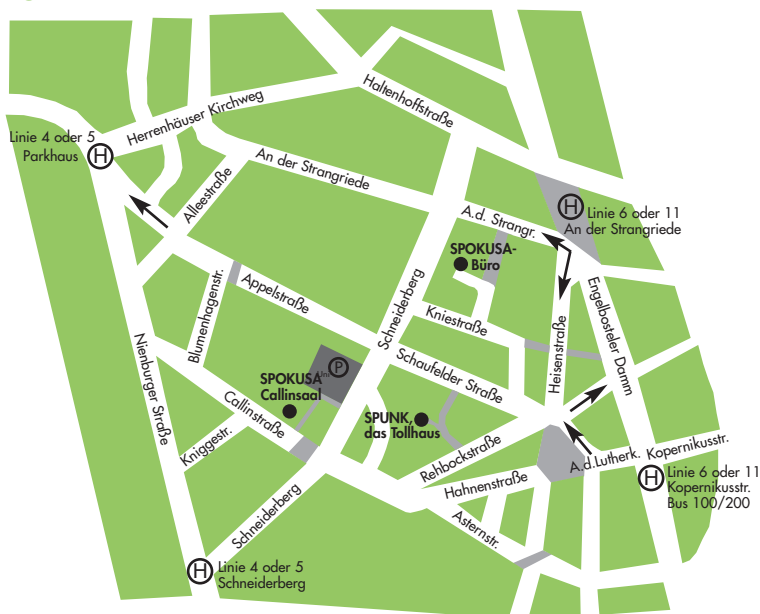
RÜCKTRITT

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

Bei **Rücktritt vom gesamten Kurs wegen Krankheit** muss zeitnah ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr kann dann abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 4,- € anteilig gutgeschrieben werden. Eine Raumverlegung ist kein Rücktrittsgrund.

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

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

Büro / Interkultur:

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

Callinsaal / Kurse + Veranstaltungen:

Callinstr. 26a
30167 Hannover

Spunk, das Tollhaus

Klaus-Müller-Kilian-Weg 6
30167 Hannover

IMPRESSUM

Herausgeber:

SPOKUSA, Verein für Sport,
Kultur und soziale Arbeit e.V.

Tel.: 0511 / 70 23 60

Fax: 0511 / 70 43 64

info@spokusa.de

www.spokusa.de

Fotos:

Felix Düker
Tine Haase
Bettina Harborth
Jens Kunze

Gestaltung:

Bettina Harborth

Druck:

Kollektiv Druckwerkstatt
Zur Bettfedernfabrik 1
30451 Hannover

Anzeigenschluss

für das Programmheft
August – Dezember 2019:

8. Mai 2019

Informationen anfordern:

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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2019
erscheint im Juni in der Druckversion. Wer vorab
eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte,
wann 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. 3,- Euro

Erwachsene 6,- Euro

Familien 9,- Euro

Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro _____ monatlich möchte ich

halbjährlich oder

überweisen oder

jährlich

einziehen lassen

(Gläubiger-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)

IBAN.: _____

Bank: _____

BIC: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

**Wichtig! Rücktritt von einer Mitgliedschaft muss schriftlich erfolgen und ist möglich
bis 6 Wochen vor jedem Quartalsende zum Quartalsende.**

Die Mindestdauer der Mitgliedschaft beträgt ein Jahr.

Ort und Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

SPOKUSA e.V.
Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

TELEFON:
0511 / 70 23 60

FAX:
0511 / 70 43 64

E-MAIL:
info@spokusa.de

INTERNET:
www.spokusa.de

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag
11.00 – 13.00 Uhr

Dienstag
16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag
11.00 – 13.00 Uhr

BANK für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00
BIC: BFS WDE 33HAN