



spokusa

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

TANZEN + FITNESS

BALLSPORT + GESUNDHEIT

KINDERKURSE + INTER-/TRANSKULTUR

**Kursprogramm
April bis Juli
2023**

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ Angela – Wir trauern um unsere Freundin und 2. Vorsitzende	5
◆ Inter-/transkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	11
◆ Wochenübersicht Kurse	26

VERANSTALTUNGEN

15.04., 03.06. Spielen bei SPOKUSA	8
30.04. Tanz in den Mai	8
06.05., 01.07. Swing-Tanz Party	8
03.06., 24.06. Tanztee	9
17.06. Wildes Tanzen / Blaue Zone	9
05.07. Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors	9

BALLSPORT

Ball sport für Jugendliche	12
Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

FITNESS

Trilochi / Tai Chi / Qigong

Trilochi®	16
Chinesische Selbstverteidigungskunst – Tai Chi	17
Qigong – Acht Brokate	17

Yoga

Hatha Yoga	17
Hatha Yoga stärkt dein Potential – Hybrid und Online	18
Yin Yoga Workshops, 16.04., 07.05., 25.06.	19
Vinyasa Yoga Flow	20
Yin Yoga – Online	20
Yin & Yang Yoga – Online	21
Eltern / Kind - Yoga	21
Yoga für den Rücken	21

Rücken

Neue Rückenenschule	22
Wirbelsäulengymnastik 55+	22

Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken	23
Pilates	23
Yogilates – Hybrid	23
Yogilates – Workshop	24

Fitnessstraining

Kraft und Fitness	24
Stress und Fettkburner – Online	25
Physical Training	25
Tabata – Online	25

Fit und Draußen – Outdoor	28
Kraft und Achtsamkeit – Outdoor	28
Freies Rollschuhlaufen	29
Stretching & Mobilität	29
Hannover Wanderbar	30

MUSIK

SPOKUSA-Chor	31
Body Percussion, 03.06.	31
Offenes Chorwochenende, 11. - 13.08.	31

KINDER / JUGENDLICHE

Workshop-Angebote für Geburtstage	32
Bälle & Turnen – Spiel(e)erlebnis	33
Kindertanzen	33
Eltern / Kind - Yoga	34
Video Clip Dancing	34
Volleyball für Jugendliche	34

TANZEN

Genusstag Tänzerische Fitness, 31.03.	35
Tänzerische Fitness	35
Flamenco Flow, 24.06.	36

Zumba®

Zumba®	36
Zumba®-Salsation®-Mix	36
Zumba®gold	37

Salsa

Salsa Cubana	38
--------------------	----

Swing

Solo Swing Tanz – Hybrid, 06.05.	38
Shim Sham – Hybrid, 03.06.	39
Solo Charleston – Hybrid, 01.07.	39
Lindy Hop – Fußvariationen.	39
Lindy Hop – Variationen.	39
Lindy Hop III.	40

Standard / Latein

Tanz-Crash-Wochenende, 22./23.04.	40
Tanzen I – Teil 2	40
Discofox II, 15.04.	40
Tanzen III	41
Jive, 21.05.	41
Führen und Folgen, 11.06.	41
Tanzen V – Teil 1	42
Tango Argentino für (leicht) Fortgeschrittene, 06.05., 10.06., 01.07.	42
Tanz Total	43

VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN	45
---	----

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

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

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

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

SPOKUSA-ADRESSEN:

www.spokusa.de



Büro + Inter-/Transkultur:

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

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a
30167 Hannover

Kinderhaus + Kindertafel:

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

Ansprechpersonen:

Geschäftsführung:

Bettina Harborth
Kurse: Jens Kunze, Judith Stoffels

Verwaltung: Tine Haase

Interkultur:

Dörte Redmann, Fatma Sapanci

Kinderhaus:

Isabell Göbl, Louisa Brandes, Kilian Leonhardy, Sabine Struckmeyer, Janan Alzubeidi, Gözde Aslan, Peer Kersten

Kindertafel: Dana Njje



Büro-Öffnungszeiten

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

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00

Neu ab 24.04.2023:

IBAN: DE09 3702 0500 0008 4574 00

BIC: BFS WDE 33HAN



MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

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

Als **SPOKUSA-Mitglied** können Sie alle Angebote zum reduzierten 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.

Es ist immer noch kaum vorstellbar, dass Angela Schrader nicht mehr am Leben ist. Sie verstarb mit nur 54 Jahren Anfang November nach kurzer, schwerer Krankheit zuhause im Kreise ihrer Liebsten.

Wir möchten heute die Gelegenheit ergreifen, ihr zu danken und auf ihr »SPOKUSA-Leben« und ihr Wirken zurück zu blicken.



Angela begann 1992 bei SPOKUSA Volleyball zu spielen, zunächst im trainierten Kurs von Stefan, dann selbstorganisiert im »Volleyball am Montag« bzw. in der Hobby-Mixed-Liga, der einzigen Gruppe bei SPOKUSA, die je in einer Liga antrat.

Als SPOKUSA in der zweiten Hälfte der 90er Jahre finanziell kriselte, war sie maßgeblich dabei, ein Benefiz-Volleyball-Turnier ins Leben zu rufen, das in der Folge nicht nur SPOKUSA half, sondern viele Jahre ein fester Termin innerhalb des Volleyballturnierplans freier Gruppen wurde. Immer mit Angela.



Als gestaltungswillige und engagierte Nordstädterin wurde Angela 1995 in den Vorstand von SPOKUSA gewählt und gehörte diesem bis zu ihrem Tod an.

Im Vorstand interessierte und engagierte sie sich vielfältig. Angela hatte als Kauf- und Geschäftsfrau immer einen guten Blick auf die Finanzen, wusste es aber auch zu verstehen, wie ein Verein aufgestellt sein muss, betriebswirtschaftlich und gemeinnützig zu denken und mit Krisen mutig und optimistisch umzugehen.

Angela war immer ansprechbar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, führte unzählige Vorstellungsgespräche, war auf Festen und Bällen dabei und schob auch mal die ein oder andere Thekenschicht.

Eine ganz besondere Zeit war 2007 der Umbau der Räume in der Alten Grammophon am Edwin-Oppler-Weg. Sie übernahm für den Vorstand gemeinsam mit Bettina die Bauleitung für den wirklich aufwändigen Umbau der ehemaligen Hauswartwohnung in eine vielseitig nutzbare, einladende Etage, in der heute das SPOKUSA-Büro und der inter-/transkulturelle Treffpunkt sind.

Wände mussten versetzt und Heizungen erneuert werden. Die gesamte Elektrik hätte den heutigen technischen Ansprüchen bei weitem nicht standgehalten und wurde neu installiert. Die Sanitäranlagen waren rott und: Wer braucht in Büro oder Treffpunkt schon eine Badewanne?

Angela las Umnutzungsanträge, Kostenvorschläge und Grundrisse, diskutierte mit Architektin, Mitarbeiter*innen und Vorstand über kluge Aufteilung und finanzierbare Umbauvarianten, setzte sich unzählige Male mit Bettina als hauptamtlich Verantwortlicher zusammen und auseinander. Seit mehr als 15 Jahren arbeiten und gestalten wir nun hier und sind immer noch froh und glücklich über die tollen Räume.



All das und vieles Unerwähnte trug Angela bei – alles ehrenamtlich! Hut ab! Und tausend Dank!!!

Wir vermissen dich. Sehr. Vorstand, Geschäftsführerin und Mitarbeiter*innen

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Bienvenue, Sıcak bir karşılama, тепле привітання, cálida bienvenida, 温かい歓迎, راح بيحترت bei uns in der Trans-/Interkultur in der Alten Grammophon. Ein Treffpunkt für Frauen aus der Nachbarschaft. Jede kann jederzeit mitmachen, persönlich oder online. Wir freuen uns auf dich! Das **immer sehr aktuelle** Programm findest du im Internet bei www-spokusa.de unter **Frauen**.

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags + mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs, hybrid
15.30 - 17.00 Uhr

mittwochs, online
9.00 - 10.00 Uhr

montags und donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
11.30 - 13.00 Uhr
im Callinsaal

SPRACHKURSE

ERZÄHLCAFÉ

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

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt

TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

Konversation auf türkisch, gewürzt mit Grammatik und Schreibübungen auch für Muttersprachlerinnen

CAFÉ ESPANOL FÜR ANFÄNGERINNEN HYBRID

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

SPORT

WALKEN IM PARK

Treffpunkt Haltestelle Schneiderberg

FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

Dörte Redmann
Fatma Sapançi
Tel. direkt: 600 96 532

SPOKUSA e.V.
Telefon 70 23 60

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5

Callinsaal
Callinstr. 26a

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
9.30 - 11.30 Uhr

mittwochs,
9.00 - 11.30 Uhr

TREFFPUNKTE

NÄHWERKSTATT

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

FRÜHSTÜCK

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

HANDARBEITSWERKSTATT

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

UND DANN ...



- ◆ **Fahr Rad Madame!** 27. - 31.03.2023. Bitte melde dich zum neuen Fahrradkurs verbindlich im Büro an!
- ◆ **Knüpfen:** Von der Pike an das wunderschöne Handwerk lernen: Wir starten mit dem Bau des Knüpfrahmens, lernen das Bespannen und werden im Herbst mit dem neuen Kurs starten. Melde dich bitte im Büro an, damit wir dich über den Termin informieren können!
- ◆ Die Blaue Zone lädt ein zu »**Wildes Tanzen**« im Callinsaal am Samstag, 17.06. um 18.00 Uhr. Weitere Infos zu Veranstaltungen und Newsletter der Blauen Zone unter www.die-blaue-zone.de
- ◆ **POWER TO MY HIPS** mit ägyptischem Tanz Raqs Sharqi (»Tanz des Ostens«)! Befreien wir uns von erotisierenden und vom Orientalismus geprägten Bildern und schaffen neue, empowernde Bilder. Wir lernen fühlend, den eigenen Ausdruck im Tanz zu finden. 8 Termine, montags, 17.30 - 19.00 Uhr, Anmeldung bitte im Büro bei Dörte.
- ◆ Bitte melde dich, wenn du **Fragen** hast, etwas brauchst oder einfach nur so.

FRAUEN AUS ALLER WELT. ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT.

Unser Angebot: Sprachkompetenz und die Freude am Ausdruck ist unser wichtigstes Anliegen. Aus den Ideen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen entwickelt(e) sich eine bunte Palette von Bildungs- und Sprachangeboten, Interventionen und Projekten: eine

Plattform für ein gemeinschaftliches Zusammenleben als Reflexions-, Gesprächs-, Lern- und Diskussionsprozess.

