

spokusa

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

TANZEN + FITNESS
BALLSPORT + GESUNDHEIT
KINDERKURSE + INTERKULTUR

**Kursprogramm
April bis Juli
2020**

INHALTSVERZEICHNIS

April bis Juli 2020

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ SPOKUSA in Bewegung – Basketball, Zumba® und Sport im Park	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	11

VERANSTALTUNGEN

18.04., 09.05., 06.06. Spielen bei SPOKUSA	9
18.04., 09.05., 06.06. Tanztee	9
25.04. Swing-Tanz Party	9
09.05. Krims und Krams aus 2. Hand – Flohmarkt	10
17.05. Ein schöner Tag in Hannover: Paddeln – Yoga – Essen	10
11.07. Sommer-Tanz-Nacht	10
15.07. Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors	10

KURSE UND WORKSHOPS

SPORT UND SPIEL

Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

GESUNDHEIT UND FITNESS

Rückenschule	16
Yoga für den Rücken	16
Hatha Yoga	17
Hatha Yoga stärkt dein Potential	17
Bieryoga	18
Power Yoga	18
Yin Yoga	18
Vinyasa Yoga Flow	19
Tai Chi	19
Wassergymnastik	19
Fitness und Selbstverteidigung / Vovinam	20
Sanfte Selbstverteidigung – chinesische Kampfkunst	20
Kraft und Fitness	20
Physical Training	21
Trilochi®	22
Yogilates	22
Pilates	23
Pilates und Yoga Lounge	23
Pilates-Rücken	24
Fitness für Mütter	24
17.05. Ein schöner Tag in Hannover: Paddeln – Yoga – Essen	25

MUSIK

Chor	25
15.07. Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors	10
09.05. Bodypercussion	41
21. - 23.08. Offenes Chor-Wochenende	44

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	26
Babys in Bewegung	27
Bewegungsforscher	27
SPUNK-Zwerge	28
Fitness für Mütter	28
Spiel(e)erlebnis: Bälle & Turnen	28
Kindertanzen	29
Video Clip Dancing	29
Capoeira-Kids	30
Stolz und Stark	30

BEWEGUNG UND TANZ

Zumba®	31
Zumba®gold	32
Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode	33
After Work Impro-Tanz	33
18.04. Zumba® Basic	40
25.04. Authentic Jazz Workshop	40
09.05. Bodypercussion	41
21.06. Flamenco Flow	42
27.06. Mohiniyattam – Klassischer indischer Tanz	43
04.07. Solo Charleston	43

SWING, SALSA UND STANDARD/LATEIN

Swing	35
Salsa Cubana	36
Standard/Latein	36
18./19.04. Tanz-Crash-Wochenende	40
25.04. Tango Argentino für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene	40
25.04. Authentic Jazz Workshop	40
16.05. Wiener Walzer	41
23.05. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene	41
06.06. Salsa Cubana für AnfängerInnen	42
20.06. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene	42
04.07. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene	43
04.07. Solo Charleston	43
05.07. Jive	44

VORSTELLUNG DER KURSLEITER:INNEN	45
---	----

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

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

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

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

SPOKUSA-ADRESSEN:

www.spokusa.de



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, Atieh Sajadi, Fatma Sapançi

Kinderhausleitung:

Diane Schadow

Kinderhausteam:

Isabell, Louisa, Louis,
Felix P., Felix D., Andreas

Kindertafel: Dana Njje

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 Kurs -beitrag für Mitglieder wahrnehmen.

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

Der **Beitrag** liegt im Monat bei 4 Euro ermäßigtem oder 8 Euro vollem Beitrag sowie bei 12 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 51 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

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!

SPOKUSA IN BEWEGUNG

BASKETBALL, ZUMBA® UND SPORT IM PARK

1. SPOKUSA-BASKETBALL-TURNIER

Ulf berichtet: Viele MitspielerInnen der SPOKUSA-Basketballgruppen haben Spaß bei der wöchentlichen Aktivität. Doch reizte uns irgendwie die Idee, mal ein Turnier zu spielen. Letzten Sommer diskutierten wir das Thema in unserer Donnerstags-Basketballgruppe. Nichts großes, eher ein kleines gemütliches Turnier. Vielleicht zwischen den drei selbstorganisierten Gruppen von SPOKUSA? Da muss doch was möglich sein. Wichtig war uns allen: »Spaß muss es machen, es soll nichts zu gewinnen geben, außer mehr Erfahrung.

Doch wie ist das mit Ort und Zeitpunkt des Turniers, Kosten, Anzahl der Mannschaften, Mannschaftstärke etc. Fragen über Fragen. Da hilft nichts, man muss ein wenig improvisieren und sich Unterstützung suchen – wie bei Jens, unserem Kursansprechpartner von SPOKUSA. Er organisierte uns den Spielort, idealerweise die Sporthalle der Donnerstagsgruppe. Danke Jens.

Den Termin fanden wir über eine Onlineumfrage. Einige von uns spielen zusätzlich Basketball im Postsportverein. Auch diese Gruppe haben wir eingeladen. Die Mannschaften wurden ausgelost. Soweit so gut.

Der 22.02.2020 (was für ein Datum) war da und es kamen 25 Teilnehmer und 3 Teilnehmerinnen. Schön, dass sich auch Familienangehörige und FreundInnen die Zeit zum Zuschauen und Anfeuern nahmen. Toll!

Wir haben vier Mannschaften mit jeweils sieben MitspielerInnen ausgelost. Jede Mannschaft sollte mindestens einmal gegen jede andere Mannschaft spielen – das bedeutete allerdings nur drei Spiele. Also okay: Es gibt auch eine Rückrunde.

Auf zwei Kleinfeldern betrug die Spielzeit 15 Minuten, Ergebnisse wurden in einer Tabelle zusammengetragen. Das kleine Finale spielten die Plätze 3 und 4, das große die Plätze 1 und 2. Am Ende standen aber keine VerliererInnen auf dem Platz, alle waren und sind GewinnerInnen. So ging ein toller Tag, ein tolles Ereignis zu Ende.



Und in voller Erwartung auf das nächste Basketballturnier sagen wir Herzlichen Dank an das SPOKUSA-Team und an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

10 JAHRE ZUMBA BEI SPOKUSA MIT ANGELA

Im Januar gab es allen Grund zu feiern: Angela's **10 jähriges Jubiläum als Zumba®-Trainerin** bei SPOKUSA, das wir mit einem großen Zumba®- und Salsation®-Workshop mit Angela & Friends begingen.



Und: Wir sind auch ein bisschen stolz darauf, dass wir die ersten Tanzbegeisterten in Hannover sind, die Zumba® angeboten haben. So freuen wir uns auf weitere 10 Jahre Zumba® – mindestens!



SPORT IM PARK

In diesem Jahr werden wir zum 3. Mal an »Sport im Park – Ganz Hannover ist ein Sportraum für alle« teilnehmen. Bei **Fitness & Selbstverteidigung** sowie **Hatha Yoga** können Interessierte draußen im Grünen unsere Angebote im Juni spontan und kostenlos ausprobieren (siehe Seite 25).

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Welcome, Hoşgeldiniz, 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! Auch in den Osterferien sind wir da. Und 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

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

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 Aiveo – für Frauen, Kultur, Sprache und Schrift für Anfängerinnen.

TREFFPUNKTE

FRÜHSTÜCK

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

NÄHWERKSTATT

Ändern, ausprobieren, 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!

DIE BUNTE TÜTE

Ein buntes Programm zum Frauen kennenlernen in der Nachbarschaft, mit Scrabble und Sprachenspielen, Sightseeing und Theater, immer was 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,
13.45 - 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



- ◆ ... begrüßen wir beim **Osterfrühstück** am 09.04., 10.00 - 12.00 Uhr in der Alten Grammophon den Frühling. Bringt gerne etwas Leckeres mit!
- ◆ ... läuft das Projekt **»das große Rund«**, eine Theaterforschungswerkstatt für Frauen, immer dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr im Café des hanova wohnen+, An der Strangriede 8.
- ◆ ... regt Atieh Sajadi in lockerer und entspannter Atmosphäre mit ausgewählten Texten und Gedichten beim **»West-östlichen Abend: Gemeinsam denken«** das Gespräch und den Diskurs an. Freitag, 15.05., 18.00 - 20.00 Uhr in der Nordstadtbibliothek, Engelbosteler Damm 57.
- ◆ ... machen wir das eine oder andere **Picknick**, besuchen das **VW-Werk** in Stöcken und den niedersächsischen **Landtag**. Termine unter www.spokusa.de.
- ◆ ... besuchen wir einmal monatlich bei den **Gartenräumen** Frauen aus aller Welt, jeweils freitags, 10.00 - 13.00 Uhr, Plan unter www.spokusa.de.
- ◆ ... treffen sich junge Eltern (oder auch Großeltern) mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren zur **Spielwiese** mit Fatma und Sonja. Montags, 9.30 - 11.00 Uhr im Callinsaal, Callinstr. 26a.
- ◆ ... trifft sich donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr, das **Sprachcafé** des Nachbarschaftskreises Nordstadt in den SPOKUSA-Räumen in der Alten Grammophon.
- ◆ ... freuen wir uns auf weitere interessante Begegnungen, Exkursionen und kleine Abenteuer im Stadtteil und der Region. Schaut auf die **SPOKUSA-Internetseite** – Dort finden sich die aktuellen Aktivitäten!

