

spokusa

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

TANZEN + FITNESS

BALLSPORT + GESUNDHEIT

KINDERKURSE + INTER-/TRANSKULTUR

Kursprogramm
April bis Juni
2024

INHALTSVERZEICHNIS

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

VERANSTALTUNGEN

Spielen bei SPOKUSA, 13.04., 01.06.	8
Swing-Tanz Party, 13.04., 15.06.	8
Tanztee, 20.04., 08.06.	8
Wildes Tanzen / Blaue Zone, 27.04.	9
Tanz in den Mai, 30.04.	9
Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors, 19.06.	9

BALLSPORT

Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

FITNESS

Trilochi / Qigong / Tai chi

Trilochi®	16
Trilochi® Frühlingsspecial, 04.05.	16

Yoga

Hatha Yoga	17
Hatha Yoga stärkt dein Potential	17
Yin Yoga Workshop, 26.05.	18
Yin & Yang Yoga – Online	18
Yoga für den Rücken	18

Rücken

Neue Rückenschule	19
Wirbelsäulengymnastik 55+	19
Wassergymnastik	20

Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken	21
Yogilates – Hybrid	21
Yogilates	21
Power Yogilates	22

Fitnessstraining

Kraft und Fitness	22
Physical Training	23
Outdoor: Fit und Draußen.....	23
Freies Rollschuhlaufen	24
Hannover Wanderbar	25

April bis Juli 2023

MUSIK

SPOKUSA-Chor	28
Bodypercussion, 25.05.	28
Offenes Chorwochenende, 02. - 04.08.	28

KINDER

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

TANZEN

Tänzerische Fitness	32
Leicht & voller Energie – Scheinfasten/Faszien Dance/tänz. Fitn., 23.-25.05. ..	33
Salsa Fit Workshop, 08.06.	33

Zumba®

Zumba®	34
Zumba®-Salsation®-Mix	34
Zumba®gold	35

Salsa

Salsa Cubana	36
--------------------	----

Swing

West Coast Swing, 14.04.	36
Solo Swing Tanz – Hybrid, 04.05.	37
Balboa, 05.05.	37
West Coast Swing Aufbau, 09.06.	37
Lindy Hop für leicht Fortgeschrittene – Hybrid	38
Mehr Spaß in beiden Rollen, Lindy Hop – Hybrid, 13.04.	38
Die perfekte Tanzverbindung, Lindy Hop – Hybrid, 15.06.	38
Lindy Hop mit Vorkenntnissen – Hybrid	39

Standard / Latein

Tanz-Crash-Wochenende, 27./28.04.	39
Tanzen II	39
Tanzen III	40
Tanzen IV	40
Slowfox I, 01.06.	40
Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene, 20.04., 25.05., 08.06.	41
Tanz Total	42

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

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, Sabine Struckmeyer, Yannick Sowa, Janan Alzubeidi, Charlotte Pyka



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: 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 - beitragsfrei 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 er - mäßigtem 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.

UNSER LEITBILD.

- ◆ Wir sind ein Verein von Menschen für Menschen von jung bis alt
 - vielfältig, kreativ und bunt.
- ◆ Wir gestalten Angebote und Programme in den Bereichen Sport, Kultur und soziale Arbeit
 - partizipativ, kooperativ und divers.
- ◆ Wir arbeiten mit den Ressourcen der teilnehmenden Menschen und greifen deren Bedürfnisse auf
 - wertschätzend, positiv und aktiv.
- ◆ Wir nehmen gesellschaftliche Herausforderungen an
 - beziehen Position, mischen uns ein, denken um die Ecke.
- ◆ Wir orientieren uns an den Werten Weltoffenheit, Toleranz, Respekt und Achtung
 - unabhängig, aufmerksam und mutig.
- ◆ Wir schaffen soziokulturelle Teilhabe und ermöglichen, dass sich Menschen mit unterschiedlichen Wurzeln in ihrer Nachbarschaft gemeinsam mit Freude begegnen, sich entwickeln und gestalten können
 - gastfreundlich, offen und neugierig.
- ◆ Unser Herz schlägt in der Nordstadt und der Puls ist in ganz Hannover zu spüren.

UNSER KINDERHAUS SPUNK.

Unser Kinderhaus SPUNK ist ein Teil von SPOKUSA und unser Herz schlägt in der Nordstadt. Gemeinsames Ziel ist eine kinderfreundliche Stadt, wobei Reflexion und Weiterentwicklung der Konzeption und der eigenen Arbeit

selbstverständlich sind. Die Prinzipien Freiwilligkeit, Offenheit, Beteiligung, Selbstbestimmung und Lebensweltorientierung eröffnen den Kindern neue Möglichkeiten des Kompetenzerwerbs durch konkrete Erfahrungen, weil Platz ist für

Spontanität, Fantasie und Intuition. Platz, eigene Fähigkeiten und Grenzen zu entdecken, gemeinsam mit anderen etwas auszuprobieren, zu kommunizieren und diskutieren, Konflikte konstruktiv zu lösen.

FRAUEN AUS ALLER WELT.

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

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

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

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

Kinder sind immer herzlich willkommen!

ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT.

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



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

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags und mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
15.45 - 17.15 Uhr

mittwochs, online
9.00 - 10.00 Uhr

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
9.30 - 11.00 Uhr

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

SPRACHKURSE

ERZÄHLCAFÉ

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

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt

TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

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

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

TREFFPUNKTE

NÄHWERKSTATT

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

FRÜHSTÜCK

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

HANDARBEITSWERKSTATT

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

SORBET

Ausflüge, Besichtigungen, Spielen, Kochen

SORBET! LUKULLISCHES: An jedem letzten Freitag kochen wir gemeinsam, ein Fest für die Sinne mit den vegetarischen Lieblingspeisen der Teilnehmerinnen

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
15.30 - 17.00 Uhr
im Callinsaal

SPORT

WALKEN IM PARK
Treffpunkt Haltestelle Schneiderberg

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



- ◆ In den Frühlingsferien vom 18. - 24.03. startet ein **FahrradLernKurs!** Er wird von 10.00 - 13.00 Uhr stattfinden und kostet 35,- €. Bitte melde Dich verbindlich im Büro bis zum 11.03. an.
- ◆ In den Ferien finden sonst keine Angebote statt. **Kleine Pause** vom 18.03. - 02.04.2024.
- ◆ Die Blaue Zone hat ein **Domizil!** Einen Container auf dem Platzprojekt. Am vierten Freitag im Monat um 15.00 Uhr, also am 22.03. und 26.04., treffen wir uns zum **BLAU Blau kreativen Naturerlebnis** mit Antonia Jacobsen. Es wird toll!