Das Lebensumfeld unseres Stadtteils liegt uns besonders am Herzen. Wir machen gern Exkursionen zu Orten, die wir spannend finden, in der

Nachbarschaft oder (weit) entfernt. SPOKUSA ist mit vielen Institutionen und Vereinen vernetzt, mit denen wir kooperieren, über deren Arbeit wir informieren und die wir gerne bei Bedarf zu Rate ziehen.

Kinder sind immer herzlich willkommen!

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 15. April
Anmeldung bitte bis
31. März!

Samstag, 3. Juni
Anmeldung bitte bis
19. Mai!

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

Leitung: Udo Bartsch

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 14 Personen

Gebühr: 3,- Euro,
Zahlung vor Ort

Sonntag, 30. April
20.00 - 01.00 Uhr,
Einlass ab 19.45 Uhr

DJ Agnes

spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 6. Mai
DJ Boris

Samstag, 1. Juli
DJ Boris

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 Mitspieler*innen? Ihr möchtet neue Spiele kennen lernen, aber kennt euch nicht aus? Ihr hasst es, euch durch Anleitungen kämpfen zu müssen? – Genau für euch gibt es »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.

TANZ IN DEN MAI



Ihr wollt mit uns in den Mai tanzen? Dann ist dieser Abend mit bester Tanzmusik die ideale Alternative. Von Standard/Latein über Discofox bis Salsa ist für jeden Musik- und Tanzgeschmack das Passende dabei.

Willkommen sind alle Tanzbegeisterten, ausdrücklich nicht nur Kursteilnehmer*innen.

Ully gewährleistet souverän den Getränke nachschub und Agnes nimmt am DJ-Pult eure Musikwünsche entgegen. Ein idealer Abend, um bei einem Glas Maibowle die erlernten Grundschriffe zu üben und fröhlich das Tanzbein zu schwingen.

SWING-TANZ PARTY

Eine heiße Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich Tanzpartner*innen vor Ort finden. Danach sorgt Boris dafür, dass ihr zu bester Swingmusik ausgelassen tanzen könnt. An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, Kursteilnehmer oder Neugierige, alle Swingtanzbegeisterten sind willkommen. Bis dahin gilt: Weitersagen, einladen, vorbeikommen und vor allem: Tanzen!

Samstag, 3. Juni

DJ Agnes

Samstag, 24. Juni

DJ Daniel

20.00 - 24.00 Uhr

Spokusa, Callinstr. 26a

TANZTEE

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



Samstag, 17. Juni

18.00 - 22.00 Uhr

DJ Admasu

Spokusa, Callinstr. 26a

die blaue zone **WILDES TANZEN**

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

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

Mittwoch, 5. Juli

19.00 Uhr

**Aula des Luther-
gymnasiums, An der Luther-
kirche 18**

**Leitung SPOKUSA-Chor:
Lisa Bockemüller**

**Leitung Voiceproof:
Charlène Thomas**

SOMMERKONZERT

DES SPOKUSA-CHORS ZUSAMMEN MIT VOICEPROOF

Der SPOKUSA-Chor hat wieder ein abwechslungsreiches Repertoire zusammengestellt und präsentiert dieses in der Aula der Lutherschule – zusammen mit »Voiceproof« unter der Leitung von Charlène Thomas.

Die Mischung ist vielfältig und überraschend, der Eintritt frei, Spenden für die Arbeit der beiden Chöre sind willkommen!



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

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
ab August 2023

26. Mai 2023

Informationen anfordern:

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



KURSFORMEN

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

WICHTIG!

KURSE AB APRIL 2023

Die Kurse beginnen ab Mittwoch, 12. April 2023 und dauern in der Regel bis zu den Sommerferien. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

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

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen **KURSFORMEN:**

KURSE

- ◆ begrenzte Anzahl an Terminen
- ◆ mit Kursleiter*innen
- ◆ offen für alle
- ◆ einmalige Gebühr
- ◆ Anmeldung jeweils pro Kurs

SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

FORTLAUFENDE KURSE

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

BALLSPORT	12
FITNESS	16
WOCHENÜBERSICHT KURSE	26
MUSIK	31
KINDER	32
TANZEN	35

BALLSPORT

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

Ballsport treiben ohne Ligastress und Auswärtsfahrten: Bei unseren **Ballsporkursen** stehen nicht Tabellen oder Rankings im Vordergrund, sondern der Spaß! Uns geht es um die Lust am Sport mit netten Leuten, um Fitness und ums Auspowern. Natürlich wollen wir auch den Gegner, die Gegnerin ausspielen, Tore erzielen, Körbe werfen. Aber nicht um jeden Preis.

BALLSPORT FÜR JUGENDLICHE

Kurs 23206
17.04. - 26.06.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Verena + Judith

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Jugendliche

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

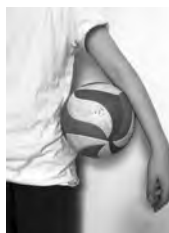
VOLLEYBALL FÜR JUGENDLICHE

BAGGERN UND PRITSCHEN, SPIEL UND SPASS

Ein Kurs rund um das Thema Volleyball mit vielen Anregungen und spielerischen Übungen. Gemeinsam trainieren wir die ersten Grundtechniken, lernen die Regeln des Volleyballspiels kennen und lernen als Mannschaft gemeinsam ein Spiel aufzubauen. Schritt für Schritt üben wir uns daran, ein perfektes Ballgefühl für den Volleyball zu bekommen.



Im Kurs sind alle **Jugendlichen von 12 bis 15 Jahren** willkommen. Das Lernen erfolgt im individuellen Tempo.



ACHTUNG: Neue Jugendliche, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können schnuppern. Und am letzten Termin wird frei gespielt.

BADMINTON

Kurs 23211
17.04. - 26.06.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 72,- /
63,- erm. / 49,- Mgl.

BADMINTON

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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

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

Das Training beinhaltet zum Abschluss jeweils ca. 30 Minuten freies Spielen.

Kurs 23212

**Beginn: 17.04.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!**

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

**Ort: GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 31**

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen**

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 23213

**Beginn: 18.04.2023,
nicht am 30.05.!**

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

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen**

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 23214

**Beginn: 14.04.2023,
nicht am 19.05.!**

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

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen**

Gebühr: 24,- halbj./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 bei Heike und Jochen (0511 - 203 009 46) melden.

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

Nette Hobbyspieler*innen sind bei uns genau richtig: Denn wir spielen aus Spaß an der Freude – mal gemischt, mal in einem schwingvollen Einzel, aber immer mit Power. Mittlere bis gute Vorkenntnisse solltet ihr mitbringen, da wir ohne Trainer*in spielen! Wer mag (und noch fit ist), kommt zum Abschluss mit in die Kneipe. Wenn ihr schnuppern möchtet, meldet euch bitte vorher bei Martina (0511 - 394 05 31) oder André (0176 - 700 128 90).

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.

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

BASKETBALL

Kurs 23220

**Beginn: 13.04.2023,
nicht am 18.05.!**

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

**Ort: GY Leibnizschule,
Segment 3, Eingang Lister
Kirchweg**

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen**

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BASKETBALL-SPIELGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken. Es geht uns nicht um Hochleistung oder perfekte Technik, sondern darum, uns zu bewegen und vor allem viel Spaß zu haben.

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

ACHTUNG: Die Startzeit ist unter Vorbehalt. Falls die Stadt darauf zurückgreifen sollte, können wir erst um 20.30 Uhr beginnen und melden uns bei euch.

Kurs 23221

Beginn: 12.04.2023

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

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen**

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 23222

**Beginn: 17.04.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!**

**Termin: montags,
17.30 - 19.00 Uhr**

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen**

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

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

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 Spieler*innen mit Vorkenntnissen ist der Einstieg wieder möglich. Bei Interesse bitte bei Holger (01575 - 02 812 61) melden.

BASKETBALL AM MONTAG

SELBSTORGANISIERT

An diesem frühen Abendtermin stehen Spaß am Spiel und an der Bewegung im Mittelpunkt. Wir freuen uns über jede*n Basketballinteressierte*n, egal welchen Alters. Ziel ist es, eine gute Zeit miteinander zu haben und natürlich möglichst viele Körbe zu werfen ...



Bei Fragen könnt ihr gerne Robin (0163 - 702 58 85) oder Markus (0178 - 849 17 57) kontaktieren.

VOLLEYBALL

Kurs 23223

**Beginn: 13.04.2023,
nicht am 18.05.!**

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

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

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

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

WAS TUN! VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

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

Über neue Gesichter würden wir uns freuen. Bei Interesse meldet euch bei Leo (0511 - 661214 oder witte.family@gmx.de).

Kurs 23224

**Beginn: 17.04.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!**

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

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

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

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Kurs 23225

Beginn: 12.04.2023

**Termin: mittwochs,
19.30 - 22.00 Uhr**

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

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

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

VOLLEYBALL NORD

SELBSTORGANISIERT

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

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

Kurs 23227

**Beginn: 18.04.2023,
nicht am 30.05.!**

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

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen**

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

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

Und wir freuen uns auf den einen oder die andere neue Teilnehmer*in.

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



FITNESS

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

TRILOCHI / QIGONG / TAI CHI

Kurs 23215

26.04. - 28.06.2023,
nicht am 17.05.!

9 Termine: **mittwochs**,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: **Sabine**

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 53,- Mgl.



TRILOCHI®

UNSERE ENERGIE BEWEGEN IN DIE LEICHTIGKEIT UND LEBENSFREUDE

Bewegt und beschwingt durch die **5 Jahreszeiten** mit TriloChi®! Wir bringen die Energie zum Fließen mit Bewegungen aus dem Qigong, Tai Chi, Pilates, Yoga – mit Rücken- und Faszienübungen und Herz-Kreislauf-Aktivierung. Unsere Körperwahrnehmung, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden gesteigert. Eine

harmonische Mischung aus Aktivierung und Entspannung eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen. Lockernde und schwingende Bewegungen mit dazu passender Musik wecken Freude und Leichtigkeit. Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. eine Decke und warme Kleidung mit.

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

Kurs 23294

Termin: **Sa., 17.06.2023**
10.30 - 13.00 Uhr

Leitung: **Sabine**

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

SPECIAL: TRILOCHI® AM SAMSTAGVORMITTAG

VOM FRÜHLING IN DEN SOMMER

Vom Frühling in den Sommer – der Übergang vom Element Erde in das Element Feuer! Der Workshop ist geeignet **zum Kennenlernen** und für alle Interessierten **ohne Vorkenntnisse**.