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

Dörte Redmann
Atieh Sajadi
Fatma Sapanci
Tel. direkt: 600 96 532

PREISS

www.preiss-hannover.de

... über
50
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

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

F U S S W E G E
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN

Bewegungsmangel?

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

KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.
FON: 0511/70 18 96 ~ WWW: kuriosum.com

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
August – Dezember 2020

15. Mai 2020

Informationen anfordern:

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

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 18. April
Anmeldung bitte bis
03. April

Samstag, 09. Mai
Anmeldung bitte bis
24. April

Samstag, 06. Juni
Anmeldung bitte bis
22. Mai

jeweils 15.00 - 19.00 Uhr

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

Leitung: Udo Bartsch

Gebühr: 2,- Euro,
Zahlung vor Ort

Samstag, 18. April
DJ Agnes

Samstag, 09. Mai
DJ Daniel

Samstag, 06. Juni
DJ Daniel

jeweils 20.00 - 24.00 Uhr

spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 25. April
20.00 - 24.00 Uhr

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

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.

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 Grundschritte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzu-studieren.



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!

Samstag, 09. Mai
11.00 - 16.00 Uhr

Alte Grammophon,
Edwin-Oppler-Weg 5

Organisation: Martin

Standgebühr: 3 Euro
oder ein selbstgebacke-
ner Kuchen

Anmeldungen unter
info@spokusa.de oder
70 23 60

Sonntag, 17. Mai
9.15 - ca. 17.30 Uhr

3,5 Std. Paddeln
1,5 Std. Yoga mit Katja
Suppe im Saal

weitere Infos auf Seite 25
und ab April unter
www.spokusa.de

Samstag, 11. Juli
19.30 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a



Mittwoch, 15. Juli
19.30 Uhr

Aula des Luthergym-
nasiums, An der Luther-
kirche 18

Leitung SPOKUSA-Chor:
Lisa Bockemüller

Leitung Voiceproof:
Charlène Thomas

KRIMS UND KRAMS AUS 2. HAND

FLOHMARKT VOR DER ALTEN GRAMMOPHON

Der Frühling hat begonnen und bringt gleich die beste Gelegenheit, Ungenutztem eine neue Verwendung zu geben oder sogar den ein oder anderen Schatz zu ergattern! Draußen und unterm Glasdach möchten wir gemeinsam mit euch all das anbieten, was zuhause einfach keine Verwendung mehr findet. Kommt vorbei, stöbert oder macht mit! Es gibt auch Limonaden, Tee und ein paar Snacks!

ACHTUNG: Wer etwas anbieten möchte, melde sich bitte unter info@spokusa.de! Tische oder Decken bitte selbst mitbringen.

EIN SCHÖNER TAG IN HANNOVER

PADDELN – YOGA – ESSEN

Von Süd nach Nord – Hannover mal anders erleben! Wir treffen uns am Maschsee / Sportleistungszentrum und erkunden Hannover von der Leine und Ihme aus per Kanu. Nach einem Spaziergang durch den Georgengarten zum Callinsaal entspannen wir ausgiebig mit einer längeren Yoga-Einheit, bevor wir gemeinsam beim Essen und geselligen Beisammensein den Nachmittag genießen und ausklingen lassen.

SOMMER-TANZ-NACHT

VON CHA CHA CHA BIS WIENER WALZER ...

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 oder an die Cocktailounge im Foyer zum Chillen. Dresscode: »sommerlich locker« bis »etwas feiner als normal«.

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 frei!





KURSE AB APRIL 2020



Die Kurse beginnen ab Mittwoch, 15. April 2020. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Himmelfahrts- und Pfingstferien sowie an den Feiertagen finden in der Regel 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
MUSIK	25
KIDS@SPOKUSA	26
BEWEGUNG UND TANZ	31
SWING, SALSA UND STANDARD/LATEIN	34

SPORT UND SPIEL

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

Kurs 20210
20. - 27.04.2020

2 Termine: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Torben

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 17,- /
15,- erm. / 11,- Mgl.

Ballsport treiben ohne Ligastress und ohne Auswärtsfahrten: Bei unseren **Sport- und Spielkursen** stehen nicht Tabellen und 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.

SPECIAL: BADMINTON

ZU KENNENLERNEN UND AUFFRISCHEN – OFFEN FÜR ANFÄNGER/INNEN BIS FORTGESCHRITTENE

Frühjahrmüdigkeit? Dem können wir entgegenwirken. An zwei Terminen könnt ihr Badminton kennenlernen oder auffrischen und euch davon überzeugen, wie schnell, anstrengend und intensiv es ist. Wie's geht, lernt ihr in diesem Kurzkurs. Von »A« wie Aufschlag über »L« wie Lauftechniken bis zu »Z« wie Zufassen. Der Spaß kommt nicht zu kurz, egal wie eure Spielstärke ist. Auch bereits Badminton Praktizierende können teilnehmen, damit die Pause bis zum anschließenden 9-Wochenkurs nicht zu lang wird.



Kurs 20211
04.05. - 06.07.2020
nicht am 01.06.!

9 Termine: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Torben

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

BADMINTON

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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

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

Kurs 20212

Beginn: 20.04.2020
nicht am 01.06.!

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der
GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 29

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Kurs 20213

Beginn: 21.04.2020
nicht am 02.06.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Kurs 20214

Beginn: 17.04.2020
nicht am 01.05., 22.05.!

Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Kurs 20220

Beginn: 16.04.2020
nicht am 21.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Eingang Lister Kirchweg

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.



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 - 203 009 46).

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 TrainerInnen spielen! Wer mag (und noch fit ist), kommt zum Abschluss mit in die Kneipe. Wenn ihr schnuppern möchtet, meldet euch bitte vorher bei Martina (0511 - 394 05 31) oder André (0176 - 700 128 90).

FREITAG-BADMINTON

SELBSTORGANISIERT

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

Du solltest über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügen, alles andere klären wir vor Ort. Wir freuen uns auf dich!

Bei Interesse bitte vorher bei Heike und Jochen (0511 - 203 009 46) melden.



BASKETBALL-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.

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

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

Kurs 20221

Beginn: 15.04.2020

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort bis 29.04.: Fichteschule, kleine Halle, Voltmerstr. 60, Zugang über Naturbad,

Ort ab 06.05.: Goethegymnasium, Franziusweg/ Haltenhoffstraße

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Kurs 20226

Beginn: 20.04.2020
nicht am 01.06.!

Termin: montags,
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: GY Humboldtschule, obere Halle, Eingang gegen-über Ricklinger Str. 140

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 20,- halb./Mgl.

Kurs 20222

Beginn: 20.04.2020
nicht am 01.06.!

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Einfach ungezwungen draufflos 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 Holger (01575 - 02 812 61) melden.



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).

ACHTUNG: Sobald unsere angestammte Halle wieder freigegeben ist, wechseln wir zurück in die BBS 6, Segment 3, Goetheplatz 7, Eingang: Glockseestr. 10



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.

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

Kurs 20223

Beginn: 16.04.2020
nicht am 21.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Kurs 20224

Beginn: 20.04.2020
nicht am 01.06.!

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

**Ort bis 27.04.: GS Auf
dem Loh, Haltenhoffstr.
46, obere Halle**

**Ort ab 04.05.: Goethe-
gymnasium, Franziusweg/
Haltenhoffstraße**

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Kurs 20225

Beginn: 15.04.2020

Termin: mittwochs,
19.30 - 22.00 Uhr

**Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14**

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

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

Kurs 20227

Beginn: 21.04.2020
nicht am 02.06.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halb./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 (0173 - 189 00 13, griffe@fsr-design.de oder fw68@posteo.de) oder Leo (0511 - 66 12 14).

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).



LOS ALIMENTOS

SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Volleyball mit Spaß – unter netten Frauen und Männern – von jung bis alt ... Unsere Spielgruppe ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro. Nähere Infos über Wolfgang (0170 - 460 07 41).



FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker 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

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 Fitnesstraining.

Kurs 20230

20.04. - 29.06.2020
nicht am 01.06.!

10 Termine: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
9 - 15 Personen (neu)

Gebühr: 97,- /
86,- erm. / 64,- Mgl.

Kurs 20231

22.04. - 24.06.2020

10 Termine: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 89,- /
79,- erm. / 59,- Mgl.

Kurs 20236

17.04. - 03.07.2020
nicht am 01.05., 22.05.!

