

spokusa

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

TANZEN + FITNESS

BALLSPORT + GESUNDHEIT

KINDERKURSE + INTER-/TRANSKULTUR

Kursprogramm
April bis Juli
2025

INHALTSVERZEICHNIS

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

VERANSTALTUNGEN

Tanz in den Mai, 30.04.	8
Swing-Tanz Party, 26.04., 28.06.	8
Spielen bei SPOKUSA, 26.04., 24.05.	8
West Coast Swing-Tanz Party, 17.05.	9
Tanzparty für Standard/Latein-Begeisterte, 24.05., 21.06.	9
Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors, 02.07.	9
Wildes Tanzen	9

BALLSPORT

Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

FITNESS

Trilochi / Tai Chi / Achtsamkeit

Mehr Wohlbefinden durch Achtsamkeit im Alltag	16
Trilochi®	17

Yoga

Hatha Yoga stärkt dein Potential	17
Hatha Yoga	18
Yin Yoga Workshop bei Steffi, 25.05.	18
Yin Yoga Workshop bei Antje, 22.06.	19
Yin & Yang Yoga – Online	19
Yoga für den Rücken	19

Rücken

Neue Rückenschule	20
Wirbelsäulengymnastik 55+	20
Gesunder Rücken und Entspannungstechniken, 18.05.	21
Wassergymnastik	21

Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken	22
Yogilates – Hybrid	22
Yogilates	23
Power Yogilates	23

Fitnessstraining

Kraft und Fitness	23
Physical Training	24
Fit von Kopf bis Fuß	24
Rollerskate Dance	25
Hannover Wanderbar	28

April bis Juli 2025

KINDER

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

TANZEN

Tanz dich frei	32
Lass deinen Kiefer tanzen, 29.06.	32
After Work Impro-Tanz.....	33
Salsa Fit	33
Ladystyling »Salsa Cubana«, 14.06.	33

Zumba®

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

Salsa

Danzón Workshop, 21.06.	35
Salsa Cubana für leicht Fortgeschrittene	36
Salsa Cubana für Fortgeschrittene	36
Bachata, 17.05.	36

Swing

West Coast Swing für Anfänger*innen	37
West Coast Swing für leicht Fortgeschrittene	37
West Coast Swing – Footwork, Styling und Technik, 29.06.	38
Lindy Hop für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene – Hybrid	38
Die perfekte Tanzverbindung – Hybrid, 26.04.	38
Fußvariationen im Lindy Hop – Hybrid, 28.06.	39
Lindy Hop für Fortgeschrittene – Hybrid	39

Standard / Latein

Tanzen III	39
Discofox II bis III – Leicht gemacht, 28.06.	40
Tanzen V	40
Tanzen VI	40
Tanz Total	41

MUSIK

SPOKUSA-Chor	43
Offenes Chorwochenende, 08. - 10.08.	43

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

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

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

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

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

SPOKUSA-ADRESSEN:



www.spokusa.de

Büro und Inter-/Transkultur:

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

Büro-Öffnungszeiten

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

Ansprechpersonen:

Geschäftsführung: Bettina Harborth

Kurse: Jens Kunze, Judith Stoffels

Verwaltung: Tine Haase

Interkultur: Dörte Redmann, Fatma Sapançi

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a, 30167 Hannover

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Sozialbank Hannover

IBAN: DE09 3702 0500 0008 4574 00

BIC: BFS WDE 33HAN



Kinderhaus und Kindertafelwagen:

SPUNK, das Tollhaus,
Sprengelgelände, Klaus-Müller-Kilian-
Weg 6, 30167 Hannover

Tel.: 0511 - 701 12 83

Fax: 0511 - 590 55 44

Ansprechpersonen:

Offener Bereich: Elisa Raabe, Yannick Sowa, **Hort:** Ammon Gerhardt, Sabine Struckmeyer, **Kindertafelwagen:** Judith Stoffels, **alle Bereiche:** Sevda Ardic, Ahmet Sagir

Öffnungszeiten Spunk

Schulzeit: Mo, Di, Mi, Fr 13.00 - 18.00
Uhr, Do 13.00 - bis 17.00 Uhr

Ferien: Mo, Di, Mi, Fr 8.30 - 18.00
Uhr, Do 8.30 - 17.00 Uhr

Kindertafelwagen: Mo, Mi 13.00 -
15.00 Uhr, Fr 13.00 - 17.00 Uhr

MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

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

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

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

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

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

SPORT IM PARK

»Sport im Park« ist ein vielfältiges, städtisches Programm offener und kostenloser Sport- und Bewegungskurse für alle Hannoveraner*innen – abwechslungsreich, wohnortnah und gut erreichbar in Hannovers schönen Parks.

SPOKUSA ist auch in diesem Jahr wieder



dabei: Viele Teilnehmende haben die Möglichkeit, z.B. **»Hatha Yoga stärkt dein Potential« bei Volker** im Georgengarten kennenzulernen. **Infos und Anmeldung** über Sport-im-park-hannover.de

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.

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,
16.00 - 18.00 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

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

ERZÄHLCAFÉ für Frauen* und Männer*

Du willst dein Deutsch trainieren? Neues Erzählcafé auch für Männer*!

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen*, die gern spanisch sprechen möchten

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

SPRACHKURSE

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

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
15.15 - 16.45 Uhr
im Callinsaal

SPORT

WALKEN IM PARK
Treffpunkt Haltestelle Schneiderberg

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

UND DANN:

- ◆ Das **Sorbet** jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr, mal bei SPOKUSA, mal unterwegs, an jedem letzten Freitag internationale Speisen, mitkochen und verköstigen. Informiere dich gern im Netz.
- ◆ Weiter läuft das **Erzählcafé auch für Männer***: Mittwochs von 16 bis 18 Uhr: entspannter Spracherwerb und Grammatik gewürzt von Gabi.
- ◆ **»Klim Bim«**: Ideensammlung für ein neues soziokulturelles Projekt. Wir gehen ins Theater, ins Museum, lassen uns inspirieren und entwickeln eine schillernde, freche und rührende Skizze, die im Herbst hoffentlich präsentiert wird. Unser Treffpunkt ist SPOKUSA, der Termin dienstags von 15.30 - 17 Uhr, die Termine noch unregelmäßig. Melde dich gern, wenn du mitmachen möchtest.
- ◆ SPOKUSA und die Blaue Zone laden auch weiterhin zum **Wilden Tanzen** freitags von 18 bis 22 Uhr! Ein Ritt durch die Stilrichtungen mit DJ für Leute ab 55 und Freund*innen zum einfach mal tanzen. Zögere nicht, komm vorbei! Eintritt eine Solispende von 5,- €. Wo? Im Sommer ab Mitte Mai draußen, achtet auf die Infos im Netz.
- ◆ Die **Blaue Zone**: Am Container auf dem PLATZprojekt, Fössestr. 103, laden wir ein zu **regelmäßigen Terminen**. Weitere Infos und Newsletter unter www.die-blaue-zone.de:
 - montags, 16 – 18 Uhr, Treffpunkt Blaue Zone
 - jeden 2. + 4. Montag, 18 - 18.45 Uhr quasseln + vorlesen mit Heidrun
 - jeden letzten Montag im Monat, 16.45 Uhr Wildes Schreiben mit Heike
 - jeden 2. Dienstag im Monat, Annäherung ans Sterben
 - jeden 4. Freitag im Monat, 16 - 18 Uhr BLAUblau Naturerfahrungen und Kunst mit Antonia
- ◆ **Blaues Dinner** – der Austauschtreffpunkt für Menschen ab 55 ist diesmal am 03.04. um 17 Uhr bei SPOKUSA. Bringt etwas Leckeres für das Buffet und eigenes Besteck und Geschirr gern mit, gute Laune und tolle Ideen.
- ◆ 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

Mittwoch, 30. April
20.00 - 1.00 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 Gelegenheit.

