

spokusa

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

TANZEN + FITNESS

BALLSPORT + GESUNDHEIT

KINDERKURSE + INTER-/TRANSKULTUR

Kursprogramm
April bis Juli
2026

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ Offene Stelle bei SPOKUSA, Leitbild, Frauen* aus aller Welt	5
◆ Inter-/transkulturelle Gruppen und Treffpunkte für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	11
◆ Wochenübersicht Kurse	26

VERANSTALTUNGEN

Spielen bei SPOKUSA, 11.04., 30.05.	8
Swing-Tanz Party, 18.04., 30.05.	8
West Coast Swing-Tanz Party, 25.04.	8
Tanzparty für Standard/Latein-Begeisterte, 09.05., 27.06.	9
Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors, 01.07.	9
Silvester Tanzparty, 31.12.	9

BALLSPORT

Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

FITNESS

Trilochi / Tai Chi / Entspannung

Entspannungsmethoden für den Alltag, 12.04.	16
Ladies! Das Training. Selbstfürsorge und gesunder Umgang mit Stress	16
Den Nacken entlasten, 11.04.	17
Trilochi®	17
Tai Chi Chuan Langstock-Form, 20.06.	18

Yoga

Hatha Yoga	18
Hatha Yoga stärkt dein Potential	19
Yin Yoga Workshop bei Steffi, 10.05.	19
Yin & Yang Yoga – Online	19
Yoga für den Rücken	20

Rücken

Neue Rückenschule	20
Wirbelsäulengymnastik 55+	21
Wassergymnastik	21

Pilates und Yogilates

Yogilates – Hybrid	21
Yogilates	22
Power Yogilates	22

Fitnessstraining

Kraft und Fitness	22
Standfest und Stabil – Sturzprophylaxe-Training	23
Physical Training	23

Fit von Kopf bis Fuß	24
Hannover Wanderbar, 06.05., 09.05.	24
Rollerskate Dance	25

MUSIK

SPOKUSA-Chor	28
Bodypercussion, 25.04.	28
Offenes Chorwochenende, 07. - 09.08.	28

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	29
Kinderturnen mit Eltern	30
Kindertanzen	30
Video Clip Dancing	31
Biodanza – Tanzen, Bewegung, Begegnung, 26.04.	31

TANZEN

Faszien Dance	32
Kreatives Tanzen und Improvisation, 13.06.	33
Salsa Fit	33
Ladystyling »Salsa Cubana«, 09.05.	34
Ladystyling »Bachata«, 06.06.	34
Latin Fit, 07.06.	34

Zumba®

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

Salsa

Salsa Cubana für leicht Fortgeschrittene	36
Salsa Cubana für Fortgeschrittene	37

Swing

West Coast Swing für Anfänger*innen	37
West Coast Swing für leicht Fortgeschrittene	38
West Coast Swing »Follower und Leader Styling Basics«, 21.06.	38
Lindy Hop für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene	39
Fußvariationen im Lindy Hop, 18.04.	39
Clowning the Swing / Lindy Hop, 30.05.	39
Lindy Hop für Fortgeschrittene	40

Standard / Latein

Tanzen II	41
Tanzen IV	41
Tanzen VI	41
Tanz Total	42

VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN

ANMELDEBEDINGUNGEN

ANMELDECoupon

IMPRESSUM

MITGLIEDSERKLÄRUNG

SPOKUSA-ADRESSEN:



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

Inter-/Transkultur: Dörte Redmann,
Fatma Sapanci

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a, 30167 Hannover

Bankverbindung SPOKUSA

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:

Spunk: Ammon Gerhardt, Elisa
Raabe, Michi Küpper, Sabine Struck-
meyer, Tomska Junghänel, **Kinder-**

tafelwagen: Judith Stoffels, **alle**

Bereiche: Sevda Ardic, Mathis Houska

Öffnungszeiten Spunk

Schulzeit: Mo - Fr 13.00 - 17.00 Uhr

SpunkSpezialClub: Do, 17.00 - 19.00 Uhr

Ferien: Mo - Fr 8.30 - 18.00 Uhr

Kindertafelwagen: Mo + Mi 13.00 -
15.00 Uhr, Fr 13.00 - 16.00 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 - beitragsfrei für Mitglieder wahrnehmen.

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

Der **Beitrag** liegt im Monat bei 4 Euro 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.

OFFENE STELLE BEI SPOKUSA

FÜR INTER-/TRANSKULTUR

Auch vor SPOKUSA macht der **Generationenwechsel** nicht halt. Den Anfang macht Dörte. Sie wird im Sommer nach fast 25 Jahren bei SPOKUSA in den wohlverdienten Ruhestand wechseln. Im nächsten Heft werden wir auf ihre Arbeit in den vielen

Jahrzehnten zurückschauen und sie würdigen.

Aber heute kündigen wir schon mal an, dass wir in den nächsten Wochen eine **Stellenausschreibung** auf unserer website veröffentlichen werden. Die Stelle beinhaltet die **inter-/ transkulturelle Arbeit in der Nordstadt im**

Schwerpunkt mit Frauen, umfasst die Organisation und Begleitung von Bildungs- und Sprach-Gruppenangeboten, die Entwicklung soziokultureller Projekte und Vernetzungsarbeit.