10 Termine: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
9 - 15 Personen (neu)

Gebühr: 97,- /
86,- erm. / 64,- Mgl.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

Bei diesem sanften Konditions- und Muskelaufbau-
training mit Übungen zur Beweglichkeit, Muskel-
schulung, Körperwahrnehmung und Entspannung
kannst du 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.

ACHTUNG:

Diese beiden Präventions-
kurse werden von den
gesetzlichen Krankenkas-
sen und einigen privaten
Krankenversicherungen
bezuschusst!



NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KDDR-QUALITÄTS- KRITERIEN

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



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Dieser Kurs berücksichtigt die speziellen Anforderun-
gen an ein rüchenschonendes Körpertraining unter
Beibehaltung des ganzheitlichen Konzepts von Yoga.
Es werden Asanas = Haltungen und Übungsfolgen
geübt, die für einen durchschnittlich beweglichen
Menschen ausführbar sind. Das Training dient zur
Vorbeugung von Rückenproblemen, verbessert die
körperliche Geschmeidigkeit sowie vitale Kraft und ist
zur Harmonisierung des Geistes sehr geeignet. Der
Kurs richtet sich an EinsteigerInnen, Praktizierende
oder LiebhaberInnen dieser traditionellen Lehre.

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

Kurs 20234

20.04. - 29.06.2020
nicht am 01.06.!

10 Termine: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 54,- 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 20235

22.04. - 24.06.2020

10 Termine: mittwochs,
19.15 - 20.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Tanzraum Kollen-
rodstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 54,- Mgl.



HATHA YOGA MITTWOCH

Das Programm dieses weekenden 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 20233

23.04. - 25.06.2020
nicht am 21.05.!

9 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 50,- Mgl.



HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

PRÄVENTIONSKURS AM DONNERSTAGMORGEN

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 Aufrecht-

erhalten der gestärkten positiven Fähigkeiten wirst du ebenfalls bekommen. Eine eigene Yogamatte kann mitgebracht werden sowie bequeme Kleidung und ggf. eine Decke.

ACHTUNG:

Dieser Präventionskurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen und einigen privaten Krankenversicherungen bezuschusst!

Kurs 20215

Termin: 13.06.2020

Sa.: 18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Carina

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 18,- /
16,- erm. / 14,- Mgl.

Kurs 20216

04.05. - 25.05.2020

4 Termine: montags,
18.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Lotte

Ort: Goethegymnasium,
Franzsiusweg / Halten-
hoffstraße

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 20,- Mgl.

Kurs 20217

Termin: 03.05.2020

Kurs 20218

Termin: 07.06.2020

Kurs 20219

Termin: 12.07.2020

jeweils:

So.: 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: jeweils 14,- /
12,- erm. / 10,- Mgl.

NEU: BIERYOGA

ZUM KENNENLERNEN

Alle Yogis und die, die es noch werden wollen, können sich beim Bieryoga ganz entspannt vom Wochenstress lösen und Schluck für Schluck zurück zur inneren Mitte finden. Prost statt Om, Rock statt Klangschaalenmusik, Bier statt Yogitee – so lässt sich das 90-minütige Programm auf den Punkt bringen.

ACHTUNG: Es gibt auch alkoholfreies Bier. Nur für TeilnehmerInnen, die über 16 Jahre alt sind. Bitte bringt eine Yogamatte mit, wenn vorhanden.

NEU: POWER YOGA

ZUM KENNENLERNEN

Power Yoga ist ein kräftigender und dynamischer Yogastil. Es handelt sich um eine Abfolge von Bewegungen, bei der Atem und Bewegungen miteinander synchronisiert werden und als Übergang von einer Asana (Yogahaltung) in die nächste dienen. Dadurch, dass die Haltungen länger gehalten werden, können die eigenen Grenzen erforscht werden.

Dieser Yogastil ermöglicht es, über den Körper einen Zugang zu sich selber zu finden. Er führt zu mehr Klarheit, Freude und Energie.

Bringt bitte eine Yogamatte und, wenn vorhanden, Blöcke und eine Decke mit.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS



Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der uns – als Ausgleich zum dynamischen Alltag – hilft, in uns

hinein zu fühlen, Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. Die Yin Yoga Asanas werden vor allem im Sitzen und Liegen geübt. Dabei geht es darum, in 3 bis 5 Minuten in die einzelnen Positionen hinein zu entspannen, so dass tiefere Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien angesprochen werden.

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

Kurs 20244
23.04. - 09.07.2020
nicht am 21.05.!

11 Termine: donnerstags,
19.10 - 20.25 Uhr

Leitung: Antje

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 57,- /
54,- erm. / 43,- Mgl.



VINYASA YOGA FLOW

DER POWERYOGAKURS

Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische Form des Yogas.

Dieser Yogastil verbindet Bewegung und Atmung zu einem Bewegungsfluss. Wir verweilen mit einigen Atemzügen in einzelnen Yogapositionen und »fließen« über den Sonnengruß weiter, so dass ein harmonischer Bewegungsablauf entsteht. Die Übungsfolgen fordern dich körperlich und mental heraus, stärken deine Konzentration und holen dich raus aus dem Alltag hinein ins Hier und Jetzt. Wir runden die Stunde mit einer Entspannungssequenz und einer kurzen Meditation ab. Diese Yogastunde eignet sich für Geübte und alle, die es noch werden wollen. Bitte bringt eine Yogamatte und, wenn vorhanden, einen Yoga-Block mit.

Kurs 20232
28.04. - 26.05.2020

5 Termine: dienstags,
16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 12 Personen

Gebühr: 34,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: TAI CHI

ZUM KENNENLERNEN

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst für Körper und Geist. Folgende Aspekte sind uns in diesem Kurs wichtig: Freude an der Bewegung ohne Leistungsdruck, bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegungsabläufe, Entspannung und innere Ruhe sowie die Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die Übungen können von jeder und jedem ausgeführt werden und sind für alle Altersgruppen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 20237
21.04. - 16.06.2020
nicht am 02.06.!

8 Termine: dienstags,
18.30 - 19.45 Uhr
(reine Wasserzeit 19.00 -
19.45 Uhr)

Leitung: Christina/Peter L.

Ort: Stadionbad, Robert-
Enke-Str. 5

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 44,- Mgl.



WASSERGYMNASTIK VON PUR e.V.

WASSERTIEFE 1,0 BIS 1,3 METER

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

ACHTUNG: Wir treffen uns pünktlich um 18.30 Uhr und gehen gemeinsam ins Stadionbad. Die Wasserzeit ist von 19.00 - 19.45 Uhr. Bitte bringt 10,- € Pfand mit für die Zugangsberechtigungskarte ins Bad.

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

Kurs 20238

20.04. - 29.06.2020
nicht am 01.06.!

10 Termine: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Mai

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

TeilnehmerInnenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 99,- /
88,- erm. / 65,- Mgl.

FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG



BASIEREND AUF 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 Kampfsportenerfahrungen. 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 20239

Termin: 10.05.2020
So.: 10.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Oyon

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 31,- /
28,- erm. / 21,- Mgl.

NEU: SANFTE SELBSTVERTEIDIGUNG

CHINESISCHER KAMPFKUNST FÜR ALLE ZUM KENNENLERNEN

Dieser Workshop richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in die Selbstverteidigungstaktik als Essenz der chinesischen Kampfkunst (Kung Fu) bekommen möchten. Ziel ist es, einzelne Bewegungsabläufe zu erlernen, die es euch ermöglichen, sich vor körperlichen Angriffen zu schützen. Zugleich lernt ihr, scheinbar leichte und fein dosierte Bewegungsabläufe kennen, um einen Angriff für die eigene Verteidigung zu nutzen. Diese Bewegungsformen sind leicht zu lernen und für alle Altersgruppen praktikabel. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.

Kurs 20240

21.04. - 07.07.2020
nicht am 02.06.!

11 Termine: dienstags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Elisabeth

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 63,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

KRAFT & FITNESS »LINDEN«



Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen wir den Gewohnheitshaltungen »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.

Kurs 20241

Beginn: 21.04.2020
nicht am 02.06.!

Termin: dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Christoph

Ort: Sporthalle in der
Votmerstr. 34

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monat.
für Mitglieder

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 Ausdauer-



programm 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 20242

16.04. - 02.07.2020
nicht am 21.05.!

11 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter F.

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 63,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

PHYSICAL TRAINING

BEWEGEN STATT SCHONEN



Physical Training ist ein sanftes, vielseitiges und effektives Training zur Verbesserung der körperlichen Fitness. Gezielte Kräftigungsübungen führen zu

einer Stabilisierung der Wirbelsäule und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur – jedoch ohne Laufen, Hüpfen und Springen!

In abwechslungsreichen Übungen werden kleine Geräte wie Therabänder, Hanteln, Flexi-Bars und Luftkissen eingesetzt.

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

Kurs 20216

15.04. - 17.06.2020

10 Termine: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Sabine

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. Es 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 20243

22.04. - 24.06.2020

10 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Elisabeth

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 bringt 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 20228

21.04. - 07.07.2020
nicht am 02.06.!