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 Grundschrirte zu üben und fröhlich das Tanzbein zu schwingen.

Samstag, 26. April
20.00 - 24.00 Uhr
20.00 Uhr Taster
mit Katharina + Boris
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris

Samstag, 28. Juni
20.00 - 24.00 Uhr
20.00 Uhr Taster
mit Katharina + Boris
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris
spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 26. April
15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
11. April!

Samstag, 24. Mai
15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
9. Mai

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

Leitung: Udo Bartsch
Teilnehmer*innenzahl:
6 - 14 Personen
Gebühr: 3,- Euro,
Zahlung vor Ort

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!

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.

Samstag, 17. Mai
20.00 - 24.00 Uhr
mit Rolf und anderen DJs
spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 24. Mai
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Daniel

Samstag, 21. Juni
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Agnes
spokusa, Callinstr. 26a

Mittwoch, 2. Juli
19.00 Uhr

Bistro Cura im KRH
Klinikum Siloah, Stadion-
brücke 4
Leitung: Lisa Bockemüller

WEST COAST SWING-TANZ PARTY

Wir tanzen an diesem Abend West Coast Swing zu genreübergreifender Musik verschiedenster Dekaden. An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen und gestalten.

TANZPARTY

FÜR ALLE STANDARD- UND LATEINBEGEISTERTEN

Ihr wollt am Wochenende als Paar tanzen – aber nicht auf einer Ü 30- oder Ü 40-Party? Dann ist die Tanzparty (auch bekannt als **Tanztee**) mit bester Tanzmusik die ideale Alternative. Für alle, ausdrücklich nicht nur Kursteilnehmer*innen.

Unsere Tanzlehrer*innen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp in den Gesellschaftstänzen. Ein idealer Abend, um die erlernten Grundschritte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.



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!



WILDES TANZEN

die blaue zone

SPOKUSA und die Blaue Zone laden auch weiterhin zum Wilden Tanzen freitags von 18.00 bis 22.00 Uhr! Ein Ritt durch die Stilrichtungen mit DJ für Leute ab 55 und Freund*innen zum einfach mal tanzen. Zögere nicht, komm vorbei! Eintritt eine Solispende von 5,- €. Wo und wo? Im Sommer ab Mitte Mai draußen, achtet auf die Infos und Termine im Netz.

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 2025

2. Juni 2025

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 2025

Die Kurse beginnen ab Dienstag, 22. April 2025 und dauern in der Regel bis Freitag, 4. Juli 2025. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Mai-, Himmelfahrts- und Pfingstferien finden bis auf wenige Ausnahmen **keine Kurse** statt!

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen **KURSFORMEN:**

KURSE

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

SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

FORTLAUFENDE KURSE

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

BALLSPORT	12
FITNESS	16
WOCHENÜBERSICHT KURSE	26
KINDER	29
TANZEN	32
MUSIK	43

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

Kurs 25211

28.04. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!

7 + 2 Termine: montags,
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 65,- /
58,- erm. / 46,- Mgl.

BADMINTON

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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

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

Das Training beinhaltet zum Abschluss jeweils ca. 30 Minuten freies Spielen. Am **19.05. und 26.05.** gibt es **kein Training mit Torben**, stattdessen könnt ihr frei und selbstorganisiert in der Halle spielen. Nähere Absprache (z.B. wegen Schlüssel) erfolgt im Kurs.



Kurs 25212

Beginn: 28.04.2025,
nicht am 09.06.!

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BADMINTON-GRUPPE LINDEN

SELBSTORGANISIERT



Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe. Wenn du Spielerfahrung beim Doppel hast und die Regeln kennst, bist du bei uns genau richtig. Ruf aber zuvor bitte an bei Heike und Jochen (0511 - 20 300 946).

ACHTUNG: Falls aufgrund weiter andauernder Sanierungsarbeiten in der Halle GS Kastanienhof diese wider Erwarten doch noch gesperrt sein sollte, spielen wir weiterhin beim TB Stöcken, Eichsfelderstr. 26, und informieren euch rechtzeitig.

Kurs 25213

**Beginn: 22.04.2025,
nicht am 10.06.!**

**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.

Kurs 25214

**Beginn: 25.04.2025,
nicht am 02.05./30.05.!**

**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 FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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 Birgit unter birgit.benetz@gmx.de melden.



BASKETBALL

Kurs 25220

**Beginn: 24.04.2025
nicht am 01.05./29.05.!**

**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 25221

Beginn: 23.04.2025
nicht am 30.04.!

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 25222

Beginn: 28.04.2025,
nicht am 09.06.!

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 25223

Beginn: 24.04.2025
nicht am 01.05./29.05.!

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 Grundschläge sollten gekannt werden, da wir nur wenig trainieren, dafür aber viel spielen.

Über neue Gesichter würden wir uns freuen. Bei Interesse meldet euch bei Dagmar (0511 - 371 590).

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

Kurs 25224

**Beginn: 28.04.2025,
nicht am 09.06.!**

**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 25225

**Beginn: 23.04.2025,
nicht am 30.04./02.07.!**

**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. Für uns steht der Spaß am Spiel im Vordergrund. Wir freuen uns über schöne Spielzüge und erfolgreich erzielte Punkte. Falls ihr etwas Spielerfahrung, Technik-Basics und gute Laune mitbringt, so meldet euch gerne zum »Schnuppern« an.

Wir freuen uns auf den einen oder die andere neue Teilnehmer*in. 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 bei Wolfgang (0170 - 460 07 41).



FUSSBALL

Kurs 25227

**Beginn: 22.04.2025,
nicht am 10.06.!**

**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. Der Kurs ist zur Zeit ausgebucht, es besteht eine Warteliste.

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 Fitnesstraining. Schaut einfach in die Kapitel Trilochi / Tai Chi / Achtsamkeit / Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates sowie Fitnesstraining.

TRILOCHI / TAI CHI / ACHTSAMKEIT

Kurs 25228 - outdoor
24.04. - 22.05.2025,
nicht am 01.05.!

4 Termine: donnerstags,
18.00 - 19.15 Uhr

Leitung: Björn

Ort: spokusa, Callinstr. 26a
als Treffpunkt, von dort in
den Georgengarten

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 34,- /
31,- erm. / 24,- Mgl.
25228 + 25229 als Paket:
64,- / 58,- erm. / 44,-

Kurs 25229 - outdoor
05.06. - 26.06.2025

4 Termine: donnerstags,
18.00 - 19.15 Uhr

Leitung: Björn

Ort: spokusa, Callinstr. 26a
als Treffpunkt, von dort in
den Georgengarten

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 34,- /
31,- erm. / 24,- Mgl.
25228 + 25229 als Paket:
64,- / 58,- erm. / 44,-

OUTDOOR: MEHR WOHLBEFINDEN DURCH ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

SPAZIEREND IM GEORGENGARTEN

In diesen vier Wochen widmen wir uns der Integration von (mehr) Achtsamkeit in den Alltag. Björn geht dabei auf Fragen ein wie »Was ist Achtsamkeit?«, »Warum und wie kann Achtsamkeit das Wohlbefinden steigern?« und einiges mehr.

