

IM WOHNZIMMER IST NICHT NUR PLATZ FÜR DAS SOFA – AUCH FÜR SPORT ZUHAUSE

YOGA

HATHA YOGA

am Montag

Kurs 21234

ab 15.02.2021 | 5 Termine | montags, 19.45 - 21.00 Uhr
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

HATHA YOGA

am Mittwoch

Kurs 21235

ab 17.02.2021 | 5 Termine | mittwochs, 19.15 - 20.30 Uhr
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

am Donnerstagmorgen

Kurs 21233

ab 18.02.2021 | 5 Termine | donnerstags, 8.00 - 9.15 Uhr
bei Volker | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

VINYASA YOGA FLOW »MO«

Der Poweryogakurs am Montag

Kurs 21236

ab 15.02.2021 | 6 Termine | montags, 20.00 - 21.15 Uhr
bei Antje | Gebühr: 42,- / 38,- erm. / 31,- Mgl.

VINYASA YOGA FLOW »DO«

Der Poweryogakurs am Donnerstag

Kurs 21237

ab 18.02.2021 | 6 Termine | donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr
bei Antje | Gebühr: 42,- / 38,- erm. / 31,- Mgl.

YIN YOGA EINS

am Mittwoch

Kurs 21217

ab 17.02.2021 | 3 Termine | mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
bei Antje | Gebühr: 20,- / 18,- erm. / 14,- Mgl.

YIN YOGA ZWEI

am Mittwoch

Kurs 21218

ab 10.03.2021 | 3 Termine | mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
bei Antje | Gebühr: 20,- / 18,- erm. / 14,- Mgl.

YIN & YANG YOGA

Anspannung und Entspannung am Dienstag

Kurs 21238

ab 16.02.2021 | 6 Termine | dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
bei Katja | Gebühr: 42,- / 38,- erm. / 31,- Mgl.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

am Freitag

Kurs 21239

ab 19.02.2021 | 6 Termine | freitags, 17.10 - 18.40 Uhr
bei Wiebke Lahmann | Gebühr: 67,- / 60,- erm. / 46,- Mgl.

RÜCKEN

RÜCKENKURS

am Mittwoch

Kurs 21231

ab 17.02.2021 | 5 Termine | mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 56,- / 50,- erm. / 38,- Mgl.

PILATES UND YOGILATES

PILATES

am Donnerstag

Kurs 21246

ab 18.02.2021 | 6 Termine | donnerstags, 20.30 - 21.30 Uhr
bei Antje | Gebühr: 37,- / 33,- erm. / 27,- Mgl.

YOGILATES

am Dienstagmorgen

Kurs 21244

ab 16.02.2021 | 5 Termine | dienstags, 9.45 - 10.45 Uhr
bei Steffi | Gebühr: 41,- / 37,- erm. / 29,- Mgl.

FITNESS

KRAFT & FITNESS AM DIENSTAG

Mit Elementen aus dem Yogilates

Kurs 21240

ab 16.02.2021 | 5 Termine | dienstags, 18.20 - 19.50 Uhr
bei Elisabeth | Gebühr: 37,- / 33,- erm. / 27,- Mgl.

PHYSICAL TRAINING AM DONNERSTAG

Bewegen statt schonen

Kurs 21242

ab 18.02.2021 | 5 Termine | donnerstags, 19.55 - 21.00 Uhr
bei Peter | Gebühr: 31,- / 28,- erm. / 23,- Mgl.

KINDER

KINDERTANZEN

4 bis 7 Jahre

Kurs 21205

ab 19.02.2021 | 5 Termine | freitags, 15.15 - 16.00 Uhr
bei Lea | Gebühr: 32,- erm. / 26,- Mgl.

TRILOCHI

TRILOCHI AM DIENSTAG

Beschwingt durch den Winter

Kurs 21216

ab 16.02.2021 | 5 Termine | dienstags, 16.30 - 17.45 Uhr
bei Sabine | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

TANZEN

TÄNZERISCHE FITNESS

Nach der Energy® Dance Methode

Kurs 21257

ab 19.02.2021 | 5 Termine | freitags, 9.30 - 10.30 Uhr
bei Alexandra Steinmeier | Gebühr: 48,- / 43,- erm. / 34,- Mgl.

ZUMBA® FÜR ALLE



am Donnerstag

Kurs 21252

ab 18.02.2021 | 6 Termine | donnerstags, 18.15 - 19.30 Uhr
bei Angela (2x)/Emma (4x) | Gebühr: 64,- / 57,- erm. / 43,- Mgl.