Bevor es in die Freude und das Miteinander des Sommers hineingeht, wollen wir bewusst unsere Körpermitte stärken und uns an die Kraft der Erde anbinden. Das tragende Element Erde versorgt uns mit der Stabilität für den lebendigen, expansiven Sommer. TriloChi® vereint fernöstliche Disziplinen (Qigong, Tai Chi, Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden (Pilates, Faszienübungen, Beckenboden- und Rückenübungen) und basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin.

Bitte bringt bequeme, sportliche Kleidung und eine Yogamatte/Decke mit.

Kurs 23217
19.04. - 21.06.2023
10 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Oyon

Ort: Wilhelm-Raabe-
Schule, Langensalzastr. 24,
obere Halle, Eingang
vorne oder rechts, rücksei-
tig der Schule

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 96,- /
85,- erm. / 64,- Mgl.

Kurs 23218
20.04. - 29.06.2023,
nicht am 18.05.!

10 Termine: donnerstags,
10.00 - 11.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 70,- /
62,- erm. / 48,- Mgl.

ACHTUNG:
Die Kosten für die
Präventionskurse werden
anteilig und nach
Rücksprache von Kranken-
kassen übernommen!

CHINESISCHE SELBST- VERTEIDIGUNGSKUNST – TAI CHI

Die chinesische Selbstverteidigungskunst – Tai Chi – hilft gegen Erschöpfung und den Alltagsstrott des Lebens: Sie erfüllt das Leben mit Freude und heilt die inneren Defizite. Die aus China stammende meditative Kampfkunst unterstützt uns dabei, die Belastbarkeit aufrecht zu erhalten und in einen »Zustand der Gesundheit« zu kommen. Wir trainieren den Rhythmus und praktizieren die charakteristischen, vitalisierenden Übungen des Tai Chi. Dieser Kurs verleiht uns neuen Schwung, neue Kräfte. Bitte bringt bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

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

QIGONG – 8 BROKATE

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

Qigong – wörtlich »Energiearbeit« – verbindet Körper und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden Bewegungen. Die Übungen der »Acht Brokate« haben sich seit Alters her bewährt, unsere Lebensqualität zu erhöhen und unsere kostbare Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies geschieht durch eine Verbesserung und Stärkung unserer physischen, psychischen und geistigen Fähigkeiten. Die Qigong-Übungen beruhen auf den wichtigen Bewegungsprinzipien der Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit. Und darauf, dass Bewegung und Ruhe einander ergänzen, oben leicht, unten fest, sowie das richtige Maß. Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

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

YOGA

Kurs 23234
17.04. - 19.06.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

8 Termine: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 47,- Mgl.

HATHA YOGA AM MONTAG

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

Bei bewusst erlebten Übungen erweitern sich Bewegungsrepertoire und Körperbeherrschung. Dieser Kurs fördert auf angenehme Weise Lebendigkeit und Wohlbefinden und kann die eigene Persönlichkeit bereichern. Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

Kurs 23235
18.04. - 25.04.2023

2 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Viviana

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr : 19,- /
17,- erm. / 13,- Mgl.

Paket mit 23236: 83,- /
73,- erm. / 56,- Mgl.

Kurs 23236
02.05. - 27.06.2023,
nicht am 30.05.!

8 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Viviana

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

Paket mit 23235: 83,- /
73,- erm. / 56,- Mgl.

Kurs 23233
13.04. - 15.06.2023,
nicht am 27.04., 18.05.!

8 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

NEU: HATHA YOGA AM DIENSTAG

ZUM KENNENLERNEN

An diesen zwei Terminen lernst du einige Grundlagen des Hatha Yoga kennen und kannst ausprobieren, ob dies etwas für dich ist. Außerdem kannst du mich als Lehrerin kennenlernen. Hatha Yoga zeichnet sich durch einen Wechsel aus Anspannung und Entspannung aus. Die Übungen bringen dir sowohl Kräftigung und Stabilität, als auch Entspannung und Flexibilität. Anfänger*innen und schon etwas fortgeschrittenere Yogis sind willkommen.

Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke, eine Yogamatte und, falls vorhanden, einen Yogaklotz oder ein Yogakissen mit.



NEU: HATHA YOGA AM DIENSTAG

Hatha Yoga bietet einen angenehmen Wechsel aus Anspannung und

Entspannung. Der Kurs ist sowohl auf Kräftigung und Stabilität, als auch auf Entspannung und Flexibilität ausgerichtet. Anfänger*innen und schon etwas fortgeschrittenere Yogis sind willkommen, um alle wichtigen Grundlagen des Yoga kennenzulernen und/oder deine Praxis zu vertiefen.

Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke, eine Yogamatte und, falls vorhanden, einen Yogaklotz oder ein Yogakissen mit.

HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS AM DONNERSTAGMORGEN

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

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

Kurs 23239 – LIVE online
13.04. - 15.06.2023,
nicht am 27.04., 18.05.!

8 Termine: **donnerstags,**
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 15 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

ACHTUNG:

Die Kosten für die
Präventionskurse werden
anteilig und nach
Rücksprache von Krankenkassen
übernommen!

ONLINE: HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTI- ONSKURS AM DONNERS- TAGMORGEN

Deine **Gelenkigkeit** und Kraft, **Selbstsicherheit** und **-wirksamkeit** sowie das Ablegen von Anspannungen und Blockaden wird durch Hatha Yoga gefördert. Dazu praktizieren wir körperliche Übungen, begleitet von Atemlenkung. Du fokussierst dich auf dich selber und lernst deinen Körper zu entspannen. Parallel zu der körperlichen Entspannung kommt die psychische, unterstützt durch Meditationsübungen. Dein Stresslevel wird gesenkt. Du kannst Vorerfahrung aus verschiedenen Yogarichtungen haben oder Hatha Yoga neu kennenlernen. Es wird angestrebt den Kurs **individuell** zu gestalten. Du wirst Wissen vermittelt und Hinweise für selbständiges Üben bekommen, um die gestärkten positiven Fähigkeiten aufrecht erhalten zu können. Bitte ziehe bequeme Kleidung an, halte eine Matte und ggf. Decke, Kissen bereit und Sorge dafür, dass du ungestört teilnehmen kannst. **Nur** wenn eine behandlungsbedürftige schwere psychische Erkrankung vorliegt, kann eine Teilnahme **nicht** erfolgen, deshalb ist in diesem Falle eine Anmeldung nicht möglich. **Grundsätzlich** gilt, dass jede*r eigenverantwortlich auf eigene Gefahr und mit eigenem Risiko am Online-Kurs teilnimmt.

Volker ist per Email erreichbar, falls Fragen oder Bemerkungen zwischen den Kursterminen auftreten.



Kurs 23284
Termin: **So., 16.04.2023**

Kurs 23296
Termin: **So., 25.06.2023**

jeweils: **14.30 - 16.00 Uhr**

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

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



SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS ANTJE

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

Kurs 23287

Termin: So., 07.05.2023
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

Kurs 23237

13.04. - 22.06.2023,
nicht am 18.05.!

10 Termine: donnerstags,
19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Oyun

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 58,- /
54,- erm. / 43,- Mgl.

Kurs 23216 – LIVE online
04.05. - 01.06.2023,
nicht am 18.05.!

4 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Antje

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 21,- /
19,- erm. / 15,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOP STEFFI

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

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

VINYASA YOGA FLOW

DER POWERYOGAKURS

Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische Form des Yogas und 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 Übungen fordern dich körperlich und mental heraus, stärken deine Konzentration und holen dich aus dem Alltag hinein ins Hier und Jetzt. Wir runden die Stunde mit einer Entspannungssequenz und einer kurzen Meditation ab. Geeignet für Geübte und alle, die es noch werden wollen.

Bitte bringe eine Yogamatte und, wenn vorhanden, einen Yogablock mit.

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



ONLINE: YIN YOGA

Entspannt durch den Alltag mit Yin Yoga! Mach es dir mit deiner Yogamatte im Wohnzimmer gemütlich und tanke frische Energie statt frischer Luft. Yin Yoga ist eine sanfte Methode ohne muskuläre Anspannung. Du kannst entspannt abhängen und zur Ruhe kommen. Indem du länger in den sitzenden und liegenden Yogapositionen verweilst, beruhigst du dein ganzes System. Entspanne dich in deine Haltungen hinein und tauche damit ab zu dir selbst, löse Blockaden und fühle dich leichter, freier und gleichzeitig auch gestärkter.

Bei genügend großem Interesse gibt es **im Anschluss** einen weiteren **Yin Yoga-Online-Kurs** mit Antje.

Kurs 23238 – LIVE online
25.04. - 04.07.2023,
auch am 30.05., nicht am
13.06., 20.06.!

9 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 53,- /
48,- erm. / 38,- Mgl.

Kurs 23204
17.04. - 15.05.2023,
nicht am 01.05.!

4 Termine: montags,
15.30 - 16.30 Uhr

Leitung: Stefanie

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Gebühr: 28,- / 23,- Mgl.
pro Eltern-Kind-Paar

Kurs 23232
14.04. - 23.06.2023,
nicht am 19.05.!

10 Termine: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 96,- /
85,- erm. / 64,- Mgl.

ONLINE: YIN & YANG YOGA

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

In diesem Kurs wird die Balance zwischen nach innen gerichteten, lang gehaltenen Yogaposen (**Yin**) und dynamischen, Hitze produzierenden, aktiven Yogaposen (**Yang**) gehalten, um eine ausgeglichene Körpererfahrung zu schaffen. Zunächst wehrt sich der Körper und arbeitet scheinbar gegen die Übung, doch im Verweilen lässt er los und die Spannung macht der Entspannung Platz. Um den Alltag hinter uns lassen zu können und den Fokus auf den Körper und ins Spüren zu bringen, haben wir anfangs einige dynamische Übungen. Wir arbeiten mit Hilfsmitteln (Yogablöcke, Kissen, Decke, Gurt).

NEU: ELTERN / KIND -YOGA

FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 5 JAHREN ZUM KENNENLERNEN

Abseits vom turbulenten Alltag könnt ihr in dieser Yogastunde Zeit füreinander finden und euch auf einer ganz anderen Ebene begegnen. Gemeinsam auf einer Yogamatte wollen wir mit Fantasie Asanas üben, uns gegenseitig in Partner*innenübungen (unter-)stützen, Raum für Vertrauen und Gemeinsamkeit schaffen. Abgerundet wird die Stunde durch eine gegenseitige Massage und viel Zeit zum Kuschneln. Bitte bringt bequeme Kleidung mit. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, **einen Folgekurs** ins Leben zu rufen.