Vom Treffpunkt gehen wir gemeinsam in den Georgengarten, machen einen **achtsamen Spaziergang** und immer wieder kleine Stopps an schönen Orten in der Natur, wo Björn das Thema aufgreift, vertieft, Impulse gibt und Übungen anleitet.



Jede Woche greift Björn ein **besonderes Thema** auf aus den Bereichen Atem, Bewegung, Dankbarkeit, Entschleunigung, Entgiftung, Bedürfnisse, Stille, Klopftechniken etc., mit dem man seine Achtsamkeit bewusst fördern kann. Für Fragen und Erfahrungsaustausch wird ebenfalls Raum geschaffen.

Dieser **Kurs ist für alle geeignet**, die (mehr) Achtsamkeit in ihr Leben integrieren, mehr über das Thema erfahren, hilfreiche Techniken kennenlernen und so mehr Wohlbefinden im Alltag erleben möchten. Kleide dich passend zum jeweiligen Wetter für einen Spaziergang im Georgengarten (ggf. inkl. Regenschirm).

ACHTUNG: Kurs 25228 und 25229 können zusammen oder einzeln gebucht werden. Da die Inhalte und Schwerpunkte in Teilen unterschiedlich sind, profitierst du von der Teilnahme an beiden Kursen durch weitere Impulse.

Hinweis in Kürze:

18.05. Gesunder Rücken & Entspannungstechniken im Alltag mit Björn

Seite

21

Kurs 25215

23.04. - 25.06.2025,
auch am 30.04.,
nicht am 07.05.!

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 – DIE LEBENSGEISTER
ERWECKEN, WACHSENDE DYNAMIK!

Aus der Müdigkeit des Winters schwingen wir mit frischer Kraft und dem neuen Tatendrang des Frühlings in schwingvollen fließenden Bewegungen. Bewegt und beschwingt durch die **5 Jahreszeiten** mit TriloChi®! Wir bringen die Energie zum Fließen mit Bewegungen aus dem Qigong, Tai Chi, Pilates, Yoga – mit Rücken- und Faszienübungen und Herz-Kreislauf-Aktivierung. Unsere Körperwahrnehmung, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden gesteigert. Eine harmonische Mischung aus Aktivierung und Entspannung eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen. Lockernde und schwingende Bewegungen mit dazu passender Musik wecken Freude und Leichtigkeit. Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. eine Decke und warme Kleidung mit.

YOGA

Kurs 25233

24.04. - 03.07.2025,
nicht am 01.05./29.05.!

9 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 53,- Mgl.

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.

ACHTUNG:

Die Kosten für diesen Kurs werden von vielen Krankenkassen auf Antrag bis zu 80% übernommen!

Kurs 25234
28.04. - 23.06.2025,
nicht am 09.06.!

8 Termine: montags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 50,- 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.

Kurs 25236
22.04. - 24.06.2025,
auch am 10.06.!

10 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Susanne

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 84,- /
75,- erm. / 58,- Mgl.

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.

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

Workshop 25288
Termin: So., 25.05.2025
11.00 - 12.30 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOP BEI 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 Yoga-
blöcke oder alternativ ein Kissen mit.

Workshop 25293

Termin: So., 22.06.2025
11.00 - 12.30 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOP BEI ANTJE

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

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



Kurs 25238 – LIVE online
22.04. - 01.07.2025,
nicht am 10.06./17.06.!

9 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 53,- /
48,- erm. / 38,- Mgl.

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 25232

25.04. - 27.06.2025,
nicht am 02.05./30.05.!

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.

NEUE RÜCKENSCHULE »NORD« AM MONTAG

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH DEN
KddR-QUALITÄTSKRITERIEN



Bei diesem sanften Konditions- und Muskelauftbautraining 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 25230
28.04. - 23.06.2025,
nicht am 09.06.!

8 Termine: montags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 25231
23.04. - 25.06.2025,
nicht am 30.04./11.06.!

8 Termine: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodtr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 25216
28.04. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!

9 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Leitung: Svenja (3x),
Mareike (6x)

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 53,- Mgl.

Workshop 25286

Termin: So., 18.05.2025
11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Björn

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 25 Personen

Gebühr: 23,- /
21,- erm. / 17,- Mgl.

SPECIAL: GESUNDER RÜCKEN UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN IM ALLTAG



Lerne die Zusammenhänge deines Körpersystems und Auswirkung auf den Rücken besser zu verstehen. Was kannst du für einen gesunden Rücken

alles tun? In einer Praxiseinheit kräftigen wir u.a. die Rücken- und Stabilisationsmuskulatur und fördern die Mobilität und Beweglichkeit. Entspannung ist nicht nur gesund und stressreduzierend, sondern auch unterstützend für einen gesunden Rücken.

Nach dem **Körpertraining** leitet Björn **verschiedene Entspannungstechniken** wie Atemübungen und progressive Muskelentspannung an und begleitet diese mit seiner **Handpan live mit entspannenden Klängen**.



Der Kurs ist **für alle Level geeignet** und so ausgelegt, dass du alle Übungen und Techniken auch zuhause anschließend in dein Leben integrieren kannst – **für mehr (Rücken-)Gesundheit und innere Ruhe**.

Bitte bringe eine Decke, warme Socken und bequeme (Sport-)Kleidung sowie etwas zu trinken mit.

Kurs 25237

27.04. - 29.06.2025,
nicht am 08.06.!

9 Termine: sonntags,
19.00 - 19.45 Uhr,
Treffen um 18.30 Uhr

Leitung: Peter L. und Mai
im Wechsel

Ort: Fössebad, Liepmann-
str. 7B

Teilnehmer*innenzahl:
6 Plätze reserviert

Gebühr: 79,- /
71,- erm. / 53,- Mgl.



WASSERGYMNASTIK 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 schwerelosen 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 den Föhn mit.

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

Kurs 25239
23.04. - 02.07.2025,
nicht am 30.04.!

10 Termine: mittwochs,
19.45 - 20.30 Uhr,
Treffen um 19.30 Uhr

Leitung: Polina

Ort: Fössebad, Liepmann-
str. 7B

Teilnehmer*innenzahl:
4 Plätze reserviert

Gebühr: 88,- /
79,- erm. / 59,- Mgl.

WASSERGYMNASTIK VON PUR E.V.

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

FLACHWASSER / NICHT-SCHWIMMERBECKEN

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

ACHTUNG: Wir treffen uns jedes Mal spätestens um 19.30 Uhr am Eingang. Polina lässt euch dann rein. Evtl. guckt sie am 1. Termin auch noch einmal um 19.45 Uhr, ob sich jemand verspätet hat. Die Wasserzeit dauert von 19.45 - 20.30 Uhr. Bitte bringt 1,- Euro Schrankgeld und 5 Cent für den Föhn mit.

PILATES UND YOGILATES

Kurs 25246
22.04. - 24.06.2025,
nicht am 10.06.!

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.

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.

Kurs 25244 – HYBRID
22.04. - 01.07.2025,
nicht am 10.06.!

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.

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 bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Hybrid:
Es kann immer mal wieder zu technischen Störungen kommen (z.B. durch Zoom-updates), die wir schnellstmöglich beheben.

Kurs 25218

22.04. - 24.06.2025,
nicht am 10.06.!

9 Termine: dienstags,
19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 56,- /
53,- erm. / 43,- Mgl.

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 bring eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 25219

24.04. - 19.06.2025,
nicht am 01.05./29.05.!