11 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

ab 12 Personen

Gebühr: 70,- /

62,- erm. / 48,- Mgl.

YOGILATES AM DIENSTAGMORGEN

Der Kurs vereint Übungsabfolgen aus Yoga und Pilates. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt, Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidig gehalten. Im Einklang mit der Atmung werden Bewegungsspektrum, Kondition sowie Konzentration und Balance trainiert. Offen für alle Level. Bitte bringt eine 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 20228
23.04. - 14.05.2020

4 Termine: donnerstags,
11.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 12 Personen

Gebühr: 29,- /
25,- erm. / 20,- Mgl.

Kurs 20246
23.04. - 09.07.2020
nicht am 21.05., 28.05.!

10 Termine: donnerstags,
20.35 - 21.35 Uhr

Leitung: Antje

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 44,- /
41,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 20247
21.04. - 07.07.2020
nicht am 02.06.!

11 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 63,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

NEU: YOGILATES AM DONNERSTAGMORGEN

ZUM KENNENLERNEN

Ein Schnupperkurs für alle, die Yogilates, den Mix aus Yoga und Pilates kennenlernen wollen!

Wir stärken und dehnen unsere Muskulatur – Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidig gehalten. Im Einklang mit der Atmung werden Bewegungsspektrum, Kondition sowie Konzentration und Balance trainiert. Und Spass ist auch dabei! Offen für alle Level. Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.



PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskel-

gruppen 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 bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

PILATES UND YOGA LOUNGE

FÜR FORT- GESCHRITTENE

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.



Kurs 20248
21.04. - 26.05.2020

6 Termine: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Oyun

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 32,- /
29,- erm. / 23,- Mgl.

PILATES-RÜCKEN IN LINDEN A

In diesem Kurs kräftigen wir die tiefliegenden Muskeln der Körpermitte, die deinen Rücken stabilisieren und entlasten. Dadurch verbesserst du deine Haltung und erlangst ein aufgerichtetes Erscheinungsbild.

Die Pilatesübungen schulen zusätzlich deine Atmung und machen deinen Körper und deine Muskeln geschmeidiger und beweglicher.



Bitte bringe
eine Isomatte
und ein
Handtuch mit.

Kurs 20249
09.06. - 07.07.2020

5 Termine: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Helene-Lange-Schule
siehe oben

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 20,- Mgl.

PILATES-RÜCKEN IN LINDEN B

Auch in diesem Kurs kräftigen wir intensiv die tiefliegenden Muskeln der Körpermitte, die deinen Rücken stabilisieren und entlasten. Die Übungen werden so effektiv wie nur möglich ausgeführt. Durch regelmäßiges Training verbinden sich Körper und Geist miteinander. Hier trainierst du gesund und natürlich mit Spaß.

Bitte bringe eine
Isomatte und ein
Handtuch mit.



Kurs 20203
23.04. - 14.05.2020

4 Termine: donnerstags,
9.45 - 11.00 Uhr

Leitung: Romina

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 6 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:
31,- / 27,- Mgl. pro Paar

NEU: FITNESS FÜR MÜTTER

MAMA-FITNESS – BABY AN BORD (3 - 14 MONATE)

Parallel zur Rückbildung könnt ihr in diesem Kurs nach der Schwangerschaft wieder etwas für euch und euren Körper tun. Wir arbeiten gezielt an den geschwächten Problemzonen wie Bauch, Beine, Rücken und Po. Zusätzlich wird die Oberkörper- und Rückenmuskulatur trainiert und eine gute Körperhaltung im Umgang mit dem Baby eingeübt, um Verspannungen entgegenzuwirken. Es gibt Tipps, wie effektives Körpertraining unkompliziert in den Alltag mit Baby eingebaut werden kann. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Die Übungseinheiten sind so bemessen, dass bei Bedarf zwischendurch das Kind versorgt werden kann und trotzdem noch genügend Zeit zum Trainieren bleibt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, eine Isomatte sowie Spielzeug und eine Decke für's Baby.

Kurs 20100

Sonntag, 17.05.2020

9.15 - ca. 17.30 Uhr

Anmeldung bis 01.05.2020

inkl. 3,5 Std. Paddeln
mit Can e.V.

inkl. 1,5 Std. Yoga
mit Katja

inkl. Suppe

Treffpunkt: Parkplatz beim
Sportleistungszentrum
Hannover, Ferdinand-Wil-
helm-Fricke-Weg 2a

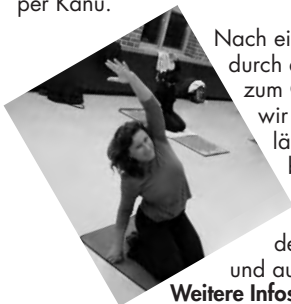
TeilnehmerInnenzahl:
16 - 28 Personen

Gebühr: 79,- /
69,- erm. / 59,- Mgl.

EIN SCHÖNER TAG IN HANNOVER

PADELN – YOGA – ESSEN

Von Süd nach Nord – Hannover mal anders erleben!
Wir treffen uns am Maschsee / Sportleistungszentrum
und erkunden Hannover von der Leine und Ihme aus
per Kanu.



Nach einem Spaziergang
durch den Georgengarten
zum Callinsaal entspannen
wir ausgiebig mit einer
längeren Yoga-Einheit,
bevor wir gemeinsam
beim Essen und geselli-
gen Beisammensein
den Nachmittag genießen
und ausklingen lassen.

Weitere Infos ab April unter
www.spokusa.de, Kurs 20100



3 x FITNESS &
SELBSTVERTEIDIGUNG
– BASIEREND AUF
VOVINAM MIT MAI
15.06. - 29.06.2020
montags 19 - 20 Uhr

SPORT IM PARK:

4 x HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL
– MIT VOLKER

04.06. - 25.06.2020, donnerstags 10 - 11 Uhr



Weitere
Infos unter
Tel. 70 23 60

MUSIK

Kurs 20250

Beginn: 15.04.2020
nicht am 29.04.!

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Bockemüller

Ort: Gemeindehaus
St. Elisabeth, Gellertstr. 42

TeilnehmerInnenzahl:
ab 20 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Siehe auch: spokusachor.wordpress.com

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

Frischer Wind im SPOKUSA-Chor
durch die 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 Stimmlagen sind
willkommen.

Sommer-
konzert
am 15.07.

Hinweise in Kürze:

		Seite
09.05.	Body-Percussion	41
21. - 23.08.	Chorwochenende	44

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. Ruft 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!

Kurs 20201

22.04. - 01.07.2020

nicht am 29.04.!

10 Termine: **mittwochs,**
11.00 - 12.15 Uhr

Leitung: **Anna**

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:

77,- / 66,- Mgl. pro Paar

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!

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 bringt ein Handtuch oder eine Decke mit.



Kurs 20202

22.04. - 01.07.2020

nicht am 29.04.!

10 Termine: **mittwochs,**
9.30 - 10.45 Uhr

Leitung: **Anna**

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:

77,- / 66,- 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.

Hinweis in Kürze:

Seite

Spielwiese

7

Offenes Angebot im Callinsaal für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Mo/Mi - Gruppe
montags + mittwochs,
Di/Do - Gruppe
dienstags + donnerstags,
jeweils 9.00 - 11.30 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 20203

23.04. - 14.05.2020

4 Termine: donnerstags,
9.45 - 11.00 Uhr

Leitung: Romina

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 6 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:
31,- / 27,- Mgl. pro Paar

HANNOVER AKTIV PASS

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

Kurs 20204

27.04. - 06.07.2020

nicht am 01.06.!

10 Termine: montags,
16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Anja

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kindern

Gebühr: 42,- / 32,- Mgl.

NEU: FITNESS FÜR MÜTTER

MAMA-FITNESS – BABY
AN BORD (3 - 14 MONATE)

Parallel zur Rückbildung könnt ihr in diesem Kurs nach der Schwangerschaft wieder etwas für euch und euren Körper tun. Wir arbeiten gezielt an den geschwächten Problemzonen wie Bauch, Beine, Rücken und Po. Zusätzlich wird die Oberkörper- und Rückenmuskulatur trainiert und eine gute Körperhaltung im Umgang mit dem Baby eingeübt, um Verspannungen entgegenzuwirken. Es gibt Tipps, wie effektives Körpertraining unkompliziert in den Alltag mit Baby eingebaut werden kann. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Die Übungseinheiten sind so bemessen, dass bei Bedarf zwischendurch das Kind versorgt werden kann und trotzdem noch genügend Zeit zum Trainieren bleibt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, eine Isomatte sowie Spielzeug und eine Decke für's Baby.



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 20205
17.04. - 03.07.2020
nicht am 01.05., 22.05.!

10 Termine: freitags,
15.00 - 15.45 Uhr

Leitung: Adile

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kindern

Gebühr: 42,-/ 34,- Mgl.