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Dieser Kurs berücksichtigt die speziellen Anforderungen an ein rüchenschonendes Körpertraining unter Beibehaltung des ganzheitlichen Konzepts von Yoga. Es werden Asanas (= Haltungen) und Übungsfolgen geübt, die für einen durchschnittlich beweglichen Menschen ausführbar sind. Das Training dient zur Vorbeugung von Rückenproblemen, verbessert die körperliche Geschmeidigkeit sowie vitale Kraft und ist zur Harmonisierung des Geistes sehr geeignet. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Praktizierende und Liebhaber*innen dieser traditionellen Lehre. Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 23230
17.04. - 19.06.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

8 Termine: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 51,- Mgl.



NEUE RÜCKENSCHULE »NORD« AM MONTAG

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONS-
KURS NACH DEN KdDR-QUALITÄTS-
KRITERIEN

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

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

Kurs 23231
19.04. - 07.06.2023

8 Termine: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 51,- Mgl.

NEUE RÜCKENSCHULE »LIST« AM MITTWOCH

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONS-
KURS NACH DEN KdDR-QUALITÄTS-
KRITERIEN

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

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



Kurs 23245
17.04. - 26.06.2023
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Leitung: Mareike

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 53,- Mgl.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 55+

Im Alter fit und aktiv bleiben: Mit einfachen Übungen im Stehen und im Sitzen verbessern und steigern wir die Mobilität und Beweglichkeit. Nach einem lockeren Aufwärmtraining bewegen und stärken wir den Rücken, kräftigen aber auch die Bauchmuskulatur, da diese als Gegengewicht für die Rückenmuskulatur dient. Später wird intensiv gedehnt. Dich erwartet ein entspanntes, stressfreies, aber gezieltes Training, um weiterhin fit zu bleiben – geeignet für jede und jeden. Bitte bringt eine Fitnessmatte und bequeme Sportkleidung mit.

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

Kurs 23247
18.04. - 27.06.2023,
nicht am 30.05.!

10 Termine: dienstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

Kurs 23246
13.04. - 22.06.2023,
nicht am 18.05.!

10 Termine: donnerstags,
20.20 - 21.35 Uhr

Leitung: Oyun

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 58,- /
54,- erm. / 43,- Mgl.

Kurs 23244 – HYBRID
18.04. - 27.06.2023,
nicht am 30.05.!

10 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 47,- Mgl.

PILATES-RÜCKEN »LINDEN«

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

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

Bitte bringe eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

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



PILATES »CALENBERGER NEUSTADT«

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen im Rumpf und im Beckenboden trainiert werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sowie für ein besseres Körpergefühl sorgen. Das Training kombiniert Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. In kürzester Zeit kann es gelingen, einen strafferen, geschmeidigeren, zugleich kräftigeren und einfach schöneren Körper zu bekommen. Bitte bring eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

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

HYBRID: YOGILATES DIENSTAGMORGENS

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

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

Kurs 23291

Termin: So., 04.06.2023
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

NEU: YOGILATES WORKSHOP

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



Kräftigung und Stressabbau.

Probiere es in diesem Workshop aus und steigere dein allgemeines Wohlbefinden!

Bitte bringe eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

FITNESSTRAINING

Kurs 23240

18.04. - 27.06.2023,
nicht am 30.05.!

10 Termine: dienstags,
18.25 - 19.55 Uhr

Leitung: Natalie (6x),
Elisabeth (4x)

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

KRAFT & FITNESS »LINDEN«

Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen wir den Gewohnheits-haltungen »ein Schnippchen schlagen« und das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit und Kraftausdauer trainieren. Am Schluss wird die Stunde mit einer Entspannungssequenz abgerundet. Bei all dem geht es besonders um Spaß und Freude an der Bewegung. Bitte bringt ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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



Kurs 23241

Beginn: 18.04.2023,
nicht am 30.05.!

dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Sporthalle in der
Voltmerstr. 34

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Euch erwartet ein unkompliziertes aber **effizientes Workout**, das gute Laune macht. Nach einem ausgiebigen Warm-Up trainieren wir Kraft und Ausdauer mit wechselnder Schwerpunktsetzung. Zum Abschluss geht es dann in einen Entspannungsteil mit Yoga- und Pilates-Elementen. Die Übungen sind **alltagstauglich** und bedürfen keiner Vorkenntnisse. Das Training ist abwechslungsreich, sodass keine Langeweile aufkommt!

Hinweis in Kürze:

Seite

03.06.

Bodypercussion

31

Kurs 23229 – LIVE online

19.04. - 24.05.2023

6 Termine: mittwochs,
18.00 - 18.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 33,- /
29,- erm. / 23,- Mgl.

Kurs 23242

13.04. - 22.06.2023,
nicht am 18.05.!

10 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

Kurs 23268 – LIVE online

17.04. - 22.05.2023,
nicht am 01.05.!

Kurs 23269 – LIVE online

05.06. - 03.07.2023

je 5 Termine: montags,
8.30 - 9.00 Uhr

Leitung: Sarah

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr jeweils: 25,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

ONLINE: STRESS- UND FETTBURNER

Euch erwartet ein **abwechslungsreiches HIIT Workout** (High Intensity Intervall Training) ohne langweilige Wiederholungen. Der Fokus liegt auf Fett-Verbrennung und Cardio. Freut euch auf volle Power und ganz viel Spaß. Danach ist der Kopf frei und die Zufriedenheit hoch.



PHYSICAL TRAINING

BEWEGEN STATT SCHONEN

Physical Training ist ein sanftes, vielseitiges und effektives Training zur Verbesserung der körperlichen Fitness. Gezielte Kräftigungsübungen führen zu einer Stabilisierung der Wirbelsäule und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur – jedoch ohne Laufen, Hüpfen und Springen! In abwechslungsreichen Übungen werden kleine Geräte wie Therabänder, Hanteln, Flexi-Bars und Luftkissen eingesetzt.

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

ONLINE: TABATA

POWER-FITNESS FÜR FRÜHAUFSTEHER*INNEN

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT) beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten. Typische Belastungs-Übungen sind dabei z.B. Sprints, Sprünge, Climbers oder Burpees. Zum optimalen Timing der Intervalle wird oft eine Tabata-Timer-Applikation verwendet.

Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Auch die Kraft und Muskulatur kann dabei im Laufe der Zeit gestärkt werden. Anfänger*innen sollten vorsichtig in dieses auf Profisportler*innen ausgelegte Training einsteigen.

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

WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

8.30 - 9.00 Uhr **TABATA** S. 25

9.00 - 10.15 Uhr S. 22
WIRBELSÄULENGYMN. 55+

15.30 - 16.30 Uhr S. 21
ELTERN / KIND - YOGA

16.45 - 17.40 Uhr S. 33
BÄLLE & TURNEN

17.00 - 18.15 Uhr S. 28
FIT UND DRAUSSEN

17.00 - 18.30 Uhr S. 34
VOLLEYBALL JUGENDLICHE

17.30 - 19.00 Uhr S. 14
BASKETBALL MO

18.00 - 19.30 Uhr S. 22
RÜCKENSCHULE NORD MO

18.00 - 19.55 Uhr S. 12
BADMINTON MONTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 13
BADMINTON LINDEN

18.30 - 20.00 Uhr S. 38
SALSA CUBANA 2

18.30 - 20.30 Uhr **TANZEN 3** S. 41

18.35 - 19.55 Uhr S. 29
ROLLSCHUHLAUFEN FRÜH

19.45 - 21.00 Uhr S. 18
HATHA YOGA MONTAG

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 29
ROLLSCHUHLAUFEN SPÄT

20.15 - 21.45 Uhr S. 38
SALSA CUBANA 1

DIENSTAG

9.45 - 10.45 h **YOGALATES DI** S. 23

11.05 - 12.20 Uhr S. 37
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.45 Uhr S. 18
HATHA YOGA DIENSTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr S. 24
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.25 - 19.55 Uhr S. 24
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.00 - 20.00 Uhr S. 29
STRETCHING & MOBILITÄT

19.30 - 21.00 Uhr S. 21
YIN & YANG YOGA

20.00 - 21.30 Uhr S. 23
PILATES RÜCKEN

20.00 - 22.00 h **FUSSBALL** S. 15

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BADMINTON UND MEHR

20.00 - 22.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr S. 35
TÄNZERISCHE FITNESS

17.00 - 18.15 Uhr **TRILOCHI®** S. 16

17.30 - 19.00 Uhr S. 22
RÜCKENSCHULE LIST MI

18.00 - 18.45 Uhr S. 25
STRESS- UND FETTBURNER

18.30 - 20.00 Uhr S. 17
CHIN. SELBSTVERTEID.-KUNST

18.30 - 20.00 Uhr S. 40
LINDY HOP 3

19.00 - 21.00 Uhr S. 31
SPOKUSA-CHOR

19.30 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 Uhr S. 39
LINDY HOP (Fuß)VARIATIONEN

APRIL BIS JULI 2023

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr S. 18
HATHA YOGA STÄRKT

10.00 - 11.00 Uhr S. 17
QIGONG

15.00 - 16.15 Uhr S. 28
KRAFT UND ACHTSAMKEIT

17.00 - 18.10 Uhr S. 36
ZUMBA®

18.20 - 19.45 Uhr S. 36
ZUMBA®-SALSATION®MIX

19.00 - 20.15 Uhr S. 20
VINYASA YOGA FLOW

20.00 - 21.30 Uhr S. 25
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 44
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.20 - 21.35 Uhr S. 23
PILATES CALENBERGER

20.00 - 21.15 Uhr S. 20
YIN YOGA

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr S. 35
TÄNZERISCHE FITNESS

15.15 - 16.00 Uhr S. 33
KINDERTANZEN 1

16.05 - 16.50 Uhr S. 33
KINDERTANZEN 2

17.00 - 17.45 Uhr S. 34
VIDEO CLIP DANCNG

17.00 - 18.30 Uhr S. 21
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

18.00 - 20.00 Uhr S. 13
FREITAG-BADMINTON

18.15 - 19.45 Uhr S. 40
TANZEN 1

SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 44
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL CALLIN EINS

20.00 - 21.45 Uhr S. 42
TANZEN 5

20.00 - 22.00 Uhr S. 44
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

Kurs 23228
17.04. - 26.06.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Georgengarten, am
Walter-Großmann-Weg
(Allee), Höhe U-Bahnhal-
testelle Schneiderberg/
Wilhelm-Busch-Museum
(Nienburger Str.)

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 54,- /
51,- erm. / 41,- Mgl.

OUTDOOR: FIT UND DRAUSSEN

IM GEORGENGARTEN

Wir sind wieder draußen! Lasst uns gemeinsam an der frischen Luft trainieren! Euch erwartet eine Stunde voller **Motivation und Power!** Ich leite euch durch das Workout mit guter Laune und alltagstauglichen Übungen, die effektiv und nachhaltig sind.