7 Termine: donnerstags,
19.00 - 20.10 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 45,- /
42,- erm. / 32,- Mgl.

POWER YOGILATES »DONNERSTAGABENDS«



Dieser Kurs ist noch ein wenig dynamischer als »Yogilates dienstags-abends«. 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 25240

22.04. - 24.06.2025,
nicht am 10.06.!

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.

Kurs 25241

Beginn: 22.04.2025,
nicht am 10.06.!

dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Sporthalle in der
Voltmerstr. 34

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 13,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 25242

24.04. - 26.06.2025,
nicht am 01.05./29.05.!

8 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter F.

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 55,- /
49,- erm. / 39,- Mgl.

Kurs 25243

28.04. - 23.06.2025,
nicht am 09.06.!

8 Termine: montags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Kristin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 59,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

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!



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.

FIT VON KOPF BIS FUSS

In diesem Kurs erwartet euch eine Stunde voller Motivation und Power! Ich leite euch durch das Workout mit guter Laune und alltagstauglichen Übungen, die effektiv und nachhaltig sind. Dabei vereinen wir Ausdauer- und Krafttrainingselemente. So erreichen wir ein optimales Training zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau.

Jede Person kann hier jederzeit mitmachen, das Fitnesslevel ist dabei völlig egal! Bringt bitte eine Fitnessmatte mit.

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

Kurs 25247

28.04. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!

9 Termine: montags
18.00 - 19.55 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 52,- /
47,- erm. / 36,- Mgl.

Kurs 25248

28.04. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!

9 Termine: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 16 Personen

Gebühr als fortlaufendes
Angebot: 10,- monatl. für
Mitglieder

Gebühr als Kurs:
52,- / 47,- erm.

Kurs 25249

24.04. - 26.06.2025,
nicht am 01.05./29.05.!

8 Termine: donnerstags,
20.15 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 45,- /
41,- erm. / 32,- Mgl.

ROLLERSKATE DANCE »MONTAGS FRÜH«

SELBSTORGANISIERT

Tanzen auf acht Rollen! Wir sind eine gemischte Gruppe unterschiedlicher Alters- und Rollerskate-Level und treffen uns in entspannter Atmosphäre, um unsere Runden zu drehen, Tricks und neue Dancemoves zu üben. 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 bei Maren im Kurs oder im Büro: Tel.: 0511 - 70 23 60, Mail: info@spokusa.de.



Fortlaufendes Angebot / Kurs

ROLLERSKATE DANCE »MONTAGS SPÄT«

FROM SKILLS TO DRILLS

Unser etwas anderer Rollerskate-Kurs auf acht Rollen! In der jeweils ersten Hälfte verbessern wir in entspannter Atmosphäre unter der **Anleitung von Judith** unsere Skills mit gezielten Drills und kleinen Choreos. In der zweiten Hälfte kannst du das Gelernte üben oder dich frei entfalten. Dieser Kurs ist für **Anfänger*innen und Fortgeschrittene** gleichermaßen geeignet. Ansprechperson ist Judith (0151 - 703 253 39, gerne SMS oder whatsapp). Zum Schutz des Hallenbodens: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen. Die Stopper werden abgeklebt und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner gezogen.



ACHTUNG: Die bereits angemeldeten Teilnehmer*innen können wie gehabt den Kurs als fortlaufendes Angebot weitermachen. Und neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen, dazu zu stoßen.

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN »DONNERSTAGS SPÄT«

SELBSTORGANISIERT

Nun kann auch donnerstags in einer kleinen, gemütlichen Sporthalle in der Calenberger Neustadt rollschuhgelaufen werden. Inhaltlich entspricht dieser Kurs »Rollerskate Dance montags früh« und es gilt auch hier: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen, Stopper abkleben und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner ziehen. Ansprechperson ist Pia (pia.danner@gmx.de).

WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

9.00 - 10.15 Uhr S. 20
WIRBELSÄULENGYMN. 55+

16.45 - 17.40 Uhr S. 31
KINDERTURNEN MIT ELTERN

17.00 - 18.10 Uhr S. 24
FIT VON KOPF BIS FUSS

17.00 - 19.00 Uhr S. 14
BASKETBALL MO

18.00 - 19.55 Uhr S. 12
BADMINTON MONTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 12
BADMINTON LINDEN

18.00 - 19.55 Uhr S. 25
ROLLERSKATE DANCE MO FRÜH

18.15 - 19.45 Uhr S. 20
RÜCKENSCHULE NORD MO

18.30 - 19.30 Uhr S. 37
WEST COAST SWING ANF.

18.30 - 20.00 Uhr S. 36
SALSA CUBANA FORTG.

18.30 - 20.30 Uhr S. 40
TANZEN 5

19.30 - 20.30 Uhr S. 37
WEST COAST SWING FORTG.

20.00 - 21.15 Uhr S. 18
HATHA YOGA MONTAG

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL NORD

20.00 - 22.00 Uhr S. 25
ROLLERSKATE DANCE MO SPÄT

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

DIENSTAG

9.45 - 10.45 Uhr S. 22
YOGILATES DI hybrid

11.05 - 12.20 Uhr S. 34
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.45 Uhr S. 18
HATHA YOGA DIENSTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 41
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr S. 24
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.25 - 19.55 Uhr S. 23
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.00 - 20.15 Uhr S. 23
YOGILATES DI ABEND

19.30 - 21.00 Uhr S. 19
YIN & YANG YOGA online

20.00 - 21.15 Uhr S. 22
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. 41
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr S. 32
TANZ DICH FREI

17.00 - 18.15 Uhr S. 17
TRILOCHI® MITTWOCH

17.30 - 19.00 Uhr S. 20
RÜCKENSCHULE LIST MI

18.30 - 20.00 Uhr S. 38
LINDY HOP ANF./FORTG. hybrid

19.00 - 21.00 Uhr S. 43
SPOKUSA-CHOR

19.30 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS

19.45 - 20.30 Uhr S. 22
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 Uhr S. 39
LINDY HOP FORTGESCHR. hybrid

APRIL BIS JULI 2025

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr S. 17
HATHA YOGA STÄRKT

17.00 - 18.10 Uhr S. 33
SALSA FIT

18.00 - 19.15 Uhr S. 16
ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 33
IMPRO-TANZ

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

19.00 - 20.10 Uhr S. 23
POWER YOGILATES

20.00 - 21.30 Uhr S. 24
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.15 - 22.00 Uhr S. 25
ROLLERSKATE DANCE DO SPÄT

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr S. 32
TANZ DICH FREI

15.15 - 16.00 Uhr S. 30
KINDERTANZEN 1

16.10 - 16.55 Uhr S. 30
KINDERTANZEN 2

17.00 - 18.30 Uhr S. 19
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 6

SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr S. 41
TANZ TOTAL CALLIN EINS

19.00 - 19.45 Uhr S. 21
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 21.45 Uhr S. 39
TANZEN 3

20.00 - 22.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI



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

Tour 1:

Kurs 25284

Termin: Sa., 17.05.2025

Kurs 25287

Termin: Sa., 24.05.2025

Tour 2:

Kurs 25290

Termin: Sa., 14.06.2025

Kurs 25292

Termin: Sa., 21.06.2025

Treffen: 9.30 Uhr an der Kröpcke-Uhr

Dauer: ca. 4 - 5 Stunden inkl. Pause

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

STADTWANDERN – DAS DRITTE JAHR

Auch in diesem Jahr möchte ich euch mitnehmen, die Stadt (neu) zu entdecken und 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.



Treffpunkt für alle Wanderungen ist um **9.30 Uhr** an der Kröpcke-Uhr. Alternativ um 10.00 Uhr am Startpunkt.