KINDERTANZEN »FRÜH«

4 BIS 7 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Adile spielerisch ihre ersten

Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird ange-
regt – 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 Ende der zehn Wochen wollen wir den Eltern
dann unsere Tänze präsentieren.

Kurs 20206
17.04. - 03.07.2020
nicht am 01.05., 22.05.!

10 Termine: freitags,
16.40 - 17.25 Uhr

Leitung: Adile

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kindern

Gebühr: 42,-/ 34,- Mgl.

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 aus-
zudrücken. Am Ende der zehn Wochen wollen wir
den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.



Kurs 20207
17.04. - 03.07.2020
nicht am 01.05., 22.05.!

10 Termine: freitags,
15.50 - 16.35 Uhr

Leitung: Adile

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kindern

Gebühr: 42,-/ 34,- Mgl.

VIDEO CLIP DANCING

FÜR 6 BIS 9JÄHRIGE KINDER MIT TANZERFAHRUNG

Mit Adile werdet
ihr Tanzschritte zu
moderner und
abwechslungsrei-
cher Musik erler-
nen, einfache
Choreografien
einstudieren und
die Kondition/Koordination trainieren – aber vor
allem viel Freude haben und das ohne jeden Lei-
stungsdruck.



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 präsentie-
ren.

Kurs 20208
22.04. - 24.06.2020

10 Termine: mittwochs,
15.15 - 16.15 Uhr

Leitung: Andreas

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kindern

Gebühr: 52,- /
42,- Mgl.



CAPOEIRA-KIDS EINS

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE VON 5 BIS 9 JAHREN

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch kämpferisch, tänzerisch und akrobatisch zu teils selbstgemachter Musik auspowern könnt. Ihr habt Lust auf Spiel, Spaß und Selbstverteidigung? Dann ist für euch Capoeira das Richtige! Bringt euch bitte zum Barfußtraining bequeme Kleidung mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** Kinder – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden. Fortgeschrittene Kinder unter 9 Jahren sowie Kinder ohne Vorerfahrung ab 9 Jahren steigen eine halbe Stunde später in den Kurs ein – siehe »Capoeira zwei«.

Kurs 20209
22.04. - 24.06.2020

10 Termine: mittwochs,
15.45 - 16.45 Uhr

Leitung: Andreas

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kindern

Gebühr: 52,- / 42,- Mgl.



CAPOEIRA-KIDS ZWEI

FÜR FORTGESCHRITTENE VON 5 BIS 9 JAHREN UND ANFÄNGER/INNEN VON 9 BIS 12 JAHREN

Ihr seid jünger als 9 Jahre, beherrscht aber die Basisübungen der Capoeira? Oder habt ihr keine Vorerfahrung, seid aber 9 Jahre oder älter? Dann seid ihr bei »Capoeira zwei« richtig. Wir vertiefen die capoeira-typischen Bewegungen und Techniken und erfahren mehr über die Geschichte. Nebenbei erlernt ihr das Spielen der Instrumente (u.a. Berimbau) und das Bewegen zum Rhythmus. Und natürlich ist Capoeira die wunderbarste Art und Weise, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren.

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

Kurs 20200
20.04. - 18.05.2020

5 Termine: montags,
15.45 - 16.45 Uhr

Leitung: Mai

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof (in Linden)

TeilnehmerInnenzahl:
ab 8 Kindern

Gebühr: 32,- / 26,- Mgl.

Bitte Sportsachen (Barfußtraining) und etwas zu trinken mitbringen.

STOLZ UND STARK

SELBSTBEHAUPTUNG FÜR 6-12-JÄHRIGE KINDER

In diesem Kurs können Kinder ihr Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein schulen. In Kooperations- und Vertrauensübungen lernen wir uns selbst und die anderen näher kennen. Wir reden darüber, wo unsere Grenzen 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 zu zweit angewandt.

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
18.04.	Zumba® Basic	40
25.04.	Authentic Jazz Workshop	40
09.05.	Bodypercussion	41
21.06.	Flamenco Flow	42
27.06.	Mohiniyattam – Indischer Tanz	43
04.07.	Solo Charleston	43

Kurs 20251

20.04. - 29.06.2020

nicht am 01.06!

10 Termine: montags,
16.45 - 18.00 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 85,- /

76,- erm. / 54,- Mgl.

Für AnfängerInnen
und zum Schnuppern
gibt es Zumba® Basic
am 18.04.2020

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 zumbar! Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.



Kurs 20252

16.04. - 02.07.2020

nicht am 21.05.!

11 Termine: donnerstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 103,- /

92,- erm. / 66,- 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 hervor-ragendes 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 20258

21.04. - 07.07.2020

nicht am 02.06.!

11 Termine: dienstags,

11.00 - 12.15 Uhr

Leitung: Wendy

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

ab 10 Personen (neu)

Gebühr: 93,- /

82,- erm. / 59,- Mgl.



ZUMBA®GOLD AM DIENSTAGMORGEN

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 bring 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.

ZUMBA®GOLD

Kurs 20259

16.04. - 25.06.2020

nicht am 21.05.!

10 Termine: donnerstags,

17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 24 Personen

Gebühr: 85,- /

76,- erm. / 54,- Mgl.

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 20257
17.04. - 03.07.2020
nicht am 01.05., 22.05.!

10 Termine: freitags,
10.00 - 11.00 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 73,- /
64,- erm. / 47,- Mgl.

TÄNZERISCHE FITNESS

NACH DER ENERGY DANCE® METHODE

Leichte und lockere Fitness für alle:
Zu abwechslungsreicher Musik
werden einfache, fließende Bewe-
gungen 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 Wahr-
nehmen des eigenen Körpers steigern. Bitte bringt
neben bequemer Kleidung ein Handtuch und eine
Isomatte mit.

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



Kurs 202 K
16.04. - 25.06.2020
nicht am 07./14./21.05.!

8 Termine: donnerstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Heike Meyer

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 Herausforde-
rungen stellt. Wir improvisieren zu unterschied-
lichen Musikrichtungen und Anregungen zum Tanzen.
Diese basieren u.a. auf Impulsen aus dem Authentic
Movement, Contact, Tanztheater oder Ausdruckstanz
nach der Methode Dansexpressie.

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 Tanzees 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 **18.04.** mit Agnes und am **09.05.** sowie am **06.06.** mit Daniel sind ideal, um das Tanzbein zu schwingen.

Eine ganz besondere **SOMMER-TANZ-NACHT** gibt es am **11.07.** mit verschiedenen DJs, mit Cocktaillounge, viel Platz zum Tanzen, ...

Für die Swingbegeisterten steigt am **25.04.** die **SWING-TANZ PARTY** mit Taster.



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

Die 10-Wochen-Tanzkurse können auch mit weniger als 16 TeilnehmerInnen stattfinden – die Bedingungen werden dann nach Absprache angepasst.

Wochenenden in Kürze:	Seite
18./19.04. Tanz-Crash-Wochenende	40
25.04. Tango Argentino AnfängerInnen	40
25.04. Authentic Jazz Workshop	40
16.05. Wiener Walzer	41
23.05. Tango Argentino Leicht Fortgeschrittene	41
06.06. Salsa Cubana AnfängerInnen	42
20.06. Tango Argentino Leicht Fortgeschrittene	42
04.07. Tango Argentino Leicht Fortgeschrittene	43
04.07. Solo Charleston	43
05.07. Jive	44

Kurs 20264
18.04. - 27.06.2020
nicht am 02.05., 23.05.
und 30.05.!

8 Termine: samstags,
16.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Tina und Tobi (an
Termin 7 + 8)

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 84,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.

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

Kurs 20266
15.04. - 08.07.2020
nicht am 13.05., 27.05.,
03.06. und 17.06.!

9 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 77,- /
69,- erm. / 49,- Mgl.

Kurs 20267
15.04. - 08.07.2020
nicht am 13.05., 27.05.,
03.06. und 17.06.!

9 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen (neu)

Gebühr: 92,- /
82,- erm. / 59,- Mgl.

NEU: SWING TANZEN »SAMSTAGS«

LINDY HOP BEGINNER: TRIPLE STEPS

Für alle Lindy Hop Beginner und diejenigen, die noch nie Triple Steps getanzt haben. In diesem Kurs lernt Ihr die 8-count-Basics kennen – ganz lässig zu langsamer bis mittlerer Musik. Wir beginnen mit einfachen Schrittfolgen und krönen das Ganze schließlich mit der zentralen Figur im Lindy Hop: dem Swing Out.

ACHTUNG: Nach jeder Übung werden die Partnerinnen und Partner gewechselt, bitte stellt euch darauf ein. Eine Anmeldung mit PartnerIn ist daher nicht zwingend nötig. Falls ihr euch als Frau alleine anmeldet, könnt ihr einen entsprechenden Wunsch bezüglich der Rollenoption angeben. Erfahrungsgemäß melden sich aber mehr Frauen als Männer an. Je nachdem wie das Verhältnis im Kurs aufgeht, werdet ihr also entweder Leader oder Follower lernen. Wir ordnen euch entsprechend



zu und richten uns
dabei nach dem
Anmeldedatum.