Wir freuen uns auf spannende **Bewerbungen**.

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,
16.30 - 18.00 Uhr

mittwochs,
16.30 - 18.00 Uhr

mittwochs, online
9.00 - 10.00 Uhr

wechselnde Tage und
Uhrzeiten

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags,
15.00 - 17.00 Uhr

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
9.30 - 11.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

SPRACHKURSE

ERZÄHLCAFÉ

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

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt

TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

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

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

FRANZÖSISCH PARLIEREN

Einmal monatlich an wechselnden Terminen

TREFFPUNKTE

NÄHWERKSTATT

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

VEReBINNEN

ein soziokulturellen Projekte entsteht

HANDARBEITSWERKSTATT

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

FRÜHSTÜCK

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

SORBET

Ausflüge, Besichtigungen, Spielen, Kochen

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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** findet jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr statt. Jedesmal mit einem attraktiven Angebot zum gemeinsamen Erkunden, Erforschen oder Erschmecken. Wir besuchen Gärten und Museen, erforschen die Nachbarschaft und manchmal geht es in die weite Welt. Aktuell immer unter www.spokusa.de, Stichwort Frauen.
- ◆ In den Frühlingsferien findet vom 23. bis 28.03. ein **FahRad!Madame-Kurs** statt. Melde dich bitte früh an, es gibt noch wenig Plätze.
- ◆ Für Informationen zu Veranstaltungen und den Newsletter der **Blauen Zone** guckt gern bei www.die-blaue-zone.de.



- ◆ Wir präsentieren: VerErbinnen – großzügiges Verteilen erwünscht – **die female Erbe-Show**. Wir widmen wir uns einem Thema, das gegen Lebensende interessanter wird: Gerade Frauen haben dank des Gender Pay Gap meist nicht das große Kapital zu vererben. Was bleibt – von mir, von meinem Besitz, von meinem Wissen? Was hat mich geprägt, welches Erbe trage ich in mir, reflektiert und unreflektiert. Habe ich mein Bestes gegeben? Was möchte denn die Gen Z eigentlich von mir erben? Eine künstlerische Recherche älterer Damen und junger Flinta* als ein intergenerationaler Diskurs zu dem, was wir geerbt haben, was wir vererben werden, vor dem Hintergrund bröckelnder Werte und Worte, wie Demokratie und Gleichberechtigung. Wir regen zum Aktivismus an, ermuntern ältere Frauen, sich für Veränderungen einzusetzen und ihre Stimme in politischen Angelegenheiten zu erheben. Die Forschung wird in einer **Erbe-Show mit Tanz, Musik, Wort und viel Glitzer** am 9. und 10. Mai um 15 Uhr unter dem Glasdach der Alten Grammophon präsentiert. – **Bitte melden Sie sich an, wir haben limitierte Plätze**. Der Eintritt ist frei, wir freuen uns über eine Erwähnung im Testament.



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

Dörte Redmann
Fatma Sapanci
Tel. direkt: 600 96 532

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

Callinsaal
Callinstr. 26a

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 11. April

15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
27. März

Samstag, 30. Mai

15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
15. Mai

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

Leitung: Udo Bartsch

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 14 Personen

Gebühr: 3,- Euro,
Zahlung vor Ort

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, 18. April

20.00 - 24.00 Uhr
20.00 Uhr Taster
mit Katharina + Boris
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris

Samstag, 30. Mai

20.00 - 24.00 Uhr
20.00 Uhr Taster
mit Katharina + Boris
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris

spokusa, Callinstr. 26a

SWING-TANZ PARTY

Eine heiße Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich Tanzpartner*innen vor Ort finden. Danach sorgt Boris dafür, dass ihr zu bester Swingmusik ausgelassen tanzen könnt.

An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, Kursteilnehmer oder Neugierige, alle Swingtanzbegeisterten sind willkommen. Bis dahin gilt: Weitersagen, einladen, vorbeikommen und vor allem: Tanzen!

Samstag, 25. April

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



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.

Samstag, 09. Mai
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Daniel

Samstag, 27. Juni
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Agnes
spokusa, Callinstr. 26a

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 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.



Mittwoch, 1. Juli
19.00 Uhr

Bistro Cura im KRH
Klinikum Siloah, Stadion-
brücke 4

Leitung: Lisa Bockemüller

SOMMERKONZERT

DES SPOKUSA-CHORS



Der SPOKUSA-Chor hat wieder ein abwechslungsreiches Repertoire zusammengestellt und präsentiert dieses im Bistro des Krankenhauses Siloah.

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

VORSCHAU

Donnerstag,
31. Dezember
20.00 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a

Silvester-Team:
Agnes & Tobias
ab 40 Personen

SILVESTER TANZPARTY

Aufgrund mehrfacher Nachfrage und weil es vorletztes Jahr vielen Spaß gemacht hat, möchten wir gerne wieder mit euch Silvester feiern.