Wir mobilisieren unsere Gelenke, Sehnen und Bänder und erwärmen unsere Muskeln bei einem kurzen Warm-up. Danach starten wir ein gemeinsames Workout. Dabei trainieren wir sowohl Kraft als auch Ausdauer mit Übungen, die ganzheitlich fit machen. Zum Abschluss wechseln wir in eine Cool-Down- und Entspannungsphase.

Der Kurs ist für jede Person geeignet, die gesund ist und Lust hat, sich draußen an der frischen Luft gemeinsam mit anderen zu bewegen. Das Fitnesslevel ist dabei völlig egal. Outdoor-Fitness ist gesund, effektiv und bringt viel Spaß. Also sei dabei!

Du brauchst: sport- und wettertaugliche Kleidung, eine Matte/Decke, ggf. ein Handtuch und etwas zu trinken. Unser **Treffpunkt** ist beim ersten Treffen die Haltestelle Schneiderberg/Wilhelm-Busch-Museum.



ACHTUNG: Bei Regen gehen wir in den Callinsaal. Info kommt bis 16.00 Uhr per Mail von Anna-Lena.

Kurs 23249 – Outdoor
13.04. - 11.05.2023

Kurs 23259 – Outdoor
25.05. - 22.06.2023

je 5 Termine: donners-
tags, 15.00 - 16.15 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Georgengarten, am
Walter-Großmann-Weg
(Allee), Höhe U-Bahnhal-
testelle Schneiderberg/
Wilhelm-Busch-Museum
(Nienburger Str.)

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

OUTDOOR: KRAFT UND ACHTSAMKEIT

IM GEORGENGARTEN

In diesem Kurs geht es um **Beweglichkeit, Kraftaufbau** und **Entspannung**.

Lasst uns gemeinsam abschalten vom Alltag und Energie tanken. Gleichzeitig trainieren wir unseren Körper und stärken Muskulatur und Beweglichkeit. Dich erwartet hierzu eine Kombination aus Yoga- und Pilatesübungen. Dabei bietet das Training an der frischen Luft einen besonderen Motivationsschub.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ihr braucht lediglich eine Matte und bequeme Kleidung.

Unser Treffpunkt ist beim ersten Treffen die Haltestelle Schneiderberg/Wilhelm-Busch-Museum.

ACHTUNG: Bei Regen gehen wir in den Callinsaal. Info kommt bis 14.00 Uhr per Mail von Anna-Lena.

Kurs 23243
17.04. - 03.07.2023
nicht am 01.05., 29.05.!

10 Termine: montags,
18.35 - 19.55 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 43,- /
39,- erm. / 30,- Mgl.



FREIES ROLLSCHUHLAUFEN »FRÜH«

SELBSTORGANISIERT

Wir, eine Gruppe von Rollschuhanfänger*innen und Fortgeschrittenen jeden Alters, haben gemeinsam und selbstorganisiert Spaß am freien Rollschuhlaufen zu Musik. Runden drehen, Spiele auf Rollschuhen oder Tricks üben – für jede*n ist etwas dabei. Zum Schutz des Hallenbodens: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen. Die Stopper werden abgeklebt und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner gezogen. Ihr seid herzlich willkommen.



Wenn ihr interessiert seid, meldet euch im Büro bei Judith, Tel.: 0511 - 70 23 60 oder E-Mail: kursorganisation@spokusa.de.

Kurs 23248
17.04. - 03.07.2023
nicht am 01.05., 29.05.!

10 Termine: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 57,- /
52,- erm. / 40,- Mgl.

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN »SPÄT«

SELBSTORGANISIERT

Dieser Kurs entspricht inhaltlich dem Kurs Freies Rollschuhlaufen »früh«. Auch hier gilt zum Schutz des Hallenbodens: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen. Die Stopper werden abgeklebt und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner gezogen. Ihr seid herzlich willkommen. Ansprechpersonen sind Pia und Judith (E-Mail: kursorganisation@spokusa.de oder Tel.: 0511 - 70 23 60).



Kurs 23219
06.06. - 27.06.2023

4 Termine: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 27,- /
24,- erm. / 19,- Mgl.

STRETCHING & MOBILITÄT

ZUM KENNENLERNEN

Im Fokus des Kurses steht die Verbesserung der Beweglichkeit deiner Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur durch isolierte Dehnübungen. In statischer Form werden verschiedene Muskelpartien angesteuert und mobilisiert, um so Verspannungen und Verkrampfungen aus dem Alltag zu reduzieren. In Verbindung mit einem leichten Warm-Up werden unterschiedliche Übungsreihen durchlaufen, die den ganzen Körper gleichermaßen beanspruchen, dehnen und stärken. Für einzelne Übungen werden ein Handtuch sowie eine Fitnessmatte benötigt.

Kurs 232 B – outdoor
Termin: Sa., 22.04.2023

Kurs 232 C – outdoor
Termin: Sa., 06.05.2023

Kurs 232 D – outdoor
Termin: Sa., 10.06.2023

Kurs 232 E – outdoor
Termin: Sa., 24.06.2023

je: 10.00 - ca. 14.00 Uhr
Dauer: ca. 4 - 5 Stunden

Leitung: Achim

Treffpkt.: Hbf, »unterm
Schwanz«

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 12 Personen

Gebühr: jeweils 17,- /
15,- erm. / 12,- Mgl.
alle 4 Wanderungen
als Paket: 51,- /
45,- erm. / 36,- Mgl.

NEU: HANNOVER WANDERBAR

EINE STADTERKUNDUNG IN VIER AKTEN

Als gebürtiger Hannoveraner möchte ich euch mitnehmen, die Stadt (neu) zu entdecken. Ob neu zugewandert oder alt eingewachsen möchte ich euch an Orte führen, die (vielleicht) nicht jede*r kennt ... !?

Am Ende der ca. 14 - 18 km langen Wanderungen gibt es die Möglichkeit einer Einkehr – optional und nicht im Preis inbegriffen. Wasser und einen kleinen Snack für unterwegs solltet ihr für die ca. 4 - 5-stündigen Wanderungen dabeihaben. Genauso wie festes Schuhwerk und einen Regenschutz!

Los geht es immer um 10:00 Uhr am Treffpunkt »unterm Schwanz« und weiter mit der GVH. Eine Fahrkarte muss jede*r selber mitbringen.

Wer einkehren möchte, sagt bitte bei der Anmeldung Bescheid.

1. Akt 22.04.: Start am Lindener Markt und »Aufstieg« zum Lindener Berg. Über den Güterbahnhof Linden Richtung Leinemasch. Am Maschsee entlang zum Döhrener Turm und weiter durch die Eilenriede bis nach Bischofshol. Die Einkehr ist im Biergarten Bischofshol oder Knusperhäuschen. (14 km)

2. Akt 06.05.: Vom Kronsberg über das Bockmerholz geht es zum Mittel-landkanal. Wir haben die Möglichkeit, uns die Hindenburgschleuse anzuschauen, bevor es über Anderten und Misburg weiter geht zum Tiergarten. Die Einkehr ist im Lönspark im Café am Annateich. (15 km)

3. Akt 10.06.: Startpunkt ist der Stadtfriedhof Lahe. Es geht um den Altwarmbüchener See herum Richtung Misburg. Durch den Roderbruch bis zur MHH und dann durch die Eilenriede bis zum Weißekreuzplatz. Einkehrmöglichkeit in Reimanns Eck. (16 km)

4. Akt 24.06.: Es geht vom Tiergarten aus durch die Eilenriede Richtung Bischofshol. Nach einem Zwischenstopp am Knusperhäuschen über den Döhrener Turm, Maschsee Richtung Schneller Graben. An der Ihme entlang und schließlich zum Gartenrestaurant Radieschen in der Steintormasch. (18 km)



Bei inhaltlichen Fragen könnt ihr Achim kontaktieren:
achim.melcher@hannover-wanderbar.de oder 0175 -
826 17 65

MUSIK

Kurs 23250

Beginn: 12.04.2023,
nicht am 05.07.!

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Bockemüller

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 30 Personen

Gebühr: 13,- monatl.
für Mitglieder

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

Der SPOKUSA-Chor zeichnet sich durch ein sehr abwechslungsreiches und vielfältiges Liedgut aus.

Neue Sänger*innen sind immer willkommen und Stimmverstärkung ist in allen Stimmlagen erwünscht. Die Atmosphäre im Chor ist offen und freundlich und der Chor besteht immer aus einem Mix aus erfahrenen und neuen Mitgliedern. Konzerte gibt der SPOKUSA-Chor etwa 2x im Jahr. Siehe auch: spokusachor.wordpress.com



Hinweis in Kürze:

Seite

05.07.

Konzert in der Lutherschule

9

Kurs 23289

Termin: 03.06.2023

Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Barbara

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 29,- /
26,- erm. / 20,- Mgl.

BODYPERCUSSION

FÜR ERWACHSENE

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



VORSCHAU

Kurs 233 A

Termin: 11. - 13.08.2023

Fr.: 19.30 - 21.30 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 20 Personen

Gebühr: 55,- /
49,- erm. / 36,- Mgl.



EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE

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

Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm, von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop, das am Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert Freund*innen und Neugierigen präsentiert wird.

FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN



Kinderyoga

für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Stefanie

Turnspaß

für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Tomke

Tanzspaß

für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Lea

Hip Hop

für 10 - 15 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Milena

Capoeira

für 10 - 20 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Andreas

HANNOVER AKTIV PASS

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

Für den Kindergeburtstag sucht ihr nach einem außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Wir bieten verschiedene Workshops an, die sich individuell gestalten lassen. Qualifizierte Übungsleiter*innen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind.

Ruft uns an, dann können wir gemeinsam planen, wie der Workshop aussehen soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ...

KINDERYOGA MIT STEFANIE

Lust auf Bewegungsspiele und Tänze zum Warmwerden und anschließende Bewegungsübungen – locker und mit ganz viel Spaß? Eine Yogageschichte steht im Mittelpunkt des Geburtstags, bei der spielerisch verschiedene Asanas (Körperübungen) erlernt werden.

TURNPASS MIT TOMKE

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

KINDERTANZEN MIT LEA

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

HIP HOP MIT MILENA

Neben Partytänzen und kleinen Spielen wird eine Hip Hop Choreografie erlernt, die gerne gefilmt oder vor den Eltern aufgeführt werden darf. So gestalten wir uns schöne Stunden mit viel Spaß.