Bitte bei der Anmeldung angeben! Wir fahren mit der Üstra. Um die Fahrkarte (Zone A) kümmert sich jede*r selbst. Die Wanderungen dauern vier bis fünf Stunden inkl. kleiner Pausen. Proviant für unterwegs und etwas zu trinken solltet ihr ebenso dabei haben wie festes Schuhwerk und einen Regenschutz.

Wir freuen uns auf Euch!

Für jede der beiden Touren gibt es zwei mögliche Termine zur Auswahl:

Tour 1 – Von der Seelhorst zum Lister Turm

(12,5 km): Start um 10.00 Uhr an der Haltestelle »Am Mittel-felde« (Linie 8 Richtung Messe Nord). Am Seelhorster Friedhof entlang, hinüber nach Bemerode zum Westfalenhof. Weiter durch die Eilenriede zum Knusperhaus und nach einer Picknickpause zum Lister Turm – Biergarten. (17.05. und 24.05.2025)

Tour 2 – Von Herrenhausen zum Mühlenberg

(11 km): Wir treffen uns um 10.00 Uhr am Kiosk vor den Herrenhäuser Gärten. Durch die Leinemasch zur Wasserkunst und über Limmer zum Lindener Berg. Durch Kleingärten und das Bornumer Holz erreichen wir bald den Mühlenberg und unser Ziel, die Anlage des BGC Hannover. Dort gibt es Kaffee und Kuchen oder kleine Snacks und die Möglichkeit, unter Anleitung eine Runde Minigolf auszuprobieren (Extrakosten 5 €). (14.06. und 21.06.2025)



FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN

Für den Kindergeburtstag sucht ihr nach einem außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Wir bieten verschiedene spannende **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.

Tanzspaß
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren
Leitung: Tabea



KINDERTANZEN MIT TABEA

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

Turnspaß
für 10 - 15 Kinder
4 bis 6 Jahre
Leitung: Tomke



TURNPASS 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).

Hip Hop
für 10 - 15 Kinder
ab 6 Jahren
Leitung: Milena



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
für 10 - 20 Kinder
ab 6 Jahren
Leitung: Sonja



CAPOEIRA MIT SONJA

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 119,-

HANNOVER AKTIV PASS

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

KINDER



Unser Angebot für **Kinder** beinhaltet Turnen oder Tanz, mit oder ohne Ball, mit oder ohne Musik, mit oder ohne Geräte – und Spiel und Spaß stehen auf jeden Fall an erster Stelle.

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

Kurs 25202

25.04. - 20.06.2025,
nicht am 02.05./30.05.!

7 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Tabea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 33,- / 26,- Mgl.

KINDERTANZEN EINS



3 BIS 6 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Tabea 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.

Beim letzten Termin wollen wir Eltern und Freund*innen unsere Tänze bei einer kleinen Aufführung präsentieren.



Kurs 25203

25.04. - 20.06.2025,
nicht am 02.05./30.05.!

7 Termine: freitags,
16.10 - 16.55 Uhr

Leitung: Tabea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 33,- / 26,- Mgl.

KINDERTANZEN ZWEI



3 BIS 6 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Tabea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Inhaltlich entspricht er »Kindertanzen eins«. Beim letzten Termin wollen wir Eltern und Freund*innen unsere Tänze präsentieren.



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

Kurs 25201
28.04. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!

9 Termine: montags,
16.45 - 17.40 Uhr

Leitung: Louisa bzw. Luis

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

Kurs 25205
25.04. - 20.06.2025,
nicht am 02.05./30.05.!

7 Termine: freitags,
17.05 - 17.50 Uhr

Leitung: Tabea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 33,- / 26,- 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.

VIDEO CLIP DANCING



6 BIS 9 JAHRE

Mit Tabea 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. Beim letzten Termin wollen wir Eltern und Freund*innen das Ergebnis bei einer kleinen Aufführung präsentieren.

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

SPOKUSA – 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.

TANZEN

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

Kurs 25258

**23.04. - 25.06.2025,
auch am 30.04., nicht am
21.05.!**

**9 Termine: mittwochs,
9.30 - 10.30 Uhr**

**Leitung: Alexandra
Steinmeier**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 25 Personen**

**Gebühr: 72,- /
63,- erm. / 47,- Mgl.**

Kurs 25257

**25.04. - 20.06.2025,
nicht am 02.05./23.05./
30.05.!**

**6 Termine: freitags,
9.30 - 10.30 Uhr**

**Leitung: Alexandra
Steinmeier**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 25 Personen**

**Gebühr: 50,- /
43,- erm. / 33,- Mgl.**

Workshop 25296

**Termin: 29.06.2025
So.: 10.00 - 13.00 Uhr**

**Leitung: Alexandra
Steinmeier**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen**

**Gebühr: 29,- /
26,- erm. / 21,- Mgl.**

TANZ DICH FREI – »MITTWOCHSMORGENS«

TÄNZERISCHE FITNESS UND FASZIEN FLOW

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

TANZ DICH FREI – »FREITAGSMORGENS«

TÄNZERISCHE FITNESS UND FASZIEN FLOW

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.

SPECIAL: LASS DEINEN KIEFER TANZEN!

Dein Kiefer fühlt sich verspannt an? Knirschen, Knacken, Pressen, Tinnitus? Warum tänzerische Fitness und einfache Kiefer- und Körperübungen helfen, deinen Kiefer wieder frei und beweglich zu machen. Lass' dich überraschen!

Die Übungen kannst du nach dem Kurs genussvoll in deinen Alltag einbauen.

Kurs 252 K
24.04. - 26.06.2025,
nicht am 01.05./29.05.!
Änderungen vorbehalten!

8 Termine: donnerstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Heike Meyer

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

Teilnehmer*innenzahl:
max. 16 Personen

Gebühr: 84,- /
75,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 25254
24.04. - 26.06.2025,
nicht am 01.05./29.05.!

8 Termine: donnerstags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Guillermo

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 74,- /
66,- erm. / 49,- Mgl.

Workshop 25289
Termin: 14.06.2025
Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Birgit

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 219 52 444

AFTER WORK IMPRO-TANZ

Nach der Arbeit tanzen gehen? Warum denn nicht!
Es gibt Musik und schon geht es los, ohne erst Schritt-
kombinationen erlernen zu müssen.

Bei meinen Anregungen zu Tanzimprovisationen
greife ich u.a. zurück auf Ideen des Authentic
Movement, Contact, Tanztheaters oder Ausdrucks-
tanzes nach der Methode Dansexpressie.

ACHTUNG: Informationen und Anmeldungen bitte
direkt bei Heike Meyer unter 0511 - 219 52 444.

SALSA FIT

DER TANZ, DER DICH FIT MACHT!

Bist du bereit, das Tanzbein zu schwin-
gen und gleichzeitig etwas für deine
Fitness zu tun? Dann ist Salsa Fit genau
das Richtige für dich! Wir verbinden die mitreißenden
Rhythmen der Salsa (sowie Merengue, Bachata,
Cumbia, Reaggueton) mit einem effektiven Workout,
das nicht nur deine Ausdauer steigert, sondern auch
deine Muskulatur stärkt. Egal, ob du erfahren oder
ein absoluter Neuling bist – bei uns sind alle willkom-
men! In lockerer Atmosphäre lernst du die Grund-
schritte und coolen Moves, während du gleichzeitig
Kalorien verbrennst und Stress abbaut. Und das
Beste daran? Du wirst nicht nur fitter, sondern danach
auch in der Lage sein, besser Salsa auf Partys zu
tanzen. Lass uns gemeinsam die Hüften schwingen
und die Energie der Salsa spüren! Bitte bringt beque-
me Kleidung und Sportschuhe mit.