Nähere Infos gibt es dann im nächsten Programmheft sowie nach den Herbstferien ...

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

F U S S W E G E
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN

Bewegung ist Leben!

Chronische Schmerzen?

Muskel- und Gelenkbeschwerden?

Kieferknacken?



diebewegungsstrategen.de

Praxis für Physiotherapie Andreas Schmitz & Team

Krankengymnastik - Manuelle Therapie

Funktionelle Therapie bei CMD

Neurophysiologische Therapie (Bobath)

Manuelle Lymphdrainage - Haus- und Heimbesuche

Nedderfeldstraße 9 - 30451 Linden-Nord

Tel. 0511-451834 - www.diebewegungsstrategen.de

Physiotherapie mit Empathie –
Wir bewegen Sie nachhaltig!

Bewegungsmangel?

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

KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

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

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





KURSFORMEN

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

WICHTIG!

KURSE AB APRIL 2026

Die Kurse beginnen in der Regel ab Mittwoch, 8. April 2026 und dauern bis Mittwoch, 1. Juli 2026. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

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

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen **KURSFORMEN:**

KURSE

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

SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

FORTLAUFENDE KURSE

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

BALLSPORT	12
FITNESS	16
WOCHENÜBERSICHT KURSE	26
MUSIK	28
KINDER	29
TANZEN	32

BALLSPORT

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

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

BADMINTON

Kurs 26211
13.04. - 29.06.2026,
nicht am 25.05.!

11 Termine: montags,
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 89,- /
79,- erm. / 62,- 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.

Hinweis: Am **01.06.** und **08.06.** gibt es **kein Training mit Torben**, stattdessen könnt ihr frei und selbstorganisiert in der Halle spielen. Nähere Absprache erfolgt im Kurs.



Kurs 26212
Beginn: 13.04.2026
nicht am 25.05.!

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- LIMMER

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 Michael (0511 - 44 15 42).



Kurs 26213

**Beginn: 14.04.2026,
nicht am 26.05.!**

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

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

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

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

Kurs 26214

**Beginn: 10.04.2026,
nicht am 01.05., 15.05.!**

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

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

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

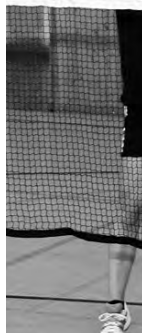
Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

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 26220

**Beginn: 09.04.2026,
nicht am 14.05.!**

**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 26221

Beginn: 08.04.2026

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 26222

Beginn: 13.04.2026
nicht am 25.05.!

Termin: montags,
17.00 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BASKETBALL AM MONTAG

SELBSTORGANISIERT



An diesem frühen Abendtermin stehen Spaß am Spiel und an der Bewegung im Mittelpunkt.

Wir freuen uns über jede*n Basketballinteressierte*n, egal welchen Alters.

Ziel ist es, eine gute Zeit miteinander zu haben und natürlich möglichst viele Körbe zu werfen ...

Bei Fragen könnt ihr gerne Aaron (0177 - 379 86 89) oder Markus (0178 - 849 17 57) kontaktieren.

VOLLEYBALL

Kurs 26223

Beginn: 09.04.2026,
nicht am 14.05.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

WAS TUN! VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

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

Über neue Gesichter würden wir uns freuen. Bei Interesse meldet euch bei Dagmar (0511 - 371 590) oder bei Christiane (0160 - 974 166 58 bzw. cnowak@gmx.de).

Kurs 26224

**Beginn: 13.04.2026
nicht am 25.05.!**

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

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

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

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.



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).

Kurs 26225

**Beginn: 08.04.2026,
nicht am 01.07.!**

**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**

LOS ALIMENTOS

SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Wir spielen in unserer geselligen, altersgemischten, fröhlichen Mixedrunde. Wir freuen uns über neue Mitspielende.

Infos über Wolfgang (0170 - 460 07 41).

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

FUSSBALL

Kurs 26227

**Beginn: 14.04.2026,
nicht am 26.05.!**

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

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

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

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

FUSSBALL



SELBSTORGANISIERT

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

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

FITNESS

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

TRILOCHI / TAI CHI / ENTSPANNUNG

Workshop 26284

Termin: So., 12.04.2026

10.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Claudia

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

9 - 16 Personen

Gebühr: 36,- /

33,- erm. / 27,- Mgl.

SPECIAL: ENTSPANNUNGS-METHODEN FÜR DEN ALLTAG

Im Workshop kultivierst du **Achtsamkeit für deine Gesundheit**. Gönn dir Zeit für dich und aktiviere deine Körperwahrnehmung. Gemeinsam reflektieren wir unser individuelles Stressempfinden. Wir lernen verschiedene Entspannungstechniken und andere Möglichkeiten zum Stressabbau kennen: Bodyscan, Atemübungen, Elemente des autogenen Trainings (Schwere- und Wärmeübung) sowie progressive Muskelentspannung und freies Tanzen.



Dieser Kompaktkurs versteht sich als **Impuls zur Selbsthilfe**. Er richtet sich an alle, die verschiedene Methoden zur Stressbewältigung kennen-

lernen, Anregungen zur Selbstfürsorge suchen und/oder sich einfach einen entspannten Vormittag gönnen wollen. Bitte eine Fitnessmatte, Decke/kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen, sowie Selbstverpflegung für die Pause.