CAPOEIRA MIT ANDREAS

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

Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal oder Sporthalle

Dauer: ab 1,5 Stunden

Gebühr: ab 99,-

KINDER/JUGENDLICHE

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

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

Kurs 23201
17.04. - 26.06.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
16.45 - 17.40 Uhr

Leitung: Tomke

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 44,- / 36,- Mgl.



BÄLLE & TURNEN

SPIEL(E)ERLEBNIS:
3 BIS 6 JAHRE

In unserem Kurs Bälle & Turnen 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: Neue Kinder, die sich **vorab** im Büro anmelden, können **am 1. Termin** schnuppern.

KINDERTANZEN EINS

3 BIS 6 JAHRE

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

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

Kurs 23202
14.04. - 16.06.2023,
nicht am 19.05.!

9 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 40,- / 32,- Mgl.

Kurs 23203
14.04. - 16.06.2023,
nicht am 19.05.!

9 Termine: freitags,
16.05 - 16.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 40,- / 32,- Mgl.

KINDERTANZEN ZWEI

3 BIS 6 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Lea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Inhaltlich entspricht er Kindertanzen eins. Am Kursende wollen wir Eltern und Freund*innen unsere Tänze präsentieren.

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



Kurs 23204
17.04. - 15.05.2023,
nicht am 01.05.!

4 Termine: montags,
15.30 - 16.30 Uhr

Leitung: Stefanie

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Gebühr: 28,- / 23,- Mgl.
pro Eltern-Kind-Paar

Kurs 23205
14.04. - 16.06.2023,
nicht am 19.05.!

9 Termine: freitags,
freitags, 17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 40,- / 32,- Mgl.

Kurs 23206
17.04. - 26.06.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Verena + Judith

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Jugendliche

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

NEU: ELTERN / KIND -YOGA

FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 5 JAHREN ZUM KENNENLERNEN

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

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, **einen Folgekurs** ins Leben zu rufen.



VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE

Mit Lea werdet ihr Tanzschritte zu cooler und abwechslungsreicher Musik erlernen, einfache Choreografien einstudieren und die Kondition/Koordination trainieren – aber vor allem viel Freude haben und das ohne jeden Leistungsdruck. Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund, um euch im besten Falle dauerhaft für das Tanzen zu begeistern. Am Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen das Ergebnis bei einer kleinen Aufführung präsentieren.

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



VOLLEYBALL JUGENDLICHE

BAGGERN UND PRITSCHEN, SPIEL UND SPASS – 12 BIS 15 JAHRE

Ein Kurs rund um das Thema Volleyball mit vielen Anregungen und spielerischen Übungen. Gemeinsam trainieren wir die ersten Grundtechniken, lernen die Regeln des Volleyballspiels kennen und lernen als Mannschaft gemeinsam ein Spiel aufzubauen. Schritt für Schritt üben wir uns daran, ein perfektes Ballgefühl für den Volleyball zu bekommen. Im Kurs sind alle **Jugendlichen von 12 bis 15 Jahren** willkommen. Das Lernen erfolgt im individuellen Tempo.

ACHTUNG: Neue Jugendliche, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können schnuppern. Und am letzten Termin wird frei gespielt.

TANZEN

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

Kurs 23159

Termin: 31.03.2023

Sa.: 10.30 - 14.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 25,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

GENUSSTAG TÄNZ. FITNESS

1,5 Stunden ohne Choreographie und Schritte zählen zu toller Musik, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Körper spüren, Energie auftanken. Atemübungen für eine freie Atmung und Entspannung.

Ab 12.00 Uhr ist ein vegetarisches, gerne auch veganes **Mitbringbuffet**. Der Genusstag klingt dann ab 13.00 Uhr für 1,5 Stunden mit einer ruhigeren **Tanzeinheit** aus: Faszienchwünge und Stretchen – Entspannen und Vitalisieren – für freies Atmen und deine Beweglichkeit.

Kurs 23258

19.04. - 28.06.2023

11 Termine: mittwochs,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 85,- /
75,- erm. / 55,- Mgl.

TÄNZERISCHE FITNESS AM MITTWOCHMORGEN

FASZIEN DANCE

Tänzerische Fitness ist für alle (jeden Alters), die gerne tanzen und sich ein umfassendes Gesundheitstraining wünschen. Alle Körperbereiche werden ohne Choreografie und Schrittezählen in einfache tänzerische Bewegung gebracht. Mal fließend, mal kraftvoll, mit toller Musik. Fasziendance lässt uns aufblühen, elastischer und lockerer werden. Verspannte Schultern, Beine und Becken werden frei für tänzerischen Ausdruck und mehr Geschmeidigkeit in deinen Bewegungen. Den genussvollen Abschluss der Stunde bilden leichte Yoga-Stretchübungen. Bitte bringt bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit. **ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich vorab im Büro anmelden, können am 1. Termin schnuppern.**

Kurs 23257

21.04. - 23.06.2023,
nicht am 19.05.!

9 Termine: freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 70,- /
61,- erm. / 45,- Mgl.

TÄNZERISCHE FITNESS AM FREITAGMORGEN

Leichte und lockere Fitness für alle: Zu abwechslungsreicher Musik werden einfache, fließende Bewegungen ohne Choreografien (!) ausgeführt – mal kraftvoll, mal ruhig und sanft. Jede*r kann mitmachen, unabhängig von Alter, Erfahrung und Kondition. Hier könnt ihr Stück für Stück eure Beweglichkeit und Fitness verbessern und gleichzeitig das tänzerische Gefühl und das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers steigern. Bitte bringt bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

Kurs 23295

Termin: 24.06.2023

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

10 - 32 Personen

Gebühr: 26,- /

24,- erm. / 18,- Mgl.

FLAMENCO FLOW

FLAMENCO, RUMBA, GYPSY, SALSA UND TANGO-SURPRISE, ... FÜR EINZELTÄNZER*INNEN

Ihr liebt spanische Rhythmen im Mix mit lateinamerikanischer Musik!? Pasi3n – die Leidenschaft des Flamenco. Hier lernt ihr K3rperhaltung und einfache Schritte mit modernen Songs und viel Spa3. Flamenco Flow – geboren an den Str3nden S3dspaniens. Lass dich inspirieren. Bitte bringt eine Fitnessmatte, ein Handtuch und Sportschuhe mit.

ZUMBA®

Kurs 23251

13.04. - 22.06.2023,

nicht am 18.05.!

10 Termine: donnerstags,

17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Emma

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 90,- /

80,- erm. / 57,- Mgl.



ZUMBA®

AM DONNERSTAG

Zumba® ist ein spa3betontes 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 f3r den gesamten K3rper absolviert und au3erdem ordentlich Kalorien verbrennt. Zumba® ist f3r jede*n geeignet. **Egal ob Einsteiger*in, Fortgeschrittene*r, jung oder alt!** Das Niveau wird entsprechend der Teilnehmer*innen angepasst. Am Ende gibt es ein Workout auf der Matte. Also: vamos a Zumar! Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich vorab im B3ro anmelden, k3nnen am 1. Termin schnuppern.



Kurs 23252

13.04. - 22.06.2023,

nicht am 18.05.!

10 Termine: donnerstags,

18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /

87,- erm. / 63,- Mgl.

ZUMBA®-SALSATION®-MIX

AM DONNERSTAG

F3r alle Zumba® und Salsation®-Begeisterte gibt es diesen Kurs bei Angela. Er ist f3r Menschen jeder Altersgruppe, die gerne ordentlich schwitzen und 3ber einfache Grundschritte hinaus zu verschiedenen Latino-Rhythmen (z.B. Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha) tanzen m3chten. Nachdem wir uns gr3ndlich aufgew3rmt haben, setzen wir bei drei bis vier Liedern **Toning Sticks** ein. Nat3rlich k3nnen die Lieder auch ohne Sticks getanzt werden oder ihr erwerbt diese bei Bedarf im Kurs.

Zum Ende folgt ein Workout auf der Matte mit anschließendem Stretching. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich vorab im B3ro anmelden, k3nnen am 1. Termin schnuppern.

Hinweis in K3rze:

Seite

Inter-/Transkulturel Power to my hips

7

Kurs 23253
18.04. - 27.06.2023,
nicht am 30.05.!

10 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.



ZUMBA®GOLD

AM DIENSTAGMORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene, ältere Erwachsene und **Anfänger*innen** zugeschnittener Fitnesskurs. Ein angepasstes Tempo macht Zumba®gold – bei feurigen lateinamerikanischen Rhythmen von Salsa über Tango bis Rock'n Roll – leichter erlernbar, aber genauso mitreißend wie ein »normaler« Zumba®Fitness-Kurs. Durch Zumba®gold wird eine gesunde, vitale Lebensweise gefördert, gleichzeitig ist sichergestellt, dass niemand überfordert ist und den Spaß an Zumba® verliert. Bitte bring Sportkleidung mit.

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



EINIGE WORTE ZUM PAARTANZ BEI SPOKUSA



Für seinen **Paartanz** ist SPOKUSA bis über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer sind immer wieder begeistert von dem Angebot, der unverkrampften Atmosphäre und den netten Leuten im Kurs, den Rahmenbedingungen und nicht zuletzt von den Tanzlehrerinnen und -lehrern, die gleichberechtigt unterrichten und jeweils individuell auf die Paare eingehen.

Unser Angebot im Paartanz: Ihr könnt euch das Passende aussuchen vom absoluten Anfänger*innenkurs bis zu Tanz Total. Ihr seid eingeladen zu regelmäßigen zusätzlichen Angeboten im Callinsaal wie Tanztees oder Workshops, die einzelne Tänze vertiefen oder bestimmte Aspekte oder Formen aufgreifen.

Einzelanmeldungen

Wir bitten interessierte Einzelpersonen dringend, Kontakt mit dem SPOKUSA-Büro aufzunehmen und sich zu informieren. Wir bemühen uns, Tanzpaare zusammenzustellen, um allen die Teilnahme am Kurs zu ermöglichen. Trotzdem empfehlen wir Einzelpersonen, auch intensiv in ihrem Bekanntenkreis nach möglichen Tanzpartnerinnen bzw. Tanzpartnern zu suchen – das erhöht die Aussichten enorm.

Zum Üben, Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen – ideal, um das Tanzbein zu schwingen. Ob Kursteilnehmer*in oder nicht, jede und jeder ist willkommen zum TANZ IN DEN MAI am 30.04., zu den TANZTEES am 03.06. mit Agnes und 24.06. mit Daniel sowie zur SWING-TANZPARTY am 06.05. und 01.07. mit Boris.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.