UND DANN:

- ◆ Das **Blaue Dinner** findet am Mittwoch, den 24.04., um 17.00 Uhr statt, der Ort wird noch bekanntgegeben.
- ◆ Die Blaue Zone lädt ein zum **»Wilden Tanzen«** im Callinsaal am Samstag, 27.04.2024 von 18.00 bis 22.00 Uhr. Ein Ritt durch die Stilrichtungen mit DJane für Leute ab 55 und Freund*innen zum einfach mal tanzen. Komm einfach vorbei! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Als Eintritt freuen wir uns über eine Spende.
- ◆ Weitere Infos zu Veranstaltungen und Newsletter der **Blauen Zone** unter www.die-blaue-zone.de.
- ◆ Der **POP UP der Alten Schachteln**, das neue Projekt von SPOKUSA Trans-/Interkultur, entwirft eine Revue zum Thema Altersdiskriminierung. Ein fieses Thema, dem wir mit Tanz, Musik und Humor begegnen. Mal sehen, was wir so entwickeln, im Juni laden wir dann ein. Wenn es dich prickelt, mach mit, wir treffen uns dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr bei SPOKUSA in der Alten Grammophon.
- ◆ Bitte melde dich, wenn du **Fragen** hast, etwas brauchst oder einfach nur so bei Dörte und Fatma im Büro.

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

Dörte Redmann
Fatma Sapanci

Tel. direkt: 600 96 532

SPOKUSA e.V.
Telefon 70 23 60

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5

Callinsaal
Callinstr. 26a

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 13. April

14.00 - 18.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
29. März!

Samstag, 1. Juni

15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
17. Mai!

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

Leitung: Udo Bartsch

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 14 Personen

Gebühr: 3,- Euro,
Zahlung vor Ort

Samstag, 13. April

20.00 - 24.00 Uhr

20.00 Uhr Taster
mit Klaudia + Jan (mit
Balboa, siehe auch S. 37)
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris

Samstag, 15. Juni

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

spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 20. April

20.00 - 24.00 Uhr
DJ Agnes

Samstag, 8. Juni

20.00 - 24.00 Uhr
DJ Daniel

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.

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!



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, ausdrück-

lich nicht nur Kursteilnehmer*innen. Ullly gewährleistet souverän den Getränkenachschub; unsere Tanz-ehrer*innen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp. Ein idealer Abend, um die erlernten Grundschritte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.

Samstag, 27. April
18.00 - 22.00 Uhr
DJ der Blauen Zone
spokusa, Callinstr. 26a

WILDES TANZEN

die blaue zone

Wildes Tanzen – Heute mal im Callinsaal! Kein Standard-, kein Volks- und kein Paartanz – wir tanzen zu Weltmusik, Rock und Pop, Punk und Metal! Musik aus allen Jahrzehnten für Menschen aus allen Jahrzehnten. Im Rahmen der Blauen Zone in Kooperation mit dem Pavillon. Infos auch unter www.die-blaue-zone.de.

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

Dienstag, 30. April
20.00 - 01.00 Uhr,
Einlass ab 19.45 Uhr
DJ Agnes
spokusa, Callinstr. 26a



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.

Unser*e Barkeeper*in gewährleistet souverän den Getränkenachschub und Agnes nimmt am DJ-Pult eure Musikwünsche entgegen. Ein idealer Abend, um bei einem Glas Maibowle die erlernten Grundschritte zu üben und fröhlich das Tanzbein zu schwingen.

Mittwoch, 19. Juni
19.00 Uhr
Bistro Cura im KRH
Klinikum Siloah, Stadion-
brücke 4
Leitung: Lisa Bockemüller

SOMMERKONZERT

DES SPOKUSA-CHORS



Der SPOKUSA-Chor hat wieder ein abwechslungsreiches Repertoire zusammengestellt und präsentiert dieses im Bistro des Krankenhauses Siloah. Die Mischung ist vielfältig und überraschend, der Eintritt frei, Spenden für die Arbeit des Chores sind willkommen!

PREISS

www.preiss-hannover.de

... über
60
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

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

FUSSWEGE
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN

Bewegungsmangel?

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

KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

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

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
ab August 2024

6. Mai 2024

Informationen anfordern:

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



KURSFORMEN

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

WICHTIG!

KURSE AB APRIL 2024

Die Kurse beginnen ab Dienstag, 2. April 2024 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
WOCHEÜBERSICHT KURSE	26
MUSIK	28
KINDER	29
TANZEN	32

BALLSPORT

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

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

BADMINTON



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.

HINWEIS: Ab Mitte/Ende April gibt es an 3 Terminen **kein Training mit Torben**, stattdessen könnt ihr frei und selbstorganisiert in der Halle spielen. Dies wird beim 1. Termin des Kurses vor Ort besprochen.

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.

HINWEIS: Aufgrund von Sanierungsarbeiten in der Halle GS Kastanienhof spielen wir vorübergehend in Stöcken.

Kurs 24211
08.04. - 17.06.2024,
nicht am 20.05.!

10 Termine: montags,
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 70,- /
61,- erm. / 47,- Mgl.

Kurs 24212
Beginn: 08.04.2024,
nicht am 20.05.!

Termin: montags,
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle des
TB Stöcken, Eichsfelder
Str. 26

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

Kurs 24213

Beginn: 02.04.2024,
nicht am 21.05.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

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

Kurs 24214

Beginn: 05.04.2024,
nicht am 10.05.!

Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

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

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



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 Mathias unter bock_m@gmx.de melden.

BASKETBALL

Kurs 24220

Beginn: 04.04.2024,
nicht am 09.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Segment 3, Eingang Lister
Kirchweg

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BASKETBALL-SPIELGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

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

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

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

Kurs 24221

Beginn: 03.04.2024,
nicht am 01.05.!

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BASKETBALL FREIZEITGRUPPE



SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine potenziell gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken. Es geht uns um Spaß am Spiel. Alle sind willkommen. Bei Interesse bitte bei Holger (01575 - 02 812 61) melden.

Kurs 24222

Beginn: 08.04.2024,
nicht am 20.05.!

Termin: montags,
17.00 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BASKETBALL AM MONTAG

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 24223

Beginn: 04.04.2024,
nicht am 09.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

WAS TUN! VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

Wir sind eine langjährige gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken, doch gemeinsamem Spaß. Die 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 - 66 12 14 oder witte.family@gmx.de).

Kurs 24224

**Beginn: 08.04.2024,
nicht am 20.05.!**

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

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

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

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

Kurs 24225

**Beginn: 03.04.2024,
nicht am 01.05., 19.06.!**

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

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

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

**Gebühr: 27,- halbj./Mgl.
Bezahlung erfolgt im Kurs**

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. Falls ihr etwas Spielerfahrung, Technik-Basics und gute Laune mitbringt, so meldet euch gerne zum »Schnuppern« an.



Kontaktpersonen
hierfür sind Mirko
(0157 - 339 229 91)
oder Jan (0170 - 77
66 274).

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 24227

**Beginn: 02.04.2024,
nicht am 21.05.!**

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

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

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

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

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

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

FITNESS

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

TRILOCHI / QIGONG / TAI CHI

Kurs 24215

03.04. - 12.06.2024,
nicht am 24.04., 01.05.!