Kurs 26246

26.04. - 21.06.2026,

auch am 03.05., 17.05.,
nicht am 24.05.!

8 Termine: sonntags,

15.30 - 17.00 Uhr

Leitung: Claudia

Ort: Bewegungsraum von

Zamosh, Eleonorenstr. 18

Teilnehmerinnenzahl:

8 - 11 Frauen

Gebühr: 99,- /

89,- erm. / 71,- Mgl.

NEU: LADIES! DAS TRAINING.

SELBSTFÜRSORGE UND GESUNDER UMGANG MIT STRESS DURCH BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Wenn du als Frau im Alltag häufig Stress empfindest, innere Unruhe, Schlafstörungen und emotionale Erschöpfung bei dir schon zu leichter Reizbarkeit führen, dann bist du richtig in diesem Kurs. Wir begegnen der Sorge vor dem Ausbrennen mit Bewegungsübungen, Tanz und Entspannungsmethoden für den Alltag. Wir tauschen uns auch zu Ernährungsthemen und realistischen Tagesplanungen aus. Prävention ist uns wichtig. Sich wieder mit sich selbst zu verbinden und Zeit für sich genießen lernen sind einige Ziele dieser Reihe. Als Hilfe zur Selbsthilfe reflektieren wir Stressmuster und achten auf die Zeichen, die Körper, Geist und Seele zeigen. Wir wollen Spaß haben, bei viel Bewegung mit Musik. Bitte warme Decke, Socken und Kissen mitbringen.

Workshop 26283

Termin: Sa., 11.04.2026
14.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Andrea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU / SPECIAL: DEN NACKEN ENTLASTEN

WORKSHOP FÜR EINEN BEWEGLICHEREN SCHULTER- UND NACKENBEREICH

Immer mehr Menschen leiden unter Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen im Nackenbereich – oft mit weitreichenden Folgen für das allgemeine Wohlbefinden bis hin zu dauerhaften, gesundheitlichen Schäden. Denn ist der Nacken beeinträchtigt, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Und auch auf unsere psychische Verfassung: »Sitz uns was im Nacken«, dann handeln und fühlen wir anders, als wenn wir den Kopf frei haben.

In diesem Workshop möchte ich bewährte Methoden und Übungen zur Selbsthilfe vermitteln, mit denen sich die Eigenwahrnehmung sensibilisieren lässt, der Nacken entlastet wird und wieder mehr Beweglichkeit zurückgewonnen werden kann.

Bitte bringt bequeme Kleidung, zwei Paar Socken, eine Fitnessmatte, eine Decke und ein Handtuch mit.

Kurs 26215

15.04. - 10.06.2026

9 Termine: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 85,- /
76,- erm. / 57,- Mgl.



TRILOCHI® AM MITTWOCH

FRÜHLINGSKURS

Die Müdigkeit des Winters weicht der frischen Kraft des Frühlings. Die Sonne kitzelt die Natur wach und auch uns! – Neugierig sich ausprobieren in der Bewegung mit schwungvoll fließende Bewegungen, schnell und langsam.

Bewegt und beschwingt durch die **5 Jahreszeiten** mit TriloChi®! Wir bringen die Energie zum Fließen mit Bewegungen aus dem Qigong, Tai Chi, Pilates, Yoga – mit Rücken- und Faszienübungen und Herz-Kreislauf-Aktivierung. Unsere Körperwahrnehmung, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden gesteigert. Eine harmonische Mischung aus Aktivierung und Entspannung eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen. Lockernde und schwingende Bewegungen mit dazu passender Musik wecken Freude und Leichtigkeit.

Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. eine Decke und **warme Kleidung** mit.

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

Hinweis in Kürze:

25.04. Bodypercussion

Seite

28

Workshop 26296
Termin: Sa., 20.06.2026
10.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Jochen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 36,- /
33,- erm. / 27,- Mgl.

NEU: TAI CHI CHUAN LANGSTOCK-FORM

ZUM KENNENLERNEN

Die Tai Chi Langstock-Form beschäftigt sich mit der Balance von Körper und Geist. Als Teil der Traditionellen-Chinesischen-Medizin (TCM) findet diese Art der Meditation in Bewegung statt. Die Integration des Stocks in die Bewegungen des Körpers fördern z.B. das allgemeine Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit.

Wir werden uns an das Prinzip der Form herantasten und Spaß haben, uns mit dem Stock zu bewegen. Wer hat, bringt einen Besenstiel o.ä. aus Holz mit, Durchmesser 2 bis 3,5 cm. Bitte auch mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastik- oder »Tai-Chi-Schuhe«. Eine kleine Wasser- und Kräutertee-pause ist mit inbegriffen.

YOGA

Kurs 26234
20.04. - 15.06.2026,
nicht am 25.05.!

8 Termine: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 77,- /
68,- erm. / 52,- 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 26236
14.04. - 23.06.2026,
nicht am 05.05., auch am
26.05.!