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

SALSA

Kurs 23261
24.04. - 03.07.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 51,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER*IN- NEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

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

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



Kurs 23262
24.04. - 03.07.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 51,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR FORTGESCHRITTENE

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

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

SWING

Kurs 23286 – HYBRID
Termin: 06.05.2023
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl :
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: SOLO SWING TANZ

WORKSHOP FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Lerne, wie du dich ganz unabhängig und alleine zu Swing Musik bewegst. Tanze deine eigenen Variationen und nutze diese gegebenenfalls auch im Lindy Hop (Swing Paartanz).

In diesem Workshop lernst du die Grundsritte und einige Styling Varianten. Du brauchst keine*n Partner*in. **Bitte für Hybrid bis Do., 04.05. anmelden!**

Kurs 23290 – HYBRID
Termin: 03.06.2023
Sa.: 14.30 - 16.30 Uhr

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

Kurs 23298 – HYBRID
Termin: 01.07.2023
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

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

Kurs 23263 – HYBRID
19.04. - 24.05.2023
6 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 54,- /
48,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 23264 – HYBRID
31.05. - 28.06.2023
5 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 45,- /
40,- erm. / 29,- Mgl.

HYBRID: SHIM SHAM

WORKSHOP FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Der Shim Sham ist eine Authentic Jazz Routine (Choreografie), die auf Swing Veranstaltungen weltweit getanzt wird. Hierbei werden einfache Jazz-Steps zu einer leichten Abfolge zusammengesetzt. Es ist ein »Linedance«, der Solo getanzt wird. Auch gut für Anfänger*innen geeignet. **Bitte für Hybrid bis Do, 01.06. anmelden!**

HYBRID: SOLO CHARLESTON

WORKSHOP FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Josephine Baker ist die Ikone des Solo Charleston in Europa. Aber auch viele Männer haben in den 20er bis 40ern diesen Tanz in ihrem ganz eigenen Stil getanzt. Lerne den Solotanz, wie er vor 100 Jahren getanzt wurde. Lerne außerdem verschiedene Variationen. Der Workshop ist auch für absolute Anfänger*innen geeignet. **Bitte für Hybrid bis Do., 29.06. anmelden!**

HYBRID: FUSSVARIATIONEN FÜR LINDY HOPPER

Swivel, Kick Ball Changes und mehr kannst du in diesem Kurs lernen und sofort in deinen Paartanz einbauen. Lerne coole Fußvariationen, finde deine Lieblingsvarianten und beeindrucke damit deine/n Partner*in und Zuschauer*innen. Du kannst dich auch alleine anmelden. Partner*innenwechsel ist eingeplant.



HYBRID: VARIATIONEN FÜR LINDY HOPPER

Du kennst Figuren wie beispielsweise den Swing Out, Platzwechsel, Charleston und den Sugar push.

In diesem Kurs lernst du richtig coole Variationen, die deine Basics so richtig aufpeppen! Melde dich an und hab auf der nächsten Party noch mehr Spaß beim Tanzen! Du kannst dich auch alleine anmelden. Partner*innenwechsel ist eingeplant.

Kurs 23265 – HYBRID
19.04. - 28.06.2023

11 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 97,- /
87,- erm. / 62,- Mgl.

HYBRID: LINDY HOP III

MIT VORKENNTNISSEN

Du tanzst Lindy Hop, kennst mehrere Grundschritte und Figuren. Jetzt willst du deine Kenntnisse in einem einzigen Tanz verbinden? Dann melde dich jetzt an und lerne, wie du Triple Steps, Groove Walks und Kick Steps in 6- und 8-Counts innerhalb eines Songs kombinierst. Du kannst dich auch alleine anmelden. Partner*innenwechsel ist eingepplant.



STANDARD/LATEIN

Kurs 232 A

Termin: 22./23.04.2023

Sa.: 10.30 - 15.30 Uhr

So.: 11.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Carmen und
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 68,- /
61,- erm. / 51,- Mgl.

TANZ-CRASH-WOCHENENDE

STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHER TANZ

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

Kurs 23271

14.04. - 23.06.2023,

nicht am 19.05.!

10 Termine: freitags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Ursel und Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.

NEU: TANZEN I – TEIL 2

FÜR ANFÄNGER*INNEN

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer*innen des Winterkurses Tanzen I sowie für alle diejenigen geeignet, die noch nie getanzt haben oder sich nur noch dunkel daran erinnern. Es werden die Grundfiguren der **gängigen Gesellschaftstänze** (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Samba, Cha Cha, Rumba, Jive und Discofox) erlernt, wiederholt und fleißig geübt und geübt. Ziel ist es, die erlernten Figuren frei zu kombinieren und vor allem die dazugehörige Musik zu erkennen und takt sicher zu tanzen.

Kurs 23283 – HYBRID

Termin: 15.04.2023

Sa.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

DISCOFOX II WORKSHOP

FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER*INNEN

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen als auch an die, die bereits Discofox I bei uns besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten. Neben neuen Figuren werden wir unter anderem auf Führung und Körperhaltung eingehen, so dass ihr das Gelernte auch auf andere Gesellschaftstänze übertragen könnt.

Kurs 23273
17.04. - 26.06.2023,
nicht am 01.05., 29.05.!

9 Termine: montags,
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /
89,- erm. / 64,- Mgl.

NEU: TANZEN III

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



In diesem Kurs werden Figuren gelehrt, die für die einzelnen Tänze nicht nur eine schritttechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung

darstellen. Als neuer Tanz wird Quickstep erlernt und wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.

Kurs 23288
Termin: 21.05.2023
So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: JIVE

WORKSHOP 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 vereint Elemente aus mehreren Tänzen wie Lindy Hop, Swing, Boogie Woogie, Rock'n'Roll – um nur einige zu nennen. Wir werden an diesem Tag an euren Bewegungen feilen. Dazu erlernen wir (noch) unbekannte, aber tanzbare Figurenvariationen, die uns allen viel Spaß machen werden. Doch keine Bange, das Tempo wird durchgehend langsam bis moderat sein.



Kurs 23293
Termin: 11.06.2023
So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Martina und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: FÜHREN UND FOLGEN

WORKSHOP FÜR TÄNZER*INNEN AB TANZEN IV

Wie sag' ich es meiner Dame? Was will mein Herr mir sagen? Stellt ihr euch diese Fragen beim Tanzen hin und wieder? Dann ist dieser Workshop genau der Richtige für euch!

An ein bis zwei Tänzen aus Standard/Latein sowie Discofox beleuchten wir »Führung« von allen Seiten. Mit jeder Menge Tipps und Tricks möchten wir erreichen, dass ihr zusammen noch besser miteinander tanzt!



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

Kurs 23275

16.04. - 25.06.2023
nicht am 30.04., 28.05.,
auch am 21.05.!

9 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes, z.T. mit
Partner

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /
89,- erm. / 64,- Mgl.

Kurs 23285 – HYBRID

Termin: 06.05.2023
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 23292 – HYBRID

Termin: 10.06.2023
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 23297 – HYBRID

Termin: 01.07.2023
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: TANZEN V – TEIL 1

Nach erfolgreichem Tanzen IV, Teil 2 folgt Tanzen V, Teil 1 bei Agnes. Quereinsteiger*innen sollten rhythmisch versiert sein und ein Figurenrepertoire haben, das bereits über die Grundfiguren hinausreicht. Dieser Kurs bietet eine Vielzahl an neuen Figuren, die unter Berücksichtigung von Technik, Haltung, Raum, Musik und Führung harmonisch miteinander kombiniert werden. Als neuer Tanz kommt der Paso Doble dazu.

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



TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango Argentino tanzend in den Mai: In diesem Workshop habt ihr die Gelegenheit, die erlernten Tangoschritte aufzufrischen und euch noch intensiver mit dem Tango Argentino vertraut zu machen. Das Führen und Folgen ist ebenso ein Thema wie das Erlernen einfacher Figuren. Auch quereinsteigende Paare sind herzlich willkommen. Wenn ihr Lust auf mehr habt, geht es am Samstag, 10.06., weiter.



TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango in den Juni. In diesem Workshop widmen wir uns dem Tango und der Musik. Rhythmusübungen, das Tanzen zur Musik, der Einbau von Pausen und Tempowechsel sind Themen dieses Workshops für Tangotänzer*innen, die schon etwas Tango tanzen können. Weiter geht es mit dem 3. Tango-Workshop am 01.07.2023.

TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

In diesem Workshop wagen wir uns an erste Figuren in leichter Schräglage. Die »Volcada« und die »Colgada« sind Themen dieses Workshops. Mit Vorübungen und einem langsamen Aufbau üben wir den Bewegungsablauf, um am Ende erste Figuren tanzen zu können.

Die Tango-
kurse finden in
Kooperation mit
tanzart statt.



Fortlaufende Angebote **TANZ TOTAL**

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

Kurs 23277

**Beginn: 18.04.2023,
auch am 30.05.!**

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

**Leitung: Agnes und
Robert**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

Kurs 23278

**Beginn: 18.04.2023,
auch am 30.05.!**

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

**Leitung: Agnes und
Rüdiger**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

Kurs 23279

**Beginn: 16.04.2023,
nicht am 30.04., 28.05.,
auch am 21.05.!**

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

Leitung: Ilka und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

TANZ TOTAL 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.



TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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

TANZ TOTAL CALLIN EINS

Mit viel Spaß und körperlichem Einsatz werden wir uns nicht nur Schrittfolgen erarbeiten, sondern auch an Haltung, Technik und Fußarbeit feilen. Pro Abend werden zwei bis drei Tänze intensiv bearbeitet. Und damit die anderen Schritte nicht in Vergessenheit geraten, habt ihr viel Zeit zum Tanzen und Fragen ...

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

Kurs 23280

Beginn: 16.04.2023,
nicht am 30.04., 28.05.,
auch am 21.05.!

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

**Leitung: Agnes, z.T. mit
Partner**

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

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

TANZ TOTAL BÜSCHU

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



Kurs 23281

Beginn: 16.04.2023,
nicht am 30.04., 28.05.,
auch am 21.05.!

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

**Leitung: Martina und
Robert**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

TANZ TOTAL CALLIN ZWEI



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

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

Kurs 23282

Beginn: 13.04.2023,
nicht am 18.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

**Leitung: Ursel und
Jürgen**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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



TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten.

Auch Quer-einsteiger*innen, die die Füße nicht still halten können, sind herzlich willkommen!

Im Vordergrund steht für uns das Vergnügen am Tanzen – mit einem besonderen Blick auf Haltung, Führung und Abwechslung.



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

KURSLEITER*INNEN ...