SWING TANZEN »FRÜH«

LINDY HOP MIT VORKENNTNISSEN

Du tanzt 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 tanzt 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, spannender zwischen den erlernten Techniken zu wechseln und unsere (Fuß-)Variationen erweitern.

SALSA

Kurs 20261
22.04. - 27.05.2020

6 Termine: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Mansoor,
teilweise mit Tanja

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 68,- /
61,- erm. / 44,- Mgl.

Kurs 20262
16.04. - 11.06.2020
nicht am 21.05.!

8 Termine: donnerstags,
19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

TeilnehmerInnenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 90,- /
81,- erm. / 58,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND ZUR AUFFRISCHUNG

Wer bei Salsa-Musik nicht so leicht still stehen kann und sich geschmeidig und gekonnt zu diesen Rhythmen bewegen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Wir beginnen mit einfachen Rhythmusübungen und Schrittkombinationen, die nach und nach weiterentwickelt werden. Ihr erlernt und übt die Grundelemente und geschmeidigen Bewegungsabläufe der kubanischen Salsa sowie erste Drehungen. Von diesem Kurs nehmt ihr ein Stück Karibik mit nach Hause und seid hinterher auf jeden Fall für die nächste Latino-Party gerüstet.

SALSA CUBANA

FÜR FORTGESCHRITTENE



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

gearbeitet. So erreichen wir gemeinsam, dass ihr mehr Sicherheit und noch mehr Spaß am Tanzen habt.

STANDARD/LATEIN

Kurs 20270
26.04. - 05.07.2020
nicht am 31.05., auch am
03.05., 24.05.!

10 Termine: sonntags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Agnes und
Fabian

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 92,- /
82,- erm. / 59,- Mgl.

NEU: DISCOFOX LEICHT GEMACHT

FÜR ALLE PARTYGELEGENHEITEN FÜR ANFÄNGER/INNEN



Der populäre Paartanz Discofox ist bei vielen Festen und Partys – bei Jung und Alt – schwer angesagt, da man ihn zu vielen unterschiedlichen Musikrichtungen tanzen kann. Er besticht durch seine unkomplizierten Tanzschritte sowie die Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten, die sich einfach auf der Tanz-

fläche umsetzen lassen. Der Grundschritt und die Basis-Figuren sind schnell und unkompliziert erlernbar. Ein optimaler Tanz – selbst auf kleinstem Raum!

Kurs 20271

20.04. - 29.06.2020

nicht am 01.06.!

10 Termine: montags,
18.15 - 20.00 Uhr

Leitung: Verena und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

16 - 32 Personen

Gebühr: 95,- /

85,- erm. / 61,- Mgl.

Kurs 20272

17.04. - 03.07.2020

nicht am 01.05., 22.05.!

10 Termine: freitags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Simone und
Moritz

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

TeilnehmerInnenzahl: s.o.

Gebühr: 85,- /

76,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 20273

05.06. - 03.07.2020

5 Termine: freitags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Verena und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

ab 14 Personen

Gebühr: 49,- /

44,- erm. / 31,- Mgl.

Kurs 20273

20.04. - 29.06.2020

nicht am 01.06.!

10 Termine: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Verena und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

16 - 32 Personen

Gebühr: 105,- /

94,- erm. / 67,- Mgl.

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 takt sicher zu tanzen.



TANZEN II

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer

aus Tanzen I, die auf die Grundschrirte aufbauen möchten. Auch grundschrirterisierte QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen. In fast allen Tänzen werden neue Figuren und Schrittkombinationen erlernt. Die Wege werden weiter, die Drehumfänge größer und die Ansprüche an die paarinterne Führungsarbeit steigen. Und auch in diesem Kurs gehören Üben und Wiederholen dazu.

NEU: ENGLISCHER TANGO

FÜR TÄNZER/INNEN AB TANZEN II

Der englische Tango verbindet die Eleganz der Standardtänze mit der Lebensfreude des Argentinischen. Beide weisen zwar Ähnlichkeiten in der Musik, im Charakter und in einigen Figuren auf, jedoch basiert der Englische Tango alleine auf den Standardtänzen. Wir werden die Figuren von Tanzen 1 und 2 wiederholen und um einige Neue erweitern sowie auf die Technik und Musikalität eingehen. So kann der Tango am Ende zu einem eurer Lieblingstänze werden.

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 schrittechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung darstellen. Als neuer Tanz wird der Quickstep erlernt und wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.



Kurs 20273

17.04. - 29.05.2020

nicht am 01.05., 22.05.!

5 Termine: freitags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Verena und
Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 49,- /
44,- erm. / 31,- Mgl.

Kurs 20275

17.04. - 03.07.2020

nicht am 01.05., 22.05.!

10 Termine: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Verena und
Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 105,- /
94,- erm. / 67,- Mgl.

NEU: TANZEN AUF ENGEM RAUM

AUSWEICHEN, FÜHREN UND FOLGEN AB TANZEN III

Die Tanzfläche ist voll und es fällt euch schwer, die erlernten Figuren und teils raumgreifenden Schritte auf engem Raum zu tanzen. Hinzu kommt das nicht immer funktionierende Zusammenspiel zwischen Führendem und Folgender. Fragt ihr euch beim Tanzen ab und zu: »Wie sag' ich es meiner Dame? Was will mein Herr mir sagen?« Dann seid ihr hier genau richtig. Wir üben an ein bis zwei Tänzen aus Standard sowie Latein alternative Figuren, die Spaß bringen, gut aussehen und sich relativ leicht erlernen lassen, aber auch das Führen und Folgen, damit beide darüber miteinander »in Verbindung« stehen. Es gibt jede Menge Tipps und Tricks – So könnt ihr zusammen noch besser miteinander tanzen und seid für die Sommer-Tanz-Nacht am 11. Juli gut gerüstet.

TANZEN V+

Dieser Kurs richtet sich an die TänzerInnen des vergangenen Kurses Tanzen V bei Verena und Daniel. 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.

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



Fortlaufende Angebote **TANZ TOTAL**

Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Tanzclubs ist ein sicheres Takt- und Rhythmusgefühl sowie die Kenntnis der erweiterten Figuren aus Tanzen V / VI (für QuereinsteigerInnen Gold). Nach Voranmeldung im Büro könnt ihr bei drei Terminen schnuppern, dann müsst ihr euch verbindlich anmelden.

Kurs 20277

21.04. - 14.07.2020

nicht am 02.06.!

Termin: dienstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes + Robert

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 20278

21.04. - 14.07.2020

nicht am 02.06.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Agnes + Rüdiger

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl und

Gebühr: siehe 20277

Kurs 20279

19.04. - 12.07.2020

nicht 31.05., auch am
03.05., 24.05.!

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Ilka + Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl und

Gebühr: siehe 20277

Kurs 20280

19.04. - 12.07.2020

nicht am 31.05., auch am
03.05., 24.05.!

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes + Fabian

Ort: Bürgerschule, Klaus-

Müller-Kilian-Weg 2, 2. OG

TeilnehmerInnenzahl und

Gebühr: siehe 20277

Kurs 20281

19.04. - 12.07.2020

nicht am 31.05., auch am
03.05., 24.05.!

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Martina + Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl und

Gebühr: siehe 20277

Kurs 20282

16.04. - 09.07.2020

nicht am 21.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl und

Gebühr: siehe 20277

TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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



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 ...

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. Unermüdlische Tanzbegeisterte bekommen hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.



TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

In ungezwungener, leichter Atmosphäre befassen wir uns nicht nur mit neuen Schritten, sondern auch ausführlich mit Technik, Haltung und Variationen von



bekanntem Figuren. Unermüdlische Tanzbegeisterte bekommen auch hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

TANZ TOTAL DONNERSTAGS

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

WORKSHOPS

Kurs 20283

Termin: 18./19.04.2020

Sa.: 10.30 - 15.30 Uhr

So.: 11.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Carmen und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 65,- /
58,- erm. / 48,- Mgl.

Kurs 20284

Termin: 18.04.2020

Sa.: 15.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Angela

Ort: Saal im Gemeindehaus Hainholz, Turmstr. 13

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 22,- /
20,- erm. / 16,- Mgl.

Kurs 20285

Termine: 25.04.2020

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 31,- /
28,- erm. / 21,- Mgl.

Die Tangokurse
finden in Kooperation
mit tanzart statt.

Kurs 20286

Termin: 25.04.2020

Sa.: 13.30 - 15.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 21,- /
19,- erm. / 14,- Mgl.

TANZ-CRASH-WOCHENENDE

STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHER TANZ

Die Tanzschule liegt schon lange zurück oder wurde verweigert. Die Lust am Paartanz kommt und nun steht ihr auf dem Parkett... Ihr könnt an dieser Wochenende herausfinden, was SPOKUSA euch im »Standard/Latein« zu bieten hat und ob ihr für die nächste Feier genug Stoff habt. Carmen und Robert stellen die so genannten »Gebrauchstänze« in den Vordergrund: Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox, Cha Cha und Wiener Walzer.