ZUMBA®GOLD



am Dienstagmorgen

Kurs 21258

Interessent*innenliste | dienstags, 11.05 - 12.20 Uhr | bei Wendy
Infos im Büro unter 0511 - 70 23 60

INTERKULTUR: GRUPPEN + TERMINE

ERZÄHLCAFÉ 1 UND 2 UND JAPANISCH

deutsch: montags + donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr bei Ute + Atieh
japanisch: mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr bei Junka

DAS GROSSE RUNDE

dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

DIE BLAUE ZONE

Sonntag, 14.02.2021 | 16.00 - 17.00 Uhr

WEST-ÖSTLICHER ABEND

Freitag, 26.02. und 26.03.2021 | 19.00 - 20.30 Uhr | bei Atieh

Für **Anmeldungen** für diese kostenfreien Online-Angebote in der Interkultur bitte im Büro unter 0511 - 70 23 60 melden.

DAS PROGRAMM

Hier kommt das zweite **Live-Online-Programm** von SPOKUSA, das in den weiter schwierigen Zeiten bis zu den Osterferien geht – also vom 15.02. bis 26.03.2021.

Eine wirklich gute Möglichkeit, das Sofa zur Seite zu rücken und – zumindest auf dem Bildschirm – mit Kursleiter*innen und anderen Teilnehmer*innen in Bewegung zu kommen. Oder auch Angebote und Kursleitungen von SPOKUSA mal kennenzulernen.

Wir freuen uns sehr auf die Zeit, wenn wir wieder alle gemeinsam und in der direkten Begegnung Kurse machen können und dürfen. Bis dahin wünschen wir viel Spaß, bleibt bitte gesund und tapfer!

Euer SPOKUSA-Team

SO LÄUFT ES

- ◆ Auf unserer Website findet Ihr nähere Infos zu den einzelnen Kursen – schaut dort nach dem, was euch interessiert.
- ◆ Ihr meldet euch online, per mail oder telefonisch an unter Angabe eurer E-Mail-Adresse für den jeweiligen Kurs.
- ◆ Wenn die Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht und der Kurs starten kann, bekommt ihr eine Mail von uns mit den Zugangsdaten, also dem Zoom-Link, sowie einer Anleitung, wie ihr Zoom bedient.
- ◆ Eine Viertelstunde, bevor der Kurs startet, ist der virtuelle Warteraum geöffnet und die Kursleiterin oder der Kursleiter lassen euch ein.
- ◆ Dann geht's los!



DIE WOCHE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VINYASA YOGA FLOW »MO« 20.00 - 21.15 Uhr bei Antje	YOGILATES 9.45 - 10.45 Uhr bei Steffi		HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL 8.00 - 9.15 Uhr bei Volker	TÄNZERISCHE FITNESS 9.30 - 10.30 Uhr bei Alexandra Steinmeier
HATHA YOGA AM MONTAG 19.45 - 21.00 Uhr bei Gabriele Schulz	ZUMBA®GOLD Interessent*innenliste 11.05 - 12.20 Uhr bei Wendy			KINDERTANZEN 15.15 - 16.00 Uhr bei Lea
	TRILOCHI® 16.30 - 17.45 Uhr bei Sabine	RÜCKENKURS 17.30 - 19.00 Uhr bei Gabriele Schulz	ZUMBA® FÜR ALLE 18.15 - 19.30 Uhr bei Angela/Emma	YOGA FÜR DEN RÜCKEN 17.10 - 18.40 Uhr bei Wiebke Lahmann
	KRAFT & FITNESS INKL. YOGILATES 18.20 - 19.50 Uhr bei Elisabeth	HATHA YOGA 19.15 - 20.30 Uhr bei Gabriele Schulz	VINYASA YOGA FLOW »DO« 19.00 - 20.15 Uhr bei Antje	
	YIN & YANG YOGA 19.30 - 21.00 Uhr bei Katja	YIN YOGA 20.00 - 21.00 Uhr bei Antje	PHYSICAL TRAINING 19.55 - 21.00 Uhr bei Peter	
			PILATES 20.30 - 21.30 Uhr bei Antje	



spokusa

Februar/März 2021

Live- Online- Kurse



Infos und Anmeldung findet ihr hier:
www.spokusa.de

Oder ihr ruft an:
Tel.: 0511 - 70 23 60

Oder ihr meldet euch per mail:
info@spokusa.de



Büro und Interkultur:

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

www.spokusa.de
Bank für Sozialwirtschaft Hannover
DE26 2512 0510 0008 4574 00