10 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Susanne

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 94,- /
84,- erm. / 63,- 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.

Kurs 26233

09.04. - 18.06.2026,
nicht am 16.04., 14.05.!

9 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 85,- /
76,- erm. / 57,- Mgl.

ACHTUNG:

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

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.

Workshop 26291

Termin: So., 10.05.2026
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.

Kurs 26238 – LIVE online

14.04. - 23.06.2026,
nicht am 21.04., 16.06.,
auch am 26.05.!

9 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 59,- /
55,- erm. / 46,- 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 26232

10.04. - 26.06.2026,
nicht am 01.05., 15.05.!

10 Termine: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 113,- /
100,- erm. / 75,- Mgl.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

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

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

RÜCKEN

Kurs 26230

20.04. - 15.06.2026,
nicht am 25.05.!

8 Termine: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 92,- /
82,- erm. / 63,- Mgl.

NEUE RÜCKENSCHULE »NORD« AM MONTAG

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

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

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

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

Kurs 26231

22.04. - 10.06.2026

8 Termine: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 92,- /
82,- erm. / 63,- Mgl.

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.

Kurs 26216

13.04. - 22.06.2026,
nicht am 25.05.!

10 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Leitung: Mareike

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 94,- /
84,- erm. / 63,- Mgl.

Kurs 26237

12.04. - 21.06.2026,
nicht am 24.05.!

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

Leitung: Mai und Peter L.
im Wechsel

Ort: Fössebad, Liepmann-
str. 7B

Teilnehmer*innenzahl:
4 Plätze reserviert

Gebühr: 94,- /
84,- erm. / 65,- Mgl.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 55+

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

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

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 bringe 1,- Euro Schrankgeld und 5 Cent für den Föhn mit.

PILATES UND YOGILATES

Kurs 26244 – HYBRID
14.04. - 23.06.2026,
nicht am 26.05.!

10 Termine: dienstags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 75,- /
66,- erm. / 51,- 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 bringe 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 26218
14.04. - 16.06.2026,
nicht am 26.05.!

9 Termine: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Natalie

Ort: Helene-Lange-Schule
(Außenst.), ehem. Ihme-
schule, Badenstedter Str. 14

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 54,- /
51,- erm. / 40,- 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.

POWER YOGILATES »DONNERSTAGABENDS«

Kurs 26219
09.04. - 11.06.2026,
nicht am 14.05.!

9 Termine: donnerstags,
19.00 - 20.10 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 70,- /
65,- erm. / 53,- Mgl.

Dieser Kurs ist noch ein wenig dynamischer als »Yogilates dienstags«. 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 26240
21.04. - 23.06.2026,
nicht am 26.05.!

9 Termine: dienstags,
18.30 - 19.45 Uhr

Leitung: Elisabeth

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 70,- /
65,- erm. / 53,- Mgl.

KRAFT & FITNESS »LINDEN«

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

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

Hinweis in Kürze:

Seite

11.04. Den Nacken entlasten

17

Kurs 26241

**Beginn: 14.04.2026,
nicht am 26.05.!**

**dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr**

Leitung: Sonja L.

**Ort: Sporthalle in der
Voltmerstr. 34**

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen**

**Gebühr: 13,- monatl.
für Mitglieder**

Kurs 26245

15.04. - 01.07.2026

**12 Termine: mittwochs,
11.00 - 12.00 Uhr**

Leitung: Trudy Maria

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

**Gebühr: 96,- /
86,- erm. / 66,- Mgl.**

ACHTUNG:

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

Kurs 26242

**09.04. - 25.06.2026,
nicht am 14.05.!**

**11 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: 97,- /
87,- erm. / 69,- 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 Mobility- und Pilates-Elementen. Die Übungen sind alltagstauglich und bedürfen keiner Vorkenntnisse. Das Training ist abwechslungsreich, sodass keine Langeweile aufkommt!

NEU: STANDFEST UND STABIL – STURZPROPHYLAXE-TRAINING



ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS AM MITTWOCHMORGEN

Die meisten Stürze passieren in den eigenen vier Wänden. Stürze sind oft kein Zufall, sondern das Ergebnis nachlassender Muskelkraft und Balance. Diese lässt spätestens ab 50 Jahren stark nach. Mit ausgesuchten Übungen fördern wir die Rumpfstabilität, stärken die Beinkraft und arbeiten an einem guten Gangbild, um mehr Schritt-Sicherheit zu erlangen. Balancetraining sorgt dafür, dass diese Kraft im richtigen Moment eingesetzt wird. So werden Ausfallschritte geübt, damit Ausrutschen oder Stolpern kompensiert werden können. Ein weiterer Focus sind Aufstehübungen und ein Dual-Task-Training. Ein Kurs für ein langes, selbstbestimmtes und unabhängiges Leben im Alter.

PHYSICAL TRAINING

BEWEGEN STATT SCHONEN

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

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

Kurs 26243
13.04. - 22.06.2026,
nicht am 25.05.!

10 Termine: montags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Kristin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 89,- /
79,- erm. / 61,- Mgl.