ZUMBA® BASIC



FÜR EINSTEIGER/INNEN

Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Cha-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.

NEU: TANGO ARGENTINO

FÜR ANFÄNGER/INNEN + LEICHT FORTGESCHRITTENE

Tango Argentino ist spannend und 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. Im Anschluss 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 mit »Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene« am 23.05., 20.06. und 04.07.2020.

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.

Kurs 20217

Termin: 03.05.2020

So.: 14.30 - 16.00 Uhr

SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 18

Kurs 20287

Termin: 09.05.2020

Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Barbara

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- /

24,- erm. / 19,- Mgl.

BODYPERCUSSION

FÜR ERWACHSENE

Bodypercussion ist Rhythmus pur! Dein Körper wird zum Instrument! Das Trommeln mit und auf dem eigenen Körper ist eine unserer ursprünglichsten Formen, Musik zu machen und zu erleben. Wir werden gemeinsam die verschiedenen Klänge unseres Körpers entdecken, unser Rhythmusgefühl stabilisieren und kleine Bodypercussion-Stücke einstudieren. Let's move and groove!



Kurs 20239

Termin: 10.05.2020

So.: 10.00 - 14.00 Uhr

SANFTE SELBSTVERTEIDIGUNG

CHINESISCHE KAMPFKUNST

SEITE 20

Kurs 20288

Termin: 16.05.2020

Sa.: 10.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Verena und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 36,- /

32,- erm. / 25,- Mgl.

NEU: WIENER WALZER

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

Kurs 20100

Sonntag, 17.05.2020

9.15 - ca. 17.30 Uhr

EIN SCHÖNER TAG IN HANNOVER

PADDEL – YOGA – ESSEN

SEITE 25

Kurs 20289

Termine: 23.05.2020

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 31,- /

28,- erm. / 21,- Mgl.

20289, 20291 + 20295

als Paket: 86,- /

77,- erm. / 57,- Mgl.

TANGO ARGENTINO

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Tango Argentino ist spannend, Tango Argentino ist anders. In diesem Workshop vermitteln und wiederholen wir die Basics des Tango Argentino. Ihr vertieft das Prinzip Führen und Folgen sowie eure Tanzhaltung und übt weiter das Caminar. Das Ganze natürlich zu leidenschaftlicher Tangomusik.

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 mit »Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene« am 20.06. und 04.07.2020.

Die Tangokurse finden in Kooperation mit tanzart statt.

Kurs 20290

Termin: 06.06.2020

Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Tanja und Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 31,- /

28,- erm. / 21,- Mgl.

Kurs 20218

Termin: 07.06.2020

Sa.: 14.30 - 16.00 Uhr

Kurs 20215

Termin: 13.06.2020

Sa.: 18.30 - 20.00 Uhr

Kurs 20291

Termine: 20.06.2020

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 31,- /

28,- erm. / 21,- Mgl.

20289, 20291 + 20295

als Paket: 86,- /

77,- erm. / 57,- Mgl.

Kurs 20292

Termin: 21.06.2020

Sa.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

10 - 32 Personen

Gebühr: 31,- /

28,- erm. / 21,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER/INNEN

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik und ein Hauch Erotik – das sind die Zutaten für Salsa Cubana. In dem feurigen Paartanz stecken Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl.

Angefangen mit dem Grundschrift lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe.

SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 18

SPECIAL: BIERYOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 18

TANGO ARGENTINO

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Noch mehr Tango Argentino.

Basierend auf dem Mai-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 bei SPOKUSA.

Auch QuereinsteigerInnen sind willkommen. Wir erweitern das Repertoire und vertiefen die erlernten Grundlagen. Weiter geht es mit »Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene« am 04.07.2020.

Die Tangokurse finden in Kooperation mit tanzart statt.

FLAMENCO FLOW

FLAMENCO, RUMBA, GYPSY, SAMBA, ... FÜR EINZELTÄNZER/INNEN

Ihr liebt spanische Rhythmen im Mix mit lateinamerikanischer Musik? Pasi3n – die Leidenschaft des Flamenco. Hier lernt ihr Körperhaltung und einfache Schritte mit modernen Songs und viel Spaß. Flamenco Flow – geboren an den Stränden Südspaniens.



Lass Dich inspirieren. Bitte bringt ein Handtuch und, wenn vorhanden, eine Isomatte mit.

Kurs 20293

Termin: 27.06.2020

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Anjana

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

10 - 32 Personen

Gebühr: 27,- /

24,- erm. / 19,- Mgl.

Kurs 20295

Termine: 04.07.2020

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 31,- /

28,- erm. / 21,- Mgl.

20289, 20291 + 20295

als Paket: 86,- /

77,- erm. / 57,- Mgl.

Die Tangokurse
finden in Kooperation
mit tanzart statt.

NEU: MOHINIYATTAM – DER TANZ DER VERFÜHRERIN

KLASSISCHER SÜD-INDISCHER TANZ FÜR FRAUEN

Mohiniyattam ist einer der acht klassischen Tänze Indiens. Es entstand im südindischen Bundesstaat Kerala. »Mohini« ist eine Frau, die verzaubert. Und »Attam« ist ihr Tanz. Klassischer indischer Tanz ist voll von anmutigen, wiegenden Bewegungen des Oberkörpers, begleitet von schöner Gestik und Mimik. Anjana zeigt euch in diesem Workshop die ersten Schritte und Bewegungen.



TANGO ARGENTINO

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Noch mehr Tango Argentino. Wir verfeinern weiter 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 bei SPOKUSA oder anderswo. Auch QuereinsteigerInnen können gerne dazukommen. Wir erweitern das Repertoire und vertiefen die erlernten Grundlagen.

Kurs 20294

Termin: 04.07.2020

Sa.: 13.30 - 15.30 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 21,- /

19,- erm. / 14,- Mgl.

NEU: SOLO CHARLESTON

FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Josephine Baker ist die Ikone des Solo Charlestons in Europa. Aber auch viele Männer haben in den 20er bis 40ern diesen Tanz in ihrem ganz eigenen Stil getanzt. Lerne, wie Du dich zu Swing-Musik und dem Sound aus New Orleans bewegen kannst. Ganz ohne Partner oder Partnerin aber mit 100% Freiheit und unendlichen Möglichkeiten.

Der Workshop ist auch für absolute AnfängerInnen geeignet.



Kurs 20296

Termin: 05.07.2020

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 31,- /

28,- erm. / 21,- Mgl.

Kurs 20219

Termin: 12.07.2020

So.: 14.30 - 16.00 Uhr

NEU: JIVE

FÜR TÄNZER/INNEN AB TANZEN IV

Jive ist ein Gesellschaftstanz aus dem Welttanzprogramm und wurde als letzter und fünfter Tanz erst 1968 zu den Latein-Tänzen aufgenommen. Er vereinigt Elemente aus mehreren Tänzen der schnellen Kategorie: Lindy Hop, Swing, Boogie Woogie, Rock'n'Roll – um nur einige zu nennen.

Der Workshop beschäftigt sich mit der Technik der Grundbewegung im Körper und in den Füßen. Dazu erlernen wir (noch) unbekannte Figurenvariationen. Doch keine Bange, das Tempo wird durchgehend langsam bis moderat sein.

SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 18

Kurs 20383

Termin: 21. - 23.08.2020

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!

VORSCHAU

EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE



Nach dem wunderbaren Jubiläumswochenende im Dezember geht es im Spätsommer weiter mit dem beliebten Chorwochenende:

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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2020 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 ...

ADILE

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

AGNES

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

ALEXANDRA

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

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

ANJANA

Jg. 1994, Doktorandin am Max-Planck-Institut für Gravitationsphysik. Ich habe klassischen indischen Tanz im Alter von sechs Jahren gelernt. Ich lerne immer noch, wenn ich in den Ferien nach Indien zurückkehre oder bei Veranstaltungen auftrete. Neu bei SPOKUSA.

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 Entspannungstrainerin.

BARBARA

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

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.

CARINA

Jg. 1988, seit etwa 7 Jahren Yogalehrerin, Ausbildung unter anderem bei Young Ho Kim (Inside Yoga Frankfurt). Mit den regelmäßigen Bieryogakursen verbindet sie ihre drei größten Leidenschaften: Yoga, Rockmusik und Bier. Neu bei SPOKUSA.

CARMEN

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

CHRISTINA

Jg. 1994, studiere Sonderpädagogik und Sport im Master. Ich tanze seit 20 Jahren und seit 10 Jahren Hip Hop. Ich unterrichte seit 9 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.

... KURSLEITER/INNEN ...