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



SPECIAL: LADYSTYLING »SALSA CUBANA«

FÜR ANFÄNGERINNEN

Jede kann mitmachen von der Anfängerin bis zur
Mittelstufe. In diesem Workshop braucht ihr keinen
Partner, ihr erfahrt raffinierte Kombinationen sowie
das Erlernen von Bewegungen wie Hüfte, Schulter-
techniken und Körpertraining, Styling und Footwork,
die solo tanzbar, aber auch im Paartanz einsetzbar
sind. Außerdem erlernt ihr eine temperamentvolle
Choreografie zu heißen Rhythmen – traut euch.

ZUMBA® GOLD AM MORGEN

Kurs 25253

22.04. - 24.06.2025,
auch am 10.06.!10 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 PersonenGebühr: 93,- /
82,- erm. / 61,- Mgl.

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.

Kurs 25252

24.04. - 26.06.2025,
nicht am 01.05./29.05.!8 Termine: donnerstags,
18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 84,- /
75,- erm. / 54,- Mgl.ZUMBA®-
SALSATION®-MIX

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.

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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2025 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.



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 Tanzpartys 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 zur Standard/Latein-TANZPARTY am 24.05. mit Daniel und am 21.06. mit Agnes sowie zur SWING-TANZPARTY am 26.04. und 28.06 mit Boris sowie zur WEST COAST SWING-TANZPARTY am 17.05. mit Rolf. Und wir freuen uns



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

SALSA

Workshop 25291

Termin: 21.06.2025

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Doro und Guillermo

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

DANZÓN WORKSHOP

DER KUBANISCHE PAARTANZ MIT ELEGANZ UND FLAIR – FÜR BEGINNER

Entdecke den Zauber des Danzón! Der Danzón ist ein stilvoller und eleganter Gesellschaftstanz mit Wurzeln im Kuba des späten 19. Jahrhunderts. Als offizieller Nationaltanz Kubas hat er andere Musik- und Tanzrichtungen stark geprägt und gilt als Vorläufer von Mambo und Cha-Cha-Cha. Charakteristisch sind die enge Tanzhaltung und ruhige, aber ausdrucksstarke Bewegungen. Der Tanz ist für Menschen **jeden Alters** geeignet und wegen seines fließenden, eleganten Stils besonders bei älteren Erwachsenen beliebt. Lass dich von der einzigartigen Mischung aus Romantik, Eleganz und lateinamerikanischem Flair verzaubern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 25261
05.05. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!

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 Grundschritten, 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 25262
05.05. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!

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 Grundschritte 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.

Workshop 25285
Termin: 17.05.2025
Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

BACHATA

FÜR PAARE MIT VORKENNTNISSEN

Bachata ist weltweit momentan so populär, wie noch nie zuvor. Immer mehr Menschen möchten diesen Tanz lernen und sind durch die schönen Bewegungen inspiriert. Ursprünglich wurde das Wort »Bachata« in der Dominikanischen Republik für ein Treffen, eine Begegnung oder eine Party verwendet, wo auch populäre Musik gespielt wurde.

Wir werden eure Grundkenntnisse um weitere Drehungen erweitern, vertiefen und euch neue fließend-leichte Kombinationen zeigen. **Vorkenntnisse und ein »gewisser Hüftschwung« werden vorausgesetzt.**

Hinweis in Kürze:	Seite
Salsa Fit – der Tanz, der dich fit macht!	33
Ladystyling »Salsa Cubana«	33

Kurs 25264

28.04. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!9 Termine: montags,
18.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Jasmin und Rolf

Ort: Lilienthalstr. 2, Am
Alten Flughafen, über den
Hofeingang vorne rechtsTeilnehmer*innenzahl:
14 - 30 PersonenGebühr: 63,- /
56,- erm. / 40,- Mgl.**ACHTUNG:** Gebt bei
einer Solo-Anmeldung
bitte an, ob ihr als
Follower oder Leader
tanzen möchtet.

Kurs 25265

28.04. - 30.06.2025,
nicht am 09.06.!9 Termine: montags,
19.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Jasmin und Rolf

Ort: Lilienthalstr. 2, Am
Alten Flughafen, über den
Hofeingang vorne rechtsTeilnehmer*innenzahl:
14 - 30 PersonenGebühr: 63,- /
56,- erm. / 40,- Mgl.**ACHTUNG:** Gebt bei
einer Solo-Anmeldung
bitte an, ob ihr als
Follower oder Leader
tanzen möchtet.

WEST COAST SWING

FÜR ANFÄNGER*INNEN

In diesem Kurs werden neben Grundkenntnissen auch leicht fortgeschrittene Elemente des West Coast Swing erarbeitet. Der Kurs vermittelt allgemeines Wissen zum Tanz, Technik und gängige Grundfiguren wie z.B. Left Side Pass, Underarm Turn, Sugar Push, Sugar Tuck, Tuck Turn, Whip und ggf. Variationen all dieser.

Im Kurs werden wir zu einer Genre übergreifenden Auswahl an Musik tanzen – von Blues über Rock zu Pop verschiedenster Dekaden. West Coast Swing ist ein Gesellschaftstanz (Social Dance). Das heißt, im Kurs werden die Tanzpartner*innen oft gewechselt. Neben einem verbesserten Lerneffekt bietet dieses Vorgehen eine Menge Spaß und bereitet uns optimal auf die beliebten West Coast Swing Parties vor. Ihr könnt euch als Paar oder auch allein anmelden.



WEST COAST SWING

FÜR LEICHT FORT- GESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an West Coast Swing Tänzer*innen, die bereits einen Kurs für Anfänger*innen besucht haben und ihre Kenntnisse darüberhinaus erweitern möchten. Im Kurs werden wir viel zu einer Genre übergreifenden Auswahl an Musik tanzen. Von Blues über Rock zu Pop verschiedenster Dekaden. West Coast Swing ist ein Gesellschaftstanz (Social Dance). Das heißt im Kurs werden die Tanzpartner oft gewechselt. Neben einem verbesserten Lerneffekt bietet dieses Vorgehen eine Menge Spaß und bereitet uns optimal auf die beliebten West Coast Swing Parties vor. Ihr könnt euch als Paar oder auch allein anmelden.

Voraussetzung: Die WCS Basics (Sugar Push, Left Side Pass, Underarm Turn und Whip) können sicher getanzt werden. Rechtsdrehende Projekte wie Sugar Tuck, Whip mit Outside Turn und Tuck Turn sollten bekannt sein. Kursinhalt: Linksdrehende Projekte wie Inside Turn, Whip mit Inside Turn, Reverse Whip, Sugar Turn (Reverse Sugar Tuck) / Starter Step / Roll in roll out / Verlängerungen / Basic Variationen.

ACHTUNG: Der Kurs ist auch für diejenigen Teilnehmer*innen geeignet, die aktuell den Kurs um 19.30 Uhr belegen, um Schritte und Figuren zu verfestigen.

Workshop 25297
Termin: 29.06.2025
So.: 14.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Jasmin und Rolf
Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 38,- /
35,- erm. / 28,- Mgl.

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

Kurs 25267 – HYBRID
23.04. - 02.07.2025,
nicht am 30.04.!

10 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
und Live-Online

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 89,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.