Kurs 26288
Termin: Mi., 06.05.2026

Kurs 26289
Termin: Sa., 09.05.2026

Treffen: 10.00 Uhr
»unterm Schwanz«

Reine Wanderzeit:
ca. 3 Stunden

Leitung: Achim

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 12 Personen

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

Bei inhaltlichen Fragen
kann ihr Achim kontaktie-
ren: achim.melcher@han-
nover-wanderbar.de oder
0175 - 826 17 65

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 Ausdauerelemente 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.

HANNOVER WANDERBAR

SPARGELWANDERUNG VON GROSSBURGWED- DEL ZUM SPARGELHOF HEUER IN FUHRBERG:

Los geht's mit dem RE vom Hauptbahnhof nach Großburgwedel. Dort angekommen geht es über Felder an Weiden vorbei zum idyllisch gelegenen Würmsee. Früher einmal ein beliebtes Ausflugsziel.

Nach kleiner Picknickpause führt unser Weg durch Heidelandschaft nach Fuhrberg zum Spargelhof Heuer. Es gibt dort zur Spargelzeit die Möglichkeit, frischen Spargel direkt zu verkosten oder sich im Hofladen etwas für zuhause mitzunehmen. Zurück geht es mit dem Bus über Großburgwedel oder Mellendorf. Für die Fahrt benötigt ihr ein Drei-Zonen-Ticket des GVH. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenschutz und Essen und Trinken für unterwegs.



ACHTUNG: Für ein Essen im Spargelhof meldet euch bitte bis zum 30.04. **verbindlich** über achim.melcher@hannover-wanderbar.de an!

Kurs 26247

13.04. - 22.06.2026,
nicht am 25.05.!

10 Termine: montags
18.00 - 19.55 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 60,- /
54,- erm. / 43,- Mgl.

Kurs 26248

13.04. - 29.06.2026,
nicht am 25.05.!

11 Termine: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

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

Gebühr als Kurs:
66,- / 59,- erm.

Kurs 26249

09.04. - 18.06.2026,
nicht am 14.05.!

10 Termine: donnerstags,
20.15 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 60,- /
54,- erm. / 43,- 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. Anmeldungen erfolgen über SPOKUSA, Ansprechperson im Kurs ist Ingrid (ingrid.sedlak@web.de).



Fortlaufendes Angebot / Kurs

ROLLERSKATE DANCE »MO SPÄT«

SELBSTORGANISIERT UND TEILWEISE MIT ANLEITUNG

Der Kurs entspricht inhaltlich dem Kurs »Rollerskate Dance montags früh« und ist für **Anfänger*innen und Fortgeschrittene** gleichermaßen geeignet. Ab und an wird unter der **Anleitung von Judith** an Skills mit gezielten Drills und kleinen Choros »gearbeitet«, die dann anschließend geübt und ausprobiert werden können. 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.

Anmeldungen erfolgen über SPOKUSA, Ansprechperson im Kurs ist Judith (jgerards91@googlemail.com).

ACHTUNG: Sollte Judith einmal verhindert sein, findet der Kurs dennoch statt. Dies wird rechtzeitig im Kurs kommuniziert.

ROLLERSKATE DANCE »DO 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.

Anmeldungen erfolgen über SPOKUSA, Ansprechperson im Kurs ist Ingrid (ingrid.sedlak@web.de).

WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

9.00 - 10.15 Uhr S. 21
WIRBELSÄULENGYMN. 55+

16.45 - 17.40 Uhr S. 30
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-LIMMER

18.00 - 19.55 Uhr S. 25
ROLLERSKATE DANCE MO FRÜH

18.00 - 19.30 Uhr S. 20
RÜCKENSCHULE NORD MO

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

18.30 - 20.00 Uhr S. 37
SALSA CUBANA FORTG.

18.30 - 20.30 Uhr S. 41
TANZEN 4

19.30 - 20.30 Uhr S. 38
WEST COAST SWING FORTG.

19.45 - 21.00 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

9.30 - 10.30 Uhr S. 21
YOGILATES DI MORGENS hybrid

11.00 - 12.15 Uhr S. 35
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.45 Uhr S. 18
HATHA YOGA DIENSTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr S. 23
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.30 - 19.45 Uhr S. 22
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.00 - 20.00 Uhr S. 22
YOGILATES DI ABEND

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

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
FUSSBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BADMINTON UND MEHR

20.00 - 22.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr S. 32
FASZIEN DANCE MI

11.00 - 12.00 Uhr S. 23
STURZPROPHYLAXE

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. 39
LINDY HOP Anf./leicht Fort.

19.00 - 21.00 Uhr S. 28
SPOKUSA-CHOR

19.30 - 22.00 Uhr S. 15
LOS ALIMENTOS

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 Uhr S. 40
LINDY HOP FORTGESCHR.