ELISABETH

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

FABIAN

Jg. 1978, Lehrer. Ich bin leidenschaftlicher Tänzer, seit 2006 aktiv auf Turnieren, zunächst auf ETDS-Level, dann bis zur C Klasse Standard/Latein, seit 2018 auch Discofox. Außerdem liebe ich Wintersport und Triathlon und ich freue mich, anderen Sportbegeisterten zu ihrem nächsten Schritt zu verhelfen – unabhängig, in welcher Sportart. Neu bei SPOKUSA.

FRIEDER

Jg. 1966, Musikpädagoge, Chorleiter aus Leidenschaft, Musiklehrer an einer Förderschule.

GABRIELE

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

ILKA

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

INA

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

KATJA

Reiseverkehrskauffrau, Pilates-, Intensive Yoga- und Iron System-Fachtrainerin. Ich freue mich, euch mit Spaß bei SPOKUSA zum Schwitzen zu bringen und das innere Feuer zu entfachen!

LISA

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

LOTTE

Jg. 1989, studierte Farbdesignerin und angehende Kindheitspädagogin. Sie ist Vinyasa Yogalehrerin, begeisterte Yogini für Kinder, Jugendliche und dem Schwerpunkt traumasensibles Yoga. Ihr Unterricht ist dynamisch und bietet Raum zum Spüren, zu sich kommen und loslassen.

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.

MARIBEL

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

MARTINA

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

MORITZ

Jg. 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).

OYUN

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

PETER F.

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

PETER L.

Jg. 1969, seit 15 Jahren im Gesundheitssport tätig. Präventionslizenzen für Aqua-Jogging, Nordic Walking, Wassergymnastik, Rückenfit. Im Bereich Reha auf den Stütz- und Bewegungsapparat, innere Organe, psychische und Nervenerkrankungen spezialisiert.

... KURSLEITER/INNEN

ROBERT

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

ROMINA

Jg. 1989. Ausgebildete Fitnesskoordinatorin im Rehabilitations-, sowie Prä- und Postnatalbereich. Hält Schwangere fit und verhilft frischen Müttern wieder zu einer Wohlfühfigur mit Rückbildungseffekt.

RÜDIGER

Jg. 1969, promovierter Biologe und Informatiker, hat mehrere Jahre in den Sektionen Standard und Latein bis in die höchste Turnierklasse getanzt und die Trainerlizenz erworben. Seit 1995 bei SPOKUSA.

SABINE

Jg. 1965, Buchhändlerin und Fremdsprachenkorrespondentin. Seit 10 Jahren leidenschaftliche TriloChi®-Praktizierende, unterrichtet seit 2015 als TriloChi®-Lehrerin. Sie genießt es, sich in Tai Chi, Qi Gong-, Yoga- und Pilates-Übungen im Fluss zu bewegen und dies mit Freude weiterzugeben.

SHORTY UND BORIS

Beide Jg. 1981, haben sich auf der Tanzfläche kennen gelernt, 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 19 Jahren – u.a. Formation Latein in der 1. Bundesliga – und unterrichtet seit 2001 Standard/Latein.

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 (pudell)wohl. Das möchte ich gerne mit dir teilen!

TANJA

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

TINA UND TOBI

Wir sind feste Mitglieder der Hannoverschen Swingszene, oft zusammen auf den Tanzflächen unterwegs, wurden beide vor sieben Jahren vom Swing-Fieber gepackt und tanzen mit wachsender Begeisterung, haben diverse (inter)nationale Workshops besucht und möchten nun unsere Freude und Begeisterung für Zeit und 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

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

VERENA

Jg. 1955. Über Eiskunstlauf, Ballett, Tennis und Golf bin ich vor 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

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

MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

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

Als **SPOKUSA-Mitglied** können Sie alle Angebote zum reduzierten Kursbeitrag für Mitglieder wahrnehmen.

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

Der **Beitrag** liegt im Monat bei 4 Euro ermäßigtem oder 8 Euro vollem Beitrag sowie bei 12 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 51 des Programmheftes, die Satzung unter spokusa.de.

ANMELDEBEDINGUNGEN

ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, 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.

Falls geschnuppert werden kann: Bitte nach dem Schnuppern zeitnah eine Rückmeldung an das Büro geben.

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 Einzugsermächtigung 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.

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

RÜCKTRITT

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

Bei **Rücktritt vom gesamten Kurs wegen Krankheit** muss zeitnah ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr kann dann abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 4,- € anteilig gutgeschrieben werden. Eine Gutschrift kann nur bei Kursen berücksichtigt werden, die die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht haben.

Der Erhalt einer Gutschrift rückwirkend nach einem **Workshop** ist nicht möglich.

Eine **Raumverlegung** ist kein Rücktrittsgrund.

ANMELDECOUPON

BITTE IN DRUCKSCHRIFT AUSFÜLLEN

AUSSCHNEIDEN UND ABSCHICKEN/FAXEN ODER MAILEN

ICH MELDE MICH VERBINDLICH FÜR FOLGENDE/N KURS/E AN

KURS: _____

KURS-NR.: _____

Ich bin - nicht - Mitglied im Verein.

Den Betrag von Euro _____

zahle ich bar bei der Anmeldung im Büro;

lasse ich per einmaliger Einzugsermächtigung abbuchen.

Es gibt keine schriftlichen oder telefonischen Teilnahmebestätigungen!

Ein Rücktritt von einer Anmeldung kann nur schriftlich, bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr bezahlt werden!

MEINE ADRESSE IST:

Name: _____

Str. / Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

bei Kindern Geburtsdatum: _____

Ich möchte gerne über Neuigkeiten per E-Mail informiert werden.

ICH MELDE NOCH FOLGENDE PERSONEN AN:

Kurs / Kurs-Nr.: _____

Name / Telefon: _____

Name / Telefon: _____

Ich akzeptiere die Vertragsbedingungen.

Unterschrift: _____

**HIERMIT ERMÄCHTIGE ICH SPOKUSA (GLÄUBIGER-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)
DIE KURSgebÜHREN IN HÖHE VON EURO _____ EINZUZIEHEN**

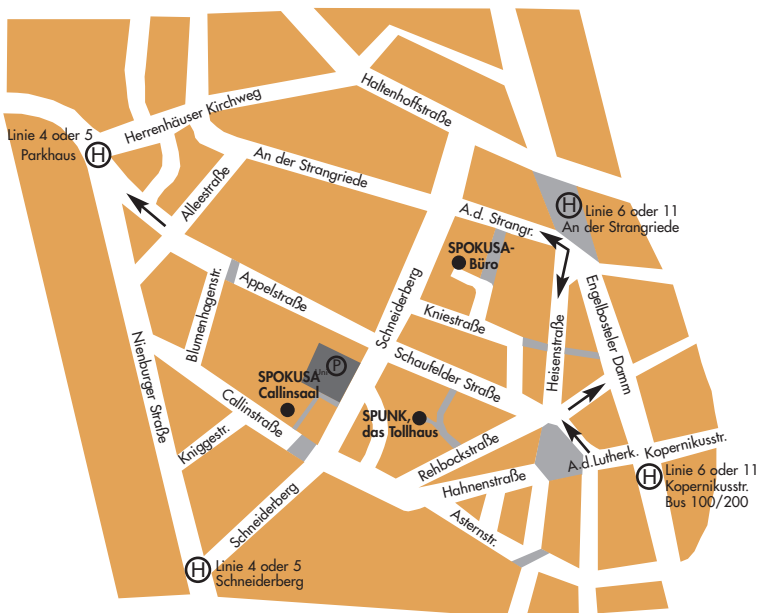
KontoinhaberIn: _____

Bank und BIC: _____

IBAN: _____

Unterschrift: _____

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

Büro / Interkultur:

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

Callinsaal /

Kurse + Veranstaltungen:

Callinstr. 26a
30167 Hannover

Spunk, das Tollhaus

Klaus-Müller-Kilian-Weg 6
30167 Hannover

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Tel.: 0511 / 70 23 60

Fax: 0511 / 70 43 64

info@spokusa.de

www.spokusa.de

Fotos:

Tine Haase
Bettina Harborth
Jens Kunze
Tom Ringel

Gestaltung:

Bettina Harborth

Druck:

Kollektiv Druckwerkstatt
Zur Bettfedernfabrik 1
30451 Hannover

Anzeigenschluss

für das Programmheft
August – Dezember 2020:

15. Mai 2020

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 2020
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. 4,- Euro Erwachsene 8,- Euro
 Familien 12,- Euro

Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro _____ monatlich möchte ich

halbjährlich oder überweisen oder
 jährlich einziehen lassen
(Gläubiger-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)

IBAN.: _____

Bank: _____

BIC: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

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

Die Mindestdauer der Mitgliedschaft beträgt ein Jahr.

Ort und Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

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

TELEFON:
0511 / 70 23 60

FAX:
0511 / 70 43 64

E-MAIL:
info@spokusa.de

INTERNET:
www.spokusa.de

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag
11.00 – 13.00 Uhr

Dienstag
16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag
11.00 – 13.00 Uhr

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