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® AM MITTWOCH

FRÜHLINGSENERGIE BEWEGEN – EIGENE MITTE STÄRKEN

Bewegt und beschwingt durch die **5 Jahreszeiten** mit Trilo-Chi®! 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.

Workshop 24289

Termin: Sa., 04.05.2024
10.30 - 13.00 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

FRÜHLINGSSPECIAL: TRILOCHI® AM SAMSTAG

Mit der Frühlingsenergie die Lebensgeister wecken – ausprobieren – in schwungvollen, fließenden Bewegungen. Wir lassen uns überraschen von dem, was kommen möchte ...! Mit einem Teil Qigong/Tai Chi-Übungen, einer TriloChi®-Einheit und einer Abschlussmeditation.

Der Workshop ist geeignet **zum Kennenlernen** und für alle Interessierten **ohne Vorkenntnisse**.

TriloChi® vereint fernöstliche Disziplinen (Qigong, Tai Chi, Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden (Pilates, Faszienübungen, Beckenboden- und Rückenübungen) und basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Bitte bringt bequeme, sportliche Kleidung und eine Yogamatte/Decke mit.

Kurs 24234
08.04. - 03.06.2024,
nicht am 20.05.!

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. / 50,- Mgl.

Kurs 24236
02.04. - 11.06.2024,
nicht am 16.04., 21.05.!

9 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Susanne

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 53,- Mgl.

Kurs 24233
18.04. - 13.06.2024,
nicht am 09.05.!

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.

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.

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

HATHA YOGA AM DIENSTAG

In diesem Kurs üben wir ein fließendes und kraftvolles Yoga. Vom Atem geführt gehen wir in die verschiedenen Stellungen hinein und sicher wieder hinaus. Präzise Ansagen ermöglichen es, unseren Körper seinen Möglichkeiten entsprechend optimal auszurichten sowie Fehlhaltungen zu korrigieren.

Yoga von innen nach außen praktiziert, schult unsere Achtsamkeit und Konzentration. Wir entwickeln Sicherheit und Zuversicht.

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

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.

Workshop 24295
Termin: So., 26.05.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- 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 bringt eine Yogamatte, eine Decke und Yogablöcke oder alternativ ein Kissen mit.

Kurs 24238 – LIVE online
09.04. - 11.06.2024,
nicht am 21.05.!

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.



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).

Kurs 24232
26.04. - 21.06.2024,
nicht am 10.05.!

8 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: 78,- /
70,- erm. / 54,- Mgl.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Dieser Kurs berücksichtigt die speziellen Anforderungen an ein rückenschonendes 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 24230
08.04. - 03.06.2024,
nicht am 20.05.!

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. / 54,- Mgl.

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

Kurs 24231
10.04. - 05.06.2024,
nicht am 01.05.!

8 Termine: mittwochs,
17.25 - 18.55 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 24245
08.04. - 10.06.2024,
nicht am 20.05.!

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.

NEUE RÜCKENSCHULE »NORD« AM MONTAG

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH DEN
KdDR-QUALITÄTSKRITERIEN



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

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

NEUE RÜCKENSCHULE »LIST« AM MITTWOCH

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH DEN
KdDR-QUALITÄTSKRITERIEN

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.



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 24239
03.04. - 12.06.2024,
nicht am 01.05.!

10 Termine: mittwochs
19.45 - 20.30 Uhr (reine
Wasserzeit), Treffen um
19.15 Uhr

Leitung: Polina

Ort: Fössebad, Liep-
mannstr. 7B

Teilnehmer*innenzahl:
6 Plätze reserviert

Gebühr: 88,- /
79,- erm. / 59,- Mgl.

NEU: WASSERGYMNASTIK VON PUR E.V.

FLACHWASSER / NICHTSCHWIMMERBECKEN

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

ACHTUNG: Wir treffen uns pünktlich um 19.15 Uhr im Foyer und gehen gemeinsam ins Bad. Die Wasserzeit dauert dann von 19.45 - 20.30 Uhr. Bitte bringt 1,- Euro Schrankgeld und 5 Cent für's Föhnen mit.

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

Kurs 24237
07.04. - 16.06.2024,
nicht am 19.05., auch am
12.05.!

10 Termine: sonntags
19.00 - 19.45 Uhr (reine
Wasserzeit), Treffen um
18.30 Uhr

Leitung:
Peter L. (mind. 4x) / Mai

Ort: Fössebad, Liep-
mannstr. 7B

Teilnehmer*innenzahl:
7 Plätze reserviert

Gebühr: 88,- /
79,- erm. / 59,- Mgl.

WASSER- GYMNASTIK VON PUR e.V.

TIEFWASSER / NUR FÜR SCHWIMMER*INNEN

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

ACHTUNG: Wir treffen uns pünktlich um 18.30 Uhr im Foyer und gehen gemeinsam ins Bad. Die Wasserzeit dauert dann von 19.00 - 19.45 Uhr. Bitte bringt 1,- Euro Schrankgeld und 5 Cent für's Föhnen mit.



JEANY DRAWS

JOIN THE ART
COMMUNITY ON
twitch



Kurs 24246
16.04. - 18.06.2024,
nicht am 21.05.!

9 Termine: dienstags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 56,- /
53,- erm. / 43,- Mgl.

Kurs 24244 – HYBRID
02.04. - 11.06.2024,
nicht am 21.05.!

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.

Kurs 24218
02.04. - 11.06.2024,
nicht am 21.05.!

10 Termine: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 51,- /
47,- erm. / 37,- Mgl.

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.

HYBRID: YOGILATES DIENSTAGMORGENS

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



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

YOGILATES DIENSTAGABENDS

Im Fokus des Kurses steht die Verbesserung deiner Beweglichkeit und Kraft durch eine abwechslungsreiche und interessante Mischung aus Yoga und Pilates. In fließenden Bewegungen werden verschiedene Muskelpartien angesteuert und mobilisiert, um so Verspannungen und Verkrampfungen aus dem Alltag zu reduzieren. In Verbindung mit statischen Kraftübungen innerhalb der Bewegungsabfolgen, werden außerdem gezielte Muskelbereiche zusätzlich gestärkt und trainiert.

Bitte bringe eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 24219
04.04. - 13.06.2024,
nicht am 09.05.!

10 Termine: **donnerstags**,
19.00 - 20.10 Uhr

Leitung: **Natalie**

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 60,- /
56,- erm. / 45,- Mgl.

POWER YOGILATES DONNERSTAGABENDS

Dieser Kurs ist noch ein wenig dynamischer als »Yogilates dienstagabends«. Wir werden auch hier an der Verbesserung deiner Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer »arbeiten«. In fließenden Bewegungen werden verschiedene Muskelpartien angesteuert und mobilisiert, um so Verspannungen und Verkrampfungen aus dem Alltag zu reduzieren. In Verbindung mit statischen Kraftübungen innerhalb der Bewegungsabfolgen werden außerdem gezielte Muskelbereiche zusätzlich gestärkt und trainiert.