APRIL BIS JULI 2026

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr S. 19
HATHA YOGA STÄRKT

17.00 - 18.10 Uhr S. 33
SALSA FIT

18.20 - 19.45 Uhr S. 35
ZUMBA®-SALSATION®MIX

19.00 - 20.10 Uhr S. 22
POWER YOGILATES

20.00 - 21.30 Uhr S. 23
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.15 - 22.00 Uhr S. 25
ROLLERSKATE DANCE DO SPÄT

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr S. 32
FASZIEN DANCE FR

15.15 - 16.00 Uhr S. 30
KINDERTANZEN 1

16.10 - 16.55 Uhr S. 31
KINDERTANZEN 2

17.00 - 18.30 Uhr S. 20
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

17.05 - 17.50 Uhr S. 31
VIDEO CLIP DANCING

18.00 - 20.00 Uhr S. 13
FREITAG-BADMINTON

18.45 - 20.15 Uhr S. 41
TANZEN 2

SONNTAG

15.30 - 17.00 Uhr S. 16
LADIES! DAS TRAINING.

18.00 - 20.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr S. 42
TANZ TOTAL CALLIN EINS

19.00 - 19.45 Uhr S. 21
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 21.45 Uhr S. 41
TANZEN 6

20.00 - 22.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI



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

MUSIK

Kurs 26250

Beginn: 08.04.2026

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,- monat.
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

ACHTUNG: Der Chor sucht Tenöre! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Und alle anderen Stimmen sind auch herzlich willkommen.

Hinweis in Kürze:	Seite
01.07. Sommerkonzert im Siloah	9

Workshop 26286

Termin: 25.04.2026

Sa.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Barbara

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 29,- /
26,- erm. / 20,- Mgl.



BODYPERCUSSION

FÜR ERWACHSENE

Bodypercussion ist Rhythmus pur! Dein Körper wird zum Instrument! Das Trommeln mit und auf dem eigenen Körper ist eine unserer ursprünglichsten

Formen, Musik zu machen und zu erleben.

Wir werden gemeinsam die verschiedenen Klänge unseres Körpers entdecken, unser Rhythmusgefühl stabilisieren und kleine Bodypercussion-Stücke einstudieren. Let's move and groove!

VORSCHAU

Workshop 263 A

Termin: 07. - 09.08.2026

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.

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: Katrin /Johanna



KINDERTANZEN

MIT KATRIN/JOHANNA
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
3 bis 5 Jahre

Leitung: Luis /Johanna



TURNPASS

MIT LUIS/JOHANNA
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 I.



CAPOEIRA

MIT SONJA I.
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.

HANNOVER AKTIV PASS

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

Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal ♦ Dauer: ab 1,5 Stunden ♦ Gebühr: ab 119,-

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 26201
13.04. - 22.06.2026,
nicht am 25.05.!

10 Termine: montags,
16.45 - 17.40 Uhr

Leitung: Luis

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 53,- / 42,- Mgl.

KINDERTURNEN MIT ELTERN

3 BIS 6 JAHRE

Bei unserem Kinderturnen könnt ihr das Vertrauen in eure eigenen körperlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse erlernen. Es wird geklettert, geschwungen, gerollt, geturnt, gelaufen und gedehnt. Spielerisches Ausprobieren alleine oder mit den Eltern steht im Vordergrund und macht den Kurs zu einem ersten kindgerechten Erfahren von Turnregeln und körperlichen Übungen. Bitte bringt Sportsachen und etwas zu trinken mit.

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

Kurs 26202
10.04. - 19.06.2026,
nicht am 01.05., 15.05.!

9 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Katrin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

KINDERTANZEN EINS

3 BIS 6 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Katrin 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.

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

Kurs 26203

10.04. - 19.06.2026,
nicht am 01.05., 15.05.!

9 Termine: freitags,
16.10 - 16.55 Uhr

Leitung: Katrin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.



KINDERTANZEN ZWEI

3 BIS 6 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Katrin 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 26205

10.04. - 19.06.2026,
nicht am 01.05., 15.05.!

9 Termine: freitags,
17.05 - 17.50 Uhr

Leitung: Katrin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 45,- / 36,- Mgl.

VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE

Mit Katrin 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.



Workshop 26287

Termin: So., 26.04.2026
14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Emma B.

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 22,- /
20,- erm. / 16,- Mgl.
und Kinder die halbe
Gebühr = 11,-

NEU! BIODANZA – TANZEN, BEWEGUNG, BEGEGNUNG

FÜR KINDER ZWISCHEN 4 - 7 JAHREN UND IHRE
FAMILIEN (NICHT NUR ELTERN)

Biodanza ist ein Mix aus Musik, Bewegung und Begegnung, bei dem es nicht um perfekte Tanzschritte, sondern um ein persönliches Erleben, Kreativität und Lebensfreude geht. In der Gruppe bewegst du dich frei zur Musik. Mit einem achtsamen, spielerischen Ansatz wird ein sicherer Raum geschaffen, in dem Begegnung, Bewegung und Freude im Mittelpunkt stehen. Tanzen, spielen und verbinden für Kinder von 4 – 7 Jahren mit ihren Familien (Eltern, erwachsene Geschwister, Großeltern, Tanten, Onkel, Paten...). Jedes Kind muss mit mindestens einem Erwachsenen zusammen angemeldet werden.