Workshop 25283 HYBRID
Termin: 26.04.2025
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
und Live-Online

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

WEST COAST SWING – FOOTWORK, STYLING UND TECHNIK

WORKSHOP FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Dieser Workshop richtet sich an **Anfänger*innen mit Grundkenntnissen und darüber**. Er soll helfen, das Tanzen der (erweiterten) Basics abwechslungsreicher und schöner zu gestalten. Auch das »Tanzgefühl« im Paar wird thematisiert. Im Workshop werden die Tanzpartner-*innen oft gewechselt. Neben einem verbesserten Lerneffekt bietet dieses Vorgehen eine Menge Spaß und bereitet uns optimal auf die beliebtesten West Coast Swing Parties vor. Ihr könnt euch als Paar oder allein anmelden. Es wird eine **Auswahl folgender Themen** behandelt: Anchor & Anchor Step, Anchor Variationen (Clock Anchor), Einführung in Hitches, Basic Variationen, Footwork, Follower & Leader Styling, Connection, Technik allgemein.

Voraussetzungen: Die Basics Sugar Push, Left Side Pass, Underarm Turn und Whip können sicher gezeigt werden. Kenntnisse über Inside Turn, Sugar Tuck, Tuck Turn und Free Spin sind vorteilhaft.

HYBRID: LINDY HOP

FÜR EINSTEIGER*INNEN + LEICHT FORTGESCHRITTENE

Du möchtest zu Swing Musik im Paar tanzen? Du hast noch keine oder bereits leichte Vorkenntnisse? Dann melde dich zu diesem Kurs an und lerne einen der drei Grundschrte und erste Figures, um schon auf der nächsten Party die Tanzfläche zu erobern. Du kannst dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten.

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

Hybrid:
Es kann immer mal wieder zu technischen Störungen kommen (z.B. durch Zoom-updates), die wir schnellstmöglich beheben.

HYBRID: DIE PERFEKTE TANZVERBINDUNG

LINDY HOP WORKSHOP

Du tanzt Lindy Hop, hast aber das Gefühl, »Figures abzutanzen«, anstatt im Fluss mit Musik und 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., 24.04. anmelden!

Workshop 25294 HYBRID

Termin: 28.06.2025

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

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

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /

22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID:

FUSSVARIATIONEN IM LINDY HOP

WORKSHOP FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Du bist Lindy Hop begeistert und willst deine Basics jetzt aufpeppen? In diesem Workshop lernst du coole, lustige und »fancy« Fußvariationen, mit denen du bei jedem Tanz deinen ganz individuellen Stil einbringen kannst. In den zwei Stunden wird sowohl alleine als auch im Paar geübt. Melde dich gerne direkt mit einem/r Partner*in an.

Bitte für Hybrid bis Do., 26.06. anmelden!



Kurs 25266 – HYBRID

23.04. - 02.07.2025,
nicht am 30.04.!

10 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

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

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 89,- /

80,- erm. / 57,- Mgl.



HYBRID:

LINDY HOP

FÜR FORTGESCHRITTENE

Du kennst die Lindy Hop Grundschritte und erste Figuren. Vertiefe das Führen und Folgen, lerne neue Variationen und 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.

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

Hybrid:

Es kann immer mal wieder zu technischen Störungen kommen (z.B. durch Zoom-updates), die wir schnellstmöglich beheben.

STANDARD/LATEIN

Kurs 25273

27.04. - 29.06.2025,
nicht am 08.06.!

9 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 99,- /

89,- erm. / 64,- Mgl.

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 Gesellschaftstänzen 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.



Workshop 25295
Termin: 28.06.2025
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

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

DISCOFOX II BIS III – LEICHT GEMACHT



**FÜR ALLE PARTY-
GELEGENHEITEN /
FÜR
FORTGESCHRITTENE**

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen als

auch an die, die **mindestens »Discofox I leicht gemacht«** bei Britt und Tobias besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten. Tanzpaare mit Erfahrungen im Discofox aus anderen Tanzschulen sind natürlich auch willkommen.

Hier liegt der Fokus auf neuen Figures – wir erarbeiten uns deren Aufbau von leicht bis knifflig und die verschiedenen dazugehörigen Verbindungen.

Kurs 25275
28.04. - 30.06.2025,
nicht am 09.06./16.06.!

8 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: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.

TANZEN V

Nach erfolgreichem Tanzen IV folgt Tanzen V bei Britt und Tobias.

Quereinsteiger*innen sollten rhythmisch versiert sein und ein Figurenrepertoire haben, das bereits über die Grundfiguren hinausreicht. Natürlich bietet auch dieser Kurs neue Figures. Im Mittelpunkt steht jedoch vor allem die Kunst, die Vielzahl erlernter Figures unter Berücksichtigung von Technik, Haltung, Raum, Musik und Führung harmonisch zu kombinieren.



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

Kurs 25276
25.04. - 04.07.2025,
nicht am 02.05./30.05.!

9 Termine: freitags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Ursel und Jürgen
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen
Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 51,- Mgl.

TANZEN VI

ALS VORBEREITUNG FÜR TANZ TOTAL

Ihr tanzt nun schon zwei Jahre Standard/Latein und wollt das bisherige Repertoire noch einmal auffrischen und mit neuen Figures sinnvoll kombinieren? Dann seid ihr bei Ursel und Jürgen genau richtig.

Ganz nebenbei werdet ihr an Haltung, Führung und Raumaufteilung feilen, um eure Bewegungen leicht und schwungvoll aussehen zu lassen. Und dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung auf einen der Tanz Totals.

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



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 (für Quereinsteiger*innen Gold). Nach Voranmeldung im Büro könnt ihr bei drei Terminen schnuppern, dann müsst ihr euch verbindlich anmelden.

Kurs 25277

**Beginn: 22.04.2025,
nicht am 29.04., auch am
10.06.!**

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

Leitung: Agnes + 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 25278

**Beginn: 22.04.2025,
nicht am 29.04., auch am
10.06.!**

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

Leitung: Agnes + 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 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 25279

**Beginn: 27.04.2025, bis
29.06., nicht am 08.06.!**

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

Leitung: Martina + 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 ...

Kurs 25280

Beginn: 27.04.2025, bis 29.06., nicht am 08.06.!

Termin: sonntags, 18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes + Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl: ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl. für Mitglieder

TANZ TOTAL BÜSCHU

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



Kurs 25281

Beginn: 27.04.2025, bis 29.06., nicht am 08.06.!

Termin: sonntags, 20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Martina + Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl: ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl. für Mitglieder



TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

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

Kurs 25282

Beginn: 24.04.2025, nicht am 01.05./29.05.!

Termin: donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Ursel + Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl: ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl. für Mitglieder

TANZ TOTAL DONNERSTAGS



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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2025 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.

MUSIK

Kurs 25250

Beginn: 23.04.2025,
bis 25.06., nicht am
30.04. !

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

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

02.07.

Sommerkonzert im Siloah

9

VORSCHAU

Workshop 253 A

Termin: 08. - 10.08.2025

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. / 38,- Mgl.



EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES
CHORWOCHENENDE

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

Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm, von Kanons über Afro- und Volkslied bis Jazz und Pop, das am



Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert Freund*innen und Neugierigen präsentiert wird.



KURSLEITER*INNEN ...

ACHIM

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

AGNES

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

ALEXANDRA

Jg. 1967, mehr als 20 Jahre Praxis in Atem- und Bewegungstherapie, logopädische Kassenpraxis AUF:ATMEN, Fitness- und Personaltrainerin, Fort- und Weiterbildungen in Energy Dance Methode, sinnlicher Tanz bei Coco Berlin, Nia, Minitrampolin, Faszien Trainerin.