Bitte bring eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

FITNESSTRAINING

Kurs 24240
16.04. - 18.06.2024,
nicht am 21.05.!

9 Termine: **dienstags**,
18.25 - 19.55 Uhr

Leitung: **Elisabeth**

Ort: **Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG**

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 61,- /
54,- erm. / 42,- 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 bring ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

Fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Euch erwartet ein unkompliziertes aber **effizientes Workout**, das gute Laune macht. Nach einem ausgiebigen Warm-Up trainieren wir Kraft und Ausdauer mit wechselnder Schwerpunktsetzung. Zum Abschluss geht es dann in einen Entspannungsteil mit Yoga- und Pilates-Elementen.



Die Übungen sind **alltagstauglich** und bedürfen keiner Vorkenntnisse. Das Training ist abwechslungsreich, sodass keine Langeweile aufkommt!

Kurs 24242

04.04. - 20.06.2024,
nicht am 09.05.!

11 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter F.

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 71,- /
64,- erm. / 52,- Mgl.

PHYSICAL TRAINING

BEWEGEN STATT SCHONEN



Physical Training ist ein sanftes, vielseitiges und effektives Training zur Verbesserung der körperlichen Fitness. Gezielte Kräftigungsübungen führen zu einer Stabilisierung der Wirbelsäule und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur – jedoch ohne Laufen, Hüpfen und Springen! In abwechslungsreichen Übungen werden kleine Geräte wie Therabänder, Hanteln, Flexi-Bars und Luftkissen eingesetzt. Bei sanfter Hintergrundmusik wird auf Aspekte des Pilates und des sanften Dehnens eingegangen und auf eine gelenkschonende Durchführung geachtet. Für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag gibt es zwischendurch immer wieder Tipps und einfache Übungen. Bitte bringt Therabänder und ein Handtuch mit.

Kurs 24243

08.04. - 10.06.2024,
nicht am 20.05.!

9 Termine: montags,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Kristin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a
am 1. Termin, dann im
Georgengarten, am
Walter-Großmann-Weg
(Allee), Höhe U-Bahnhalte-
stelle Schneiderberg/Wil-
helm-Busch-Museum

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 56,- /
53,- erm. / 43,- 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 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 Fitnessmatte und ggf. ein Handtuch.

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

Hinweis in Kürze:

25.05. Bodypercussion

Seite

28

Kurs 24247
08.04. - 17.06.2024,
nicht am 20.05.!

10 Termine: montags
18.00 - 19.55 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 57,- /
52,- erm. / 40,- Mgl.

Kurs 24248
Beginn: 08.04.2024,
nicht am 20.05.!

montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 16 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 24249
04.04. - 20.06.2024,
nicht am 09.05.!

11 Termine: donnerstags,
20.15 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebührs: 62,- /
56,- erm. / 44,- Mgl.

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN MONTAGS »FRÜH«

SELBSTORGANISIERT

Wir, eine Gruppe von erwachsenen 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.



Fortlaufendes Angebot

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN MONTAGS »SPÄT«

SELBSTORGANISIERT

Der Kurs entspricht inhaltlich dem Kurs »Freies Rollschuhlaufen montags früh« und unterscheidet sich nur dadurch, dass er ein fortlaufendes Angebot ist (siehe Seite 11). Auch hier gilt zum Schutz des Hallenbodens: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen, Stopper abkleben und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner ziehen.

Ihr seid herzlich willkommen. Ansprechpersonen sind Pia und Judith (E-Mail: kursorganisation@spokusa.de oder Tel.: 0511 - 70 23 60).

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN DONNERSTAGS »SPÄT«

SELBSTORGANISIERT

Nun kann auch donnerstags in einer kleinen, gemütlichen Sporthalle in der Calenberger Neustadt rollschuhgelaufen werden. Inhaltlich entspricht dieser Kurs den beiden anderen und es gilt auch hier: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen, Stopper abkleben und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner ziehen.



Ansprechpersonen sind Pia und Judith (E-Mail: kursorganisation@spokusa.de oder Tel.: 0511 - 70 23 60).

Tour 1 / Kurs 24283
Termin: Sa., 13.04.2023

Tour 2 / Kurs 24288
Termin: Sa., 04.05.2023

Tour 3 / Kurs 24296
Termin: Sa., 01.06.2023

Tour 4 / Kurs 24209
Termin: Sa., 22.06.2023

Treffen: 10.00 Uhr an der Kröpcke-Uhr

Dauer: ca. 4 - 5 Stunden

Leitung: Achim

**Teilnehmer*innenzahl:
6 - 12 Personen**

**Gebühr: jeweils 17,- /
15,- erm. / 12,- Mgl.**



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

HANNOVER WANDERBAR

DAS ZWEITE JAHR

Wieder möchte ich euch mitnehmen, auf neuen Wegen Bekanntes und Unbekanntes zu entdecken. Im Frühjahrsprogramm gibt es drei neue Ziele und eine sehr beliebte Wanderung aus dem vergangenen Jahr, bei der aufgrund der Nachfrage leider nicht alle einen Platz bekommen haben. Lasst euch überraschen und wartet nicht zu lange mit eurer Anmeldung.

Als gebürtiger Hannoveraner möchte ich euch mitnehmen, die Stadt (neu) zu entdecken. Ob neu zugewandert oder alt eingesessen, möchte ich euch an Orte führen, die (vielleicht) nicht jede*r kennt...! Am Ende der Wanderungen gibt es die Möglichkeit einer Einkehr – optional und nicht im Preis inbegriffen.

Wir treffen uns für alle Wanderungen um 10:00 Uhr an der Kröpcke-Uhr und fahren mit der Üstra. Eine Fahrkarte muss jede*r selber mitbringen. Alternativ ca. eine halbe Stunde später am Startpunkt. **Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben!**

Die Wanderungen dauern ca. vier bis fünf Stunden inkl. kleiner Pausen. **Proviand für unterwegs** und etwas zu trinken solltet ihr ebenso dabei haben wie festes Schuhwerk und einen Regenschutz. Wir freuen uns auf euch!

Tour 1 Vom Lister Turm in die Nordstadt: Startpunkt ist die Markuskirche. Durch die Eilenriede geht es über Vier Grenzen, Vahrenwald und Hainholz bis zu den Herrenhäuser Gärten. Zum Abschluss Einkehrmöglichkeit in der Nordstadt (11 km) .

Tour 2 Ricklinger Holz: Wir starten in Oberricklingen (Haltestelle Am Sauerwinkel, Linie 3/7). Durch die Siedlungshäuser der früheren Hanomag führt unser Weg zum Ricklinger Holz, durch das alte Dorf Ricklingen und anschließend in die Leinemasch. Einkehrmöglichkeit am Fähranleger am Maschsee (11 km).