ACHIM

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

AGNES

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

ALEXANDRA

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

ANDREAS

Jg. 2000. Seit 2008 trainiere ich Capoeira – heute bei Ela Me Chama. Kinder, Jugendliche wie auch Erwachsene habe ich bereits trainiert. Gern bringe ich euch die Elemente von Capoeira: Kampf, Tanz, Akrobatik sowie die Musik näher.

ANGELA

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

ANNA-LENA

Jg. 1990. Theatermacherin, Fitnesstrainerin und Lehrerin. Mein Ziel ist es, Menschen zu motivieren, sich mehr zu bewegen und ihnen so zu mehr Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und einem guten Körpergefühl zu verhelfen – trotz Stress im Alltag. Ich zeige euch, wie man schon mit wenig Aufwand und Vorkenntnissen effektiv trainieren kann. Vor allem aber motiviere ich euch, am Ball zu bleiben.

ANTJE

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

BARBARA

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

BORIS

Jg. 1981, besuchte über 80 (inter)nationale Workshops bei den weltbesten SwingTanz-Lehrenden. Die ansteckende Energie und Lebensfreude, die durch Lindy Hop und Solo Jazz verbreitet wird, möchte er gerne mit euch teilen.

BRITT

Jg 1981. Britt ist eine leidenschaftliche Tänzerin, die seit dem 14. Lebensjahr aktiv im Tanzsport ist. Sie bringt jahrelange Erfahrung aus verschiedenen Tanzclubs mit und unterrichtete auch einen eigenen Salsa Club. Sie freut sich, euch den Spaß an Tanz und Bewegung zu vermitteln, um den Alltag hinter sich zu lassen.

CARMEN

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

DANIEL

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

ELISABETH

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

EMMA

Jg. 2003. Seit 9 Jahren tanze ich Zumba® und habe vor einigen Jahren meine Ausbildung zur Trainerin gemacht. Habe mein Abi 2022 an der IGS Linden gemacht.

FRIEDER

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

... KURSLEITER*INNEN ...

GABRIELE

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

ILKA

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

INA

Jg. 1963, 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!

LEA

Jg. 2002. Ich tanze seit 12 Jahren und betreibe den Turniersport in Latein-amerikanischen Tänzen seit 8 Jahren. Und seit einiger Zeit unterrichte ich auch Kindergruppen mit sehr viel Spaß.

LISA

Jg. 1992, ist eine begeisterte Chorleiterin und Gesangspädagogin. Sie leitet zahlreiche Chöre, gibt Workshops und Stimmführung und liebt es, Leute zum Singen zu bringen.

LUTZ

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

MAREIKE

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

MARIBEL

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

MARTINA

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

NATALIE

Jg. 1991, Sonderpädagogin und Sportlehrerin. Neu bei SPOKUSA.

NATASCHA

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

OYUN

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

PETER

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

ROBERT

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

RÜDIGER

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

SABINE

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

SARAH

Jg. 1990, habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. 2014 habe ich mein Examen zur staatlich anerkannten Tanz-, Sport- und Gymnastiklehrerin in Hannover gemacht und arbeite nun schon seit ein paar Jahren im Bereich Groupfitness und Personaltraining.

STEFANIE

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

STEFFI

Jg. 1976, Sozialarbeiterin und Yogalehrerin. Seit über 15 Jahren bin ich über den Fitnesssport zu Yoga und Pilates gekommen. Ich lebe und liebe es und fühle mich damit (pudel)wohl. Das möchte ich gerne mit dir teilen!

TANJA

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

TOBIAS

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

TOMKE

Jg. 2000, Studentin Politikwissenschaft. Seit Jahren liebe ich es, mit Kindern zu arbeiten – Ferienfreizeiten mit zu gestalten und Bewegungsprogramme zu planen. Spielerisch wird in meinen Kursen die Motorik, die Selbsterfahrung und ein soziales Miteinander gefördert. Ich freue mich auf euch!

TORBEN

Jg. 1991, habe mein Studium für technische Informatik abgeschlossen und spiele, seit ich 16 bin, Badminton und aktuell für den SV Harkenbleck, wo ich seit 2014 auch Training gebe.

UDO

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

URSEL + JÜRGEN

Sie haben mehrere Jahre erfolgreich in der höchsten Amateurklasse, der S-Klasse, Standard getanzt. Beide sind ausgebildete Tanzsporttrainer für Standard und Latein und haben in verschiedenen Gruppen Erfahrungen sammeln dürfen.

VERENA

Jg. 1993, Sonderpädagogin und Sportlehrerin. Spiele seit vielen Jahren aktiv Ballsportarten und freue mich auf die Volleyballgruppe für Jugendliche.

VIVIANA:

Jg. 1990. Schauspielerin, Theaterpädagogin und Erziehungswissenschaftlerin. Unterrichtet Yoga und Improvisationsschauspiel und schreibt gerade ihre Masterarbeit in klinischer Psychologie. Ich freue mich sehr, euch kennenzulernen und gemeinsam Yoga zu praktizieren. Neu bei SPOKUSA.

VOLKER

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

WIEBKE

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

MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

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

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

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

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

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

ANMELDEBEDINGUNGEN

ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, online (www.spokusa.de), per Fax (70 43 64) oder E-Mail (info@spokusa.de) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro (siehe Seite 52).

Es ist auch möglich, sich **telefonisch** (70 23 60) mit Erteilung einer Einzugs-ermächtigung anzumelden. Auch diese Form, der Anmeldung ist verbindlich!

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

Die **Kursgebühren** sind je Kurs ausgewiesen und gestaffelt nach:

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

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

Bei Erteilung einer **Einzugsermächtigung** ziehen wir die Gebühr jeweils 14 Kalendertage vor Kursbeginn mit einer SEPA-Lastschrift mit unserer Gläubiger-Identifi-

kationsnummer DE96 SPK 0000 103 6626 ein. Jede Person bekommt eine Mandatsreferenznummer, die jeweils neben unserer Gläubiger-ID und der Kursnummer im Verwendungszweck angegeben ist.

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

Falls beim 1. Termin **geschnuppert** werden kann: Bitte gebt bei der Anmeldung eure Adresse, Telefonnummer und E-Mail an und meldet euch innerhalb von zwei Tagen nach dem Schnuppern im Büro, ob ihr in der Folge am Kurs teilnehmen möchtet oder nicht.

RÜCKTRITT

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

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

Der Erhalt einer Gutschrift rückwirkend nach einem **Workshop** ist nicht möglich. Eine **Raumverlegung** oder eine **Kurskürzung** ist kein Rücktrittsgrund.

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 Einzugermächtigung abbuchen.

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

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 möchte das nächste Programm als pdf per Post zugesandt bekommen.

ICH MELDE NOCH FOLGENDE PERSONEN AN:

Kurs / Kurs-Nr.: _____

Name / Telefon: _____

Name / Telefon: _____

Ich akzeptiere die Vertragsbedingungen.

Unterschrift: _____

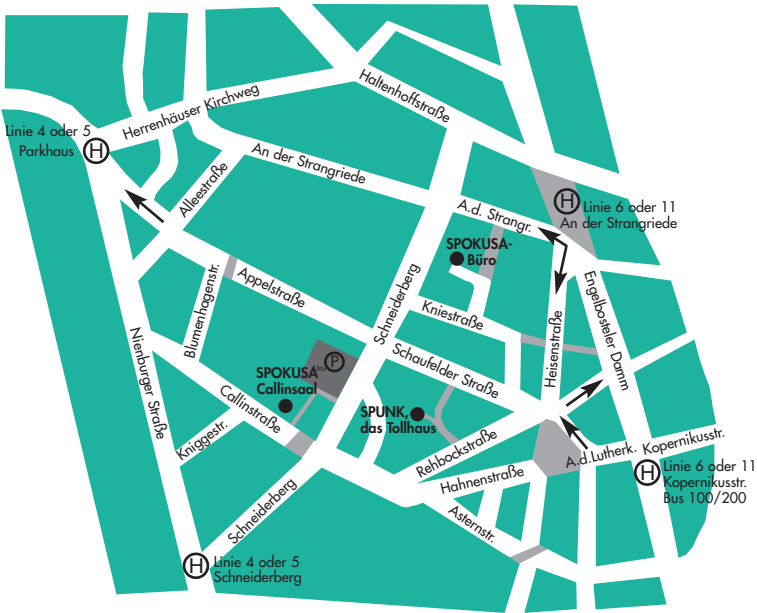
**HIERMIT ERMÄCHTIGE ICH SPOKUSA (GLÄUBIGER-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)
DIE KURSgebÜHREN IN HÖHE VON _____ EURO EINZUZIEHEN**

Kontoinhaber*in: _____

Bank und BIC: _____

IBAN: _____

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

Büro / Interkultur:

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

Callinsaal /

Kurse + Veranstaltungen:
Callinstr. 26a
30167 Hannover

Spunk, das Tollhaus

Klaus-Müller-Kilian-Weg 6
30167 Hannover

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Tel.: 0511 / 70 23 60

Fax: 0511 / 70 43 64

info@spokusa.de

www.spokusa.de

Fotos:

Tine Haase
Bettina Harborth
Jens Kunze
Judith Stoffels

Gestaltung:

Bettina Harborth

Druck:

Druckerei Schäfer
High Definition Print
Beckstr. 10
30457 Hannover

Anzeigenschluss *Informationen anfordern:*

für das Programmheft
August – Dezember 2023

26. Mai 2023

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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2023
erscheint im Juni in der Druckversion. Wer vorab eine
Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wenn das
Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist,
melde sich bitte unter info@spokusa.de.

MITGLIEDSERKLÄRUNG

HIERMIT BEANTRAGE ICH DIE MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN FÜR
SPORT, KULTUR UND SOZIALE ARBEIT E.V. – SPOKUSA – ALS

aktives Mitglied Spender oder Spenderin

zum 01. _____ 20 _____

Der monatliche Beitrag beträgt für

Kinder, Jugendliche, Auszubildende, Studierende, Arbeitslose etc. 4,- Euro Erwachsene 8,- Euro
 Familien 12,- Euro

Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro _____ monatlich möchte ich

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

IBAN.: _____

Bank: _____

BIC: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

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

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

Die Mindestdauer der Mitgliedschaft beträgt ein Jahr.

Ort und Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

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

TELEFON:
0511 / 70 23 60

FAX:
0511 / 70 43 64

E-MAIL:
info@spokusa.de

INTERNET:
www.spokusa.de

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag
11.00 – 13.00 Uhr

Dienstag
16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag
11.00 – 13.00 Uhr

BANK für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00

Neu ab 24.04.2023: IBAN: DE09 3702 0500 0008 4574 00
BIC: BFS WDE 33HAN