ANGELA

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

ANNA-LENA

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

ANTJE

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

BIRGIT

Jg. 1964, Tanzsport steht für mich an erster Stelle. Ich war einige Jahre Zumba®Fitness-Trainerin und habe mich dann leidenschaftlich den Tänzen der latino-amerikanischen Rhythmen mit Schwerpunkt im Salsa und Bachata verschrieben. Ich habe eine Ausbildung als Gruppen-trainerin und eine Trainer-lizenz. Am Ende geht jede/r mit einem Lächeln und guter Laune aus meinem Kurs. Neu bei SPOKUSA!

BJÖRN

Jg. 1978, ist seit 1997 als Trainer und Ausbilder im Fitness- und Gesundheitsbereich tätig, ist Coach, Personal- & Mentaltrainer sowie Handpan Musiker. Bei seinen Angeboten ist es ihm wichtig, das ganzheitliche System Mensch (Körper-Geist-Seele) zu betrachten und die verschiedenen Ebenen für ganzheitliche Gesundheit zu integrieren. Neu bei SPOKUSA.

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.

DANIEL

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

... KURSLEITER*INNEN ...

DORO

Jg. 1969. Seit meiner Reise nach Kuba im Jahr 2002 bin ich der kubanischen Musik verfallen und tanze seither mit großer Begeisterung. Meine Herzensangelegenheit: Menschen zeigen, dass Kuba weit mehr als Salsa ist – mit Tänzen wie Cha-Cha-Cha und Danzón, die Eleganz und kulturelle Vielfalt vereinen.

ELISABETH

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

FRIEDER

Jg. 1966, Musikpädagogin, Chorleiterin 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.

HEIKE MEYER

Jg. 1960, Lehrerin u.a. für Sport. Ausbildung in Dansexpressie, Fortbildung in Authentic Movement, Contact, Stimmarbeit nach Roy Hart und Tanzimprovisation.

JASMIN

Jg. 1984, nach einer kurzen Zeit bei Standard/Latein und Salsa entdeckte ich meine Leidenschaft für Discofox, wo ich viele Jahre erfolgreich Turniere getanzt habe. Fast nebenbei habe ich meinen Lieblingstanz kennengelernt und unterrichte nun mit Rolf und sehr viel Spaß West Coast Swing-Kurse.

KATHARINA

Jg. 1998, Studentin Landschaftsarchitektur und Umweltpflege. Große Begeisterung für Standard, Latein und Swing. »Musik halt, necht!?!«

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!

KRISTIN

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

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.

LOUISA

Jg. 1996, ich bin seit 2022 in Kinderturnkursen unterschiedlicher Art tätig und habe viel Freude daran. Durch meine Berufung als Erzieherin bringe ich viele unterschiedliche, spielerische Ideen ein.

LUIS

Jg. 2008, ich leite seit drei Jahren wöchentlich Kinderturnkurse und freue mich auf euch. Neu bei SPOKUSA!

... KURSLEITER*INNEN ...

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.

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 »Tanzvirus« zu infizieren.

OYUN

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

PETER 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.

ROBERT

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

ROLF

Jg. 1975. Als begeisterter West Coast Swing-Tänzer möchte ich diese Begeisterung teilen. Ich bin regelmäßig auf Workshops + Festivals unterwegs, um dazu zu lernen.

RÜDIGER

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

SABINE

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

... KURSLEITER*INNEN

SONJA

Jg. 1984, entdeckte Capoeira mit 27 Jahren und war sofort von der Kampfkunst verzaubert. Seit 2012 trainiert sie bei der Gruppe Capoeira Arte Negra bei Mestre André, machte schnell Fortschritte und begann 2015, Mestre André im Kindertraining zu begleiten und unterstützen. Seit 2021 besitzt Sonja die Graduierung »Estagia-ria« und unterrichtet Capoeira eigenständig. Neu bei SPOKUSA!

STEFFI

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

SUSANNE

Jg. 1968, Osteopathin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin.

SVENJA

Jg. 1987. Als Yogalehrerin lege ich besonders viel Fokus auf eine achtsame, ganzheitliche Praxis. So fließen immer auch Übungen zum Atembewusstsein und Elemente aus der Meditation in meine Kurse ein.

TABEA

Jg. 2006. Ich tanze, seit ich 5 Jahre alt bin, seit einiger Zeit besonders HipHop in der Tanzschule »Move and Style«. Im Moment bin ich dabei, mein Abitur zu machen und leite nebenher Tanzkurse.

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 Harckenbleck, 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 zehn Jahren habe ich meine Yoga-Lehrer-ausbildung abgeschlossen. Yoga praktiziere ich seit über 15 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 4).

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 ab 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

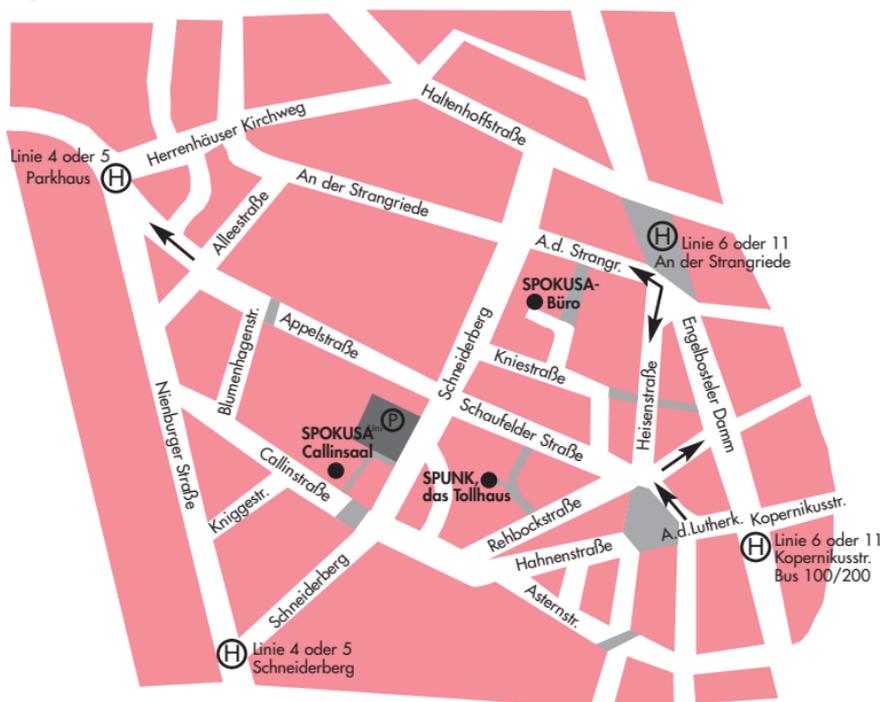
Ein **kostenfreier Rücktritt** von einer Anmeldung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) möglich und muss schriftlich erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr gezahlt werden.

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. Wenn ein Kurstermin ausfällt, wird dieser in der Regel innerhalb der Kursfolge bzw. im Anschluss daran nachgeholt. Dies ist dann kein Grund zur Erstattung der Gebühr.

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

Büro / Interkultur:
Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

**Callinsaal /
Kurse + Veranstaltungen:**
Callinstr. 26a
30167 Hannover

Kinderhaus Spunk
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 2025
2. Juni 2025

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 2025
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

SOZIALBANK Hannover
IBAN: DE09 3702 0500 0008 4574 00
BIC: BFS WDE 33HAN