Tour 3 Bentherr Berg: Im Juni geht es rund um den Bentherr Berg. Wir starten in Badenstedt (Haltestelle Eichenfeldstr., Linie 9) und erreichen den Bentherr Berg nach einem kurzen Abstecher nach Lenthe. Einkehrmöglichkeit im Waldwinkel (15 km).

Tour 4 Altwarmbüchener See: Start ist an der Haltestelle Ernst-Grote-Str. in Altwarmbüchen, Linie 3. Um den Altwarmbüchener See herum führt unser Weg über den Misburger Wald zum Roderbruch und an der MHH vorbei in die Eilenriede. Einkehrmöglichkeit im Haus im Grünen (13 km).



WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

9.00 - 10.15 Uhr S. 19
WIRBELSÄULENGYMN. 55+

16.55 - 17.45 Uhr S. 30
KINDERTURNEN MIT ELTERN

17.00 - 18.15 Uhr S. 23
OUTDOOR FIT + DRAUSSEN

17.30 - 19.00 Uhr S. 14
BASKETBALL MO

18.00 - 19.30 Uhr S. 19
RÜCKENSCHULE NORD MO

18.00 - 19.55 Uhr S. 12
BADMINTON MONTAG

19.00 - 20.00 Uhr S. 12
BADMINTON LINDEN

18.00 - 19.55 Uhr S. 24
ROLLSCHUHLAUFEN MO FRÜH

18.30 - 20.00 Uhr S. 36
SALSA CUBANA FORTG.

18.30 - 20.30 Uhr S. 39
TANZEN 2

19.45 - 21.00 Uhr S. 17
HATHA YOGA MONTAG

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL NORD

20.00 - 22.00 Uhr S. 24
ROLLSCHUHLAUFEN MO SPÄT

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

DIENSTAG

9.45 - 10.45 Uhr S. 21
YOGILATES DI hybrid

11.05 - 12.20 Uhr S. 35
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.45 Uhr S. 17
HATHA YOGA DIENSTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr S. 22
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.25 - 19.55 Uhr S. 22
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.00 - 20.00 Uhr S. 21
YOGILATES DI ABEND

19.30 - 21.00 Uhr S. 18
YIN & YANG YOGA online

20.00 - 21.15 Uhr S. 21
PILATES RÜCKEN

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
FUSSBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BADMINTON UND MEHR

20.00 - 22.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr S. 32
TÄNZERISCHE FITNESS

17.00 - 18.15 Uhr S. 16
TRILOCHI® MITTWOCH

17.25 - 18.55 Uhr S. 19
RÜCKENSCHULE LIST MI

18.30 - 20.00 Uhr S. 39
LINDY HOP FORTGESCHR. hybrid

19.00 - 21.00 Uhr S. 28
SPOKUSA-CHOR

19.30 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS

19.45 - 20.30 Uhr S. 20
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 Uhr S. 38
LINDY HOP hybrid

APRIL BIS JUNI 2024

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr
HATHA YOGA STÄRKT S. 17
hybrid

17.00 - 18.10 Uhr **ZUMBA®** S. 34

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

19.00 - 20.10 Uhr S. 22
POWER YOGILATES

20.00 - 21.30 Uhr S. 23
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.15 - 22.00 Uhr S. 24
ROLLSCHUHLAUFEN DO SPÄT

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr S. 32
TÄNZERISCHE FITNESS

15.15 - 16.00 Uhr S. 30
KINDERTANZEN 1

16.10 - 16.55 Uhr S. 31
KINDERTANZEN 2

17.00 - 18.30 Uhr S. 18
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

17.05 - 17.50 Uhr S. 31
VIDEO CLIP DANCING

18.00 - 20.00 Uhr S. 13
FREITAG-BADMINTON

18.15 - 19.45 Uhr S. 40
TANZEN 4

SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL CALLIN EINS

19.00 - 19.45 Uhr S. 20
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 22.00 Uhr S. 40
TANZEN 3

20.00 - 22.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI



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

MUSIK

Kurs 24250

Beginn: 03.04.2024,
bis 12.06., nicht am
01.05.!

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Bockemüller

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 30 Personen

Gebühr: 15,- monatl.
für Mitglieder

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

19.06.

Sommerkonzert im Siloah

9

Workshop 24294

Termin: 25.05.2024

Sa.: 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Barbara

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 21,- /
19,- erm. / 15,- Mgl.

BODYPERCUSSION

FÜR ERWACHSENE

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



Workshop 243 A

Termin: 02. - 04.08.2024

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 Fan-gemeinde 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. Dies Chorwochenende ist **ausgebucht** – es besteht eine Warteliste.

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

FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN



Kinderyoga
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Stefanie

Turnspaß
für 10 - 15 Kinder
4 bis 6 Jahre

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 im Callinsaal** an, die sich individuell gestalten lassen. Qualifizierte Übungsleiter*innen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind.

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

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.

TURNSPASS MIT TOMKE

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

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

Dauer: ab 1,5 Stunden

Gebühr: ab 99,-

KINDER



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

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

Kurs 24201
08.04. - 10.06.2024,
nicht am 20.05.!

9 Termine: montags,
16.55 - 17.45 Uhr

Leitung: Tomke (4x),
Jannes (5x)

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

KINDERTURNEN MIT ELTERN

3 BIS 6 JAHRE

Bei unserem Kinderturnen könnt ihr das Vertrauen in eure eigenen körperlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse erlernen. Es wird geklettert, geschwungen,



gerollt, geturnt, gelaufen und gedehnt. Spielerisches Ausprobieren alleine oder mit den Eltern steht im Vordergrund und macht den Kurs zu einem ersten kindgerechten Erfahren von Turnregeln und körperlichen Übungen. Bitte bringt Sportsachen und etwas zu trinken mit.

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

Kurs 24202
05.04. - 14.06.2024,
nicht am 10.05.!

10 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

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 24203
05.04. - 14.06.2024,
nicht am 10.05.!

10 Termine: freitags,
16.10 - 16.55 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- 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: Neue Kinder, die sich vorab im Büro anmelden, können am 1. Termin schnuppern.



Kurs 24205
05.04. - 14.06.2024,
nicht am 10.05.!

10 Termine: freitags,
17.05 - 17.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

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.

TANZEN



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

TÄNZERISCHE FITNESS AM MITTWOCHMORGEN

FASZIEN DANCE

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

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 24258

03.04. - 12.06.2024,
nicht am 01.05!

10 Termine, mittwochs,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.

Kurs 24257

05.04. - 14.06.2024,
nicht am 10.05!

10 Termine, freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.

Workshop 24292
23.05. - 27.05.2024
Do./Fr.: 11.00 - 13.00 Uhr
Sa./So.: in Eigenregie
Mo.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.

Nähere Infos bekommst
du nach der Anmeldung
– u.a. was du am 23.05.
essen kannst und eine
Mailadresse für Fragen.