TANZEN

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

Kurs 26258

**08.04. - 24.06.2026,
nicht am 10.06.!**

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

**Leitung: Alexandra
Steinmeier**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

**Gebühr: 88,- /
77,- erm. / 57,- Mgl.**

FASZIEN DANCE – »MITTWOCHMORGENS«

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 Schrittzahlen in einfache tänzerische Bewegung gebracht. Mal fließend, mal kraftvoll, mit toller Musik. Faszien Dance lässt uns aufblühen, elastischer und lockerer werden. Verspannte Schultern, Beine und Becken werden frei für tänzerischen Ausdruck und mehr Geschmeidigkeit in deinen Bewegungen. Den genussvollen Abschluss der Stunde bilden leichte Yoga-Stretchübungen.

Bitte bringt bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.



Kurs 26257

**10.04. - 26.06.2026,
nicht am 01.05., 15.05.,
12.06.!**

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

**Leitung: Alexandra
Steinmeier**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

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

FASZIEN DANCE – »FREITAGMORGENS«

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.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2026 erscheint im Juni 2026 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.

Workshop 26295

Termin: 13.06.2026

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Theresa

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

10 - 14 Personen

Gebühr: 29,- /

26,- erm. / 21,- Mgl.

Kurs 26254

09.04. - 25.06.2026,

nicht am 14.05.!

11 Termine: donnerstags,

17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Guillermo

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 32 Personen

Gebühr: 102,- /

90,- erm. / 67,- Mgl.

NEU / SPECIAL: KREATIVES TANZEN UND IMPROVISATION

Tanzt du gerne, frei, fühlend, getragen von Musik? Der Workshop öffnet einen geschützten Raum, um aus dem Kopf zurück in den Körper zu kommen – ohne Leistung, ohne richtig oder falsch! Wir tanzen keine festen Schrittfolgen, sondern weben unseren Tanz um Themen und Bewegungsqualitäten wie Erdung und Stabilität, (eigener) Raum und Grenzen, Kraft und Leichtigkeit. Der thematische Rahmen gibt Orientierung und öffnet gleichzeitig Spielraum, in dem du deine Bewegung erkunden und in deinen eigenen Tanz finden kannst. Im freien, kreativen Tanzen kann sich ein Flow-Zustand einstellen. Selbstvertrauen und Körperwahrnehmung vertiefen sich – Präsenz und authentischer Ausdruck werden gestärkt. So können wir all dem, was in uns lebendig ist, eine tänzerische Sprache geben.

Der Workshop eignet sich **für Menschen mit und ohne Tanzerfahrung.**

Bitte bring bequeme, sportliche Kleidung mit und verzichte auf intensive Düfte durch Deo oder Parfum.

SALSA FIT

DER TANZ, DER DICH FIT MACHT!

Bist du bereit, das Tanzbein zu schwingen 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, Reggaeton) 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 willkommen!

In lockerer Atmosphäre lernst du die Grundschritte und coolen Moves, während du gleichzeitig Kalorien verbrennst und Stress abbaust. 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 bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.

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



Workshop 26290
Termin: 09.05.2026
Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Birgit

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Frauen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

SPECIAL: LADYSTYLING »SALSA CUBANA«

OPEN LEVEL

Jede kann mitmachen von der Anfängerin bis zur Mittelstufe. In diesem Workshop braucht ihr keinen Partner. Ihr lernt raffinierte Kombinationen und Hüftbewegungen, Schultertechniken, Styling und Footwork kennen und trainiert den ganzen Körper. Außerdem gibt es eine temperamentvolle Choreogra-



fie zu heißen Rhythmen – traut euch. Alle Schritte lassen sich solo aber auch mit Partnerin tanzen.

Workshop 26293
Termin: 06.06.2026
Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Birgit

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Frauen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

SPECIAL: LADYSTYLING »BACHATA«

OPEN LEVEL

Tauche ein in die sinnliche Welt der Bachata! Egal, ob du noch nie Bachata getanzt hast oder deine Basics auffrischen möchtest – dieser

Workshop ist perfekt, um die Rhythmen und Bewegungen der Bachata zu entdecken. In den zwei Stunden lernen und wiederholen wir die Grundschrirte, studieren einen kleinen Ablauf ein (eine Mini-Choreografie) und achten auf Haltung & Technik. Aber vor allem werden wir jede Menge Spaß beim Tanzen haben!

Workshop 26294
Termin: 07.06.2026
So.: 14.30 - 17.00 Uhr

Leitung: Abtin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

SPECIAL: LATIN FIT

FÜR ALLE

In diesem Workshop seid ihr eingeladen, die faszinierenden Rhythmen und Bewegungen lateinamerikanischer Tänze zu entdecken. Ganz ohne Vorkenntnisse werden wir gemeinsam Schritt für Schritt lernen, wie man sich zu mitreißender Musik bewegt.

Der Fokus liegt auf Spaß, Bewegung und dem gemeinsamen Erleben – ganz ohne Party-Charakter!

Kurs 26253

14.04. - 23.06.2026,
nicht am 26.05.!10 Termine: dienstags,
11.00 - 12.15 Uhr

Leitung: Ana

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 PersonenGebühr: 93