Workshop 24299
Termin: 08.06.2024
Sa.: 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Guillermo

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 32 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

LEICHT & VOLLER ENERGIE

SCHEIFASTEN – FASZIEN DANCE – TÄNZ. FITNESS

Möchtest du dich leichter und beweglicher fühlen, scheust aber vor einem Fasten ohne Essen oder einer anstrengenden Diät zurück? Fünf Tage Scheinfasten und Beweglichkeitstraining nach toller Musik.

Die Anschaffung des Buches: »Five days only – die Revolution des Fastens« von Barbara Becker mit Franca Mangiameli wäre empfehlenswert, da du in diesem Buch die wissenschaftlichen Hintergründe und köstliche und abwechslungsreiche Rezepte findest. Außerdem bekommst du Ideen, wie es leicht und fit im Alltag weiter gehen kann, z.B. mit einzelnen Scheinfastentagen, Intervallfasten, gesunden Routinen und Snacks, Achtsamkeit und vieles mehr. Kläre bitte vor der Anmeldung medizinisch ab, ob Scheinfasten für dich bei etwaigen Erkrankungen das Richtige ist.

INFO-TERMIN am 03.05., 11.30 - 12.30 Uhr für alle Interessierten: Du fragst dich, was Scheinfasten genau ist und warum es dich unterstützt, länger vital und gesund zu bleiben, Entzündungen einzudämmen und Krebs vorzubeugen? Dann komm' vorbei und lass' dich inspirieren, wie genussvoll gemeinsames Fasten sein kann. **Bitte auch hierfür anmelden!**

SPECIAL: SALSA FIT

Salsa Fit ist eine Mischung aus verschiedenen karibischen (Salsa, Cumbia, Regueton, etc.) und anderen Rhythmen (wie z.B. afrikanischer Musik oder deutschen Schlagern).

Salsa Fit wird mit sportlichen Schritten getanzt, ganz spontan oder auch mit einfachen Choreografien. Sowohl Grundschriffe als komplexe Kombinationen sind ganz locker und mit Spaß erlernbar, aber auch Kniebeugen, Sprünge und Liegestütze sind dabei.

Nach einem Aufwärmen folgt ein intensives Fitnessprogramm, das mit einem Cool Down abschließt. Bitte bringt bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.



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

Kurs 24251

04.04. - 13.06.2024,
nicht am 09.05.!10 Termine: donnerstags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Emma

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 93,- /
82,- erm. / 61,- Mgl.

ZUMBA®



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

Zumba® ist für 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 bailar! Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

Kurs 24252

04.04. - 13.06.2024,
nicht am 09.05.!10 Termine: donnerstags,
18.20 - 19.45 UhrLeitung: Angela (6x),
Guillermo (4x)

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 102,- /
90,- erm. / 67,- Mgl.

ZUMBA®-SALSATION®-MIX

GELENKSCHONEND



Für alle Zumba® und Salsation®-Begeisterte gibt es diesen Kurs bei Angela. Er ist für Menschen jeder Altersgruppe geeignet, die über einfache Grundschritte hinaus zu verschiedenen Latino-Rhythmen (z.B. Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha) tanzen möchten. Nachdem wir uns gründlich aufgewärmt haben, tanzen wir einige Choreografien aus dem Zumba®- und Salsation®-Programm.



Zum Ende setzen wir bei drei bis vier Liedern **Toning Sticks** ein, um unsere Arme und den Rücken zu kräftigen. Ihr könnt die Sticks bei Angela im Kurs erwerben oder natürlich auch ohne sie tanzen. Zum Ende folgt ein Workout auf der Matte mit anschließendem Stretching. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

Guillermo vertritt zu Beginn der Kursfolge.

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

Kurs 24253
23.04. - 18.06.2024,
nicht am 21.05.!

8 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Abtin zu Beginn,
dann Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 74,- /
66,- erm. / 49,- Mgl.



ZUMBA®GOLD AM MORGEN



Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene, ältere Erwachsene und **Anfänger*innen** zugeschnittener Fitnesskurs. Ein angepasstes Tempo macht Zumba®gold – bei feurigen lateinamerikanischen Rhythmen von Salsa über

Tango bis Rock'n Roll – leichter erlernbar, aber genauso mitreißend wie ein »normaler« Zumba®Fitness-Kurs. Durch Zumba®gold wird eine gesunde, vitale Lebensweise gefördert, gleichzeitig ist sichergestellt, dass niemand überfordert ist und den Spaß an Zumba® verliert. Bitte bringt Sportkleidung mit.

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

EINIGE WORTE ZUM PAARTANZ BEI SPOKUSA



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

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

Einzelanmeldungen

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

Zum Üben, Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen – ideal, um das Tanzbein zu schwingen. Ob Kursteilnehmer*in oder nicht, jede und jeder ist willkommen zu den TANZTEES am 20.04. mit Agnes und am 08.06. mit Daniel sowie zur SWING-TANZPARTY am 13.04. und 15.06. mit Boris oder auch zum TANZ IN DEN MAI am 30.04. mit Agnes.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

SALSA

Kurs 24261
15.04. - 10.06.2024,
nicht am 20.05.!

8 Termine, montags,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Entdeckt mit uns auf der Tanzfläche Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl! Mit den Grundsritten, verschiedenen Figuren und Kombinationen machen wir euch fit für die Tanzfläche und die nächste Latino-Party. Bachata und Merengue mischen wir wohldosiert bei.

Mit Blick auf eure jeweiligen Vorkenntnisse stimmen wir die Inhalte mit euch gemeinsam ab. Wiederholen und Vertiefen von bereits Erlerntem gehört natürlich auch dazu.

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



Kurs 24262
15.04. - 10.06.2024,
nicht am 20.05.!

8 Termine, montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

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.

Hinweis in Kürze:

Seite

08.06. Special: Salsa Fit Workshop

33

SWING

Workshop 24285
Termin: 14.04.2024
So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Nadine + Rolf

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

WEST COAST SWING

WORKSHOP FÜR ANFÄNGER*INNEN

In diesem Workshop werden Grundkenntnisse des West Coast Swing (WCS) mit dem Ziel vermittelt, Spaß und Freude auf Tanzparties zu erleben.

Wir tanzen zu zeitgenössischer Musik, Blues u.v.m. West Coast Swing ist ein Social Dance. Das heißt, im Workshop werden die Tanzpartner*innen oft gewechselt. Ihr könnt euch als Paar oder auch allein anmelden.

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

Workshop 24290 HYBRID

Termin: 04.05.2024

So.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Workshop 24291

Termin: 05.05.2024

So.: 14.00 - 17.30 Uhr,
inkl. 30 Min. Pause

Leitung: Klaudia + Jan

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

Workshop 24207

Termin: 09.06.2024

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Nadine + Rolf

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- 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 Grundschritte und einige Styling Varianten. Du brauchst keine*n Partner*in.

Bitte für Hybrid bis Do., 02.05. anmelden!

NEU: BALBOA

WORKSHOP FÜR BEGINNER

Balboa ist ein Swingtanz zu mittlerer bis schneller Musik aus den 1930er Jahren. In diesem Workshop wollen wir einige Grundschritte des Pure-Bal (Downhold-Basic, Paddles) und Elemente des Bal-Swing (Lollies, Come-Around, Promenade) lernen und diese zu coolen Figuren zusammensetzen. In der Rotation werden die Tanz-Partner*innen getauscht. Ihr könnt euch als Paar oder als Einzelperson anmelden. Zu Beginn des Workshops werden die Rollen so ausgesucht, dass wir ungefähr gleich viele Leader und Follower im Kurs haben. Falls es euch wichtig ist, eine bestimmte Rolle zu tanzen, kommt gerne mit Partner*in.

ACHTUNG: Wer Balboa schon einmal vorab testen möchte, kann zur Swing-Tanz Party am 13. April kommen. Dort gibt es einen Taster mit Klaudia und Jan. Siehe auch Seite 8.

NEU: WEST COAST SWING

AUFBAU-WORKSHOP FÜR ANFÄNGER*INNEN

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte, die am Workshop für Anfänger*Innen teilgenommen haben oder die sogenannten Projekte Left Side Pass, Right Side Pass / Underarm Turn, Sugar Push beherrschen.

Es werden Varianten der o.g. Projekte, Technik und neue Projekte wie z.B. Whip (rotierend) oder Sugar Tuck (drehend) vermittelt. Der konkrete Inhalt wird ggf. an die Teilnehmenden angepasst. Ihr könnt euch als Paar oder auch allein anmelden

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

Kurs 24266 – HYBRID
03.04. - 19.06.2024,
nicht am 01.05.!

11 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 97,- /
87,- erm. / 62,- Mgl.



HYBRID: LINDY HOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Du kennst die Lindy Hop Grundschritte und erste Figuren. Lerne coole Variationen und neue Figuren, um auf der nächsten Party mit noch mehr Partner*innen tanzen zu können.

Du kannst dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten.

Workshop 24284 HYBRID
Termin: 13.04.2024
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: MEHR SPASS IN BEIDEN ROLLEN

LINDY HOP WORKSHOP

Du tanzst Lindy Hop und bist offen für Experimente? Lerne in diesem Workshop, wie du spielerisch die Rolle wechselst und als Follower deine Inspiration mit in den Tanz einbringen kannst. Hierbei steht Spaß im Vordergrund, und Missverständnisse werden mit Humor mit in den Tanz eingebaut.

Melde dich alleine oder als Paar an. Partner*innenwechsel wird angeboten. **Bitte für Hybrid bis Do., 11.04. anmelden!**



Workshop 24208 HYBRID
Termin: 15.06.2024
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: DIE PERFEKTE TANZVERBINDUNG

LINDY HOP WORKSHOP

Du tanzst Lindy Hop, hast aber das Gefühl, »Figuren abzutanzten«, anstatt im Fluss mit der Musik und deiner / deinem Partner*in zu sein? Lerne in diesem Workshop, wie ihr gemeinsam geschmeidiger tanzt und euch deutlich besser versteht, indem ihr eine sehr gute Verbindung in allen Tanzpositionen anstrebt. Melde dich alleine oder als Paar an. Partner*innenwechsel wird angeboten. **Bitte für Hybrid bis Do., 13.06. anmelden!**



Kurs 24267 – HYBRID
03.04. - 19.06.2024,
nicht am 01.05.!

11 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 97,- /
87,- erm. / 62,- Mgl.



HYBRID: LINDY HOP

MIT VORKENNTNISSEN

Du tanzst seit über einem Jahr regelmäßig Lindy Hop und bist sicher im Führen oder Folgen. Erweitere jetzt deine Kenntnisse in Technik und Variationsmöglichkeiten, um noch mehr Spaß mit noch mehr Partner*innen zu haben.

Du kannst dich auch alleine anmelden. Partner*innenwechsel ist eingepplant.



STANDARD/LATEIN

Workshop 24287

Termin: 27./28.04.2024

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 LATEIN-AMERIKANISCHER 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 – Tänze, die bei vielen Gelegenheiten passen: Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox, Cha Cha und Wiener Walzer.



Kurs 24272

08.04. - 17.06.2024,
nicht am 20.05., 10.06.!

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 II

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Tanzen I, die auf die Grundschrirte aufbauen möchten. Auch grund-schrittversierte Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. In fast allen Tänzen werden neue Figuren und Schrittkombinationen erlernt. Die Wege werden weiter, die Drehumfänge größer und die Ansprüche an die paarinterne Führungsarbeit steigen. Und auch in diesem Kurs gehören Üben und Wiederholen dazu.

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

Kurs 24273

07.04. - 16.06.2024,
auch am 12.05., nicht am
19.05.!

10 Termine: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 109,- /
99,- erm. / 70,- 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 gängigen Gesellschaftstänze 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. Wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.

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

Kurs 24274

05.04. - 14.06.2024,
nicht am 10.05.!

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 IV

In diesem Kurs (auch geeignet für fortgeschrittene Quereinsteiger*innen) bei Ursel und Jürgen werden eure bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch neue, größere Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt. Das Trainieren von Raumaufteilung, Takt, Rhythmus und tänzerischer Paarharmonie gibt mehr Sicherheit auf dem Parkett.



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

Workshop 24297

Termin: 01.06.2024
Sa.: 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Martina und
Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: SLOWFOX I

Der englische Slowfox ist der wohl eleganteste aller Standardtänze. Technisch und musikalisch sehr anspruchsvoll, erfordert er neben einer guten Balance ein ausgeprägtes Taktgefühl.



In diesem Workshop werden anhand einer Figurenfolge die technischen Grundelemente vermittelt. Für die Teilnahme empfehlen wir **Kenntnisse aus Tanzen III**.

Workshop 24286
Termin: 20.04.2024
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.

Die Tangokurse
finden in
Kooperation mit
tanzart statt.

Workshop 24293
Termin: 25.05.2024
Sa.: 10.00 - 13.00Uhr

Leitung: Ina und Lutz
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 26 Personen
Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

Workshop 24298
Termin: 08.06.2024
Sa.: 10.00 - 13.00Uhr

Leitung: Ina und Lutz
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
14 - 26 Personen
Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango Argentino tanzend ins Frühjahr. 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. Quereinsteigende Paare sind auch herzlich willkommen.



Wenn ihr Lust auf mehr habt, geht es mit dem Workshop am 25.05. weiter.

TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango in den Mai. 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 dritten Tangoworkshop am 08.06.

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.



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 24277

**Beginn: 02.04.2024,
nicht am 30.04., auch am
21.5.!**

**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**

TANZ TOTAL STRESSFREI

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

Dies alles wollen wir mit reichlich Freude und einem liebevollen Miteinander erleben.



Kurs 24278

**Beginn: 02.04.2024,
nicht am 30.04., auch am
21.5.!**

**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**

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.



Kurs 24279

**Beginn: 07.04.2024,
auch am 12.05., nicht am
19.05.!**

**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 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 24280

Beginn: 07.04.2024,
auch am 12.05., nicht am
19.05.!

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 24281

Beginn: 07.04.2024,
auch am 12.05., nicht am
19.05.!

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

Kurs 24282

Beginn: 04.04.2024,
nicht am 09.05.!

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



Die Tanz Totals
können auch mit
weniger als
16 Personen statt-
finden – die Bedingun-
gen werden dann nach
Absprache angepasst.

TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

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

Und auch in diesem Tanz Total bekommen Tanzbegeisterte viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

TANZ TOTAL DONNERSTAGS

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



Auch Quereinsteiger*innen, die die Füße nicht still halten können, sind herzlich willkommen! Im Vordergrund steht für uns das Vergnügen am Tanzen – mit einem besonderen Blick auf Haltung, Führung und Abwechslung.



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

KURSLEITER*INNEN ...

ABTIN

Ich bin Abtin, meine Schüler rufen mich Tino. Ich unterrichte seit über 30 Jahren Tänze aus Mittel- und Südamerika (Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha, Mambo, Samba, Cumbia, Kizomba...) mit karibischem Feeling. Ich freue mich auf euch.

ACHIM

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

AGNES

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

ALEXANDRA

Jg. 1967, Diplompädagogin, eigene Praxis für Logopädie & Resilienz (AUF:ATMEN), Fitnesstrainerin A/B Lizenz und Personaltrainerin, Fortbildungen in Energy Dance Methode, Nia, sinnlicher Tanz bei Coco Berlin, Minitrampolin und Fasziensflow.

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.

BARBARA

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

BORIS

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

BRITT

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

CARMEN

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

... KURSLEITER*INNEN ...

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, Musiklehrerin an einer Förderschule.

GABRIELE

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

GUILLERMO

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

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

JANNES

Jg. 1996. Ich war letzten Sommer als Praktikant im Kinderhaus Spunk und biete Eltern und Kindern in entspannter und geselliger Runde einen Raum, gemeinsam Spaß an verschiedenen Geräten und Gruppenspielen in der Halle zu ermöglichen. Neu bei SPOKUSA.

KATHARINA

Jg. 1998, Studentin Landschaftsarchitektur und Umweltpädagogin. Große Begeisterung für Standard, Latein und Swing. Musik halt, nech?! Seit 2023 bei SPOKUSA.

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!

KLAUDIA UND JAN

Jg. 1966/1971, IT-Fachkräfte. Wir tanzen begeistert seit 2012 – erst Standard / Latein, dann Lindy-Hop und seit 2017 überwiegend Balboa. Hierzu besuchen wir regelmäßig internationale Workshops. Unsere Begeisterung für diesen schnellen und dynamischen Tanz möchten wir gerne mit euch teilen. Neu bei SPOKUSA.

KRISTIN

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

LEA

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

... KURSLEITER*INNEN ...

LISA

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

LUTZ

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

MAI

Jg. 1980, Grafikerin. Praktiziere Vovinam (Vietnamesische Kampfkunst) und gebe Selbstverteidigungs- und Befreiungskurse für Erwachsene und Jugendliche. Seit 2016 arbeite ich als Aqua-Trainerin für Flach- und Tiefwasser.

MAREIKE

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

MARIBEL

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

MARTINA

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

NADINE UND ROLF

Jg. 1981/1975. Wir sind begeisterte West Coast Swing-Tänzer*innen und wollen diese Begeisterung teilen. Wir sind regelmäßig quer durch Deutschland auf Workshops und Festivals unterwegs, um dazuzulernen. Neu bei SPOKUSA.

NATALIE

Jg. 1991, Sonderpädagogin und Sportlehrerin.

NATASCHA

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

OYUN

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

PETER F.

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

PETER L.

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

POLINA

Jg. 1991, Labormanagerin und Übungsleiterin für Rehasport. Sport gehört zu meinem Leben: über Leichtathletik, Handball, Tanzen, Bouldern, Crossfit und Schwimmen ist alles dabei! Seit 2023 gebe ich Rehasportkurse auf dem Land und im Wasser. Neu bei SPOKUSA.

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.

... KURSLEITER*INNEN

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.

STEFANIE

Jg. 1981, Religionswissenschaftlerin und Sozialassistentin, Kinderyogalehrerin, praktiziere Yoga selber seit 10 Jahren. Yoga ist für mich ein wahrer Glücksstern! 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!

SUSANNE

Jg. 1968, Osteopathin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin.

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 Stadtmagazine, Tageszeitungen und Fachzeitschriften sowie online in seinem Blog www.rezensionen-fuer-millionen.de.

URSEL UND JÜRGEN

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

VOLKER

Jg. 1950, im Berufsleben habe ich als Dipl. Psychologe und psychologischer Psychotherapeut gearbeitet. Vor 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 Einzugsermächtigung anzumelden. Auch diese Form, der Anmeldung ist verbindlich!

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

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

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

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

Bei Erteilung einer **Einzugsermächtigung** ziehen wir die Gebühr jeweils 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.

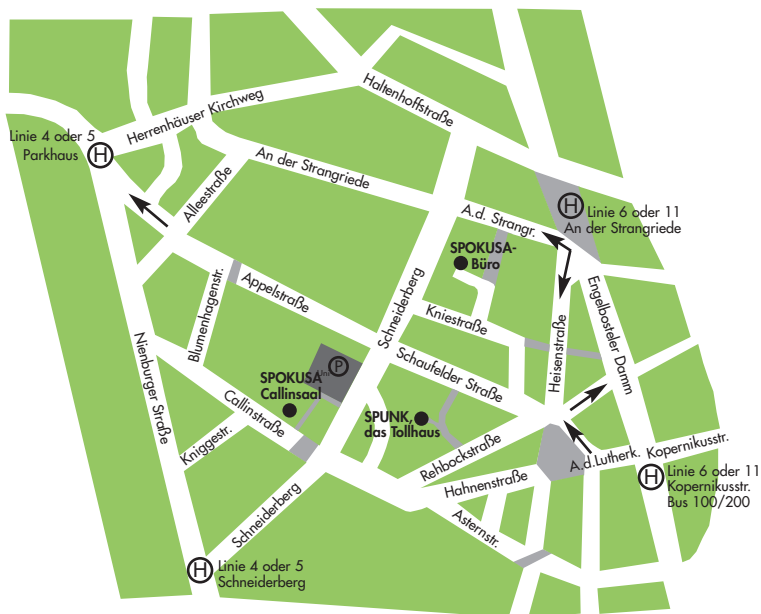
RÜCKTRITT

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 ggf. abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 10,- € anteilig gutgeschrieben werden. Diese Gutschrift kann nur bei Kursen berücksichtigt werden, die die Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht haben.

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

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 2024

6. Mai 2024

SPOKUSA-Geschäftsstelle
Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover
Tel. 702360 • Fax 704364
info@spokusa.de

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2024
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: DE09 3702 0500 0008 4574 00
BIC: BFS WDE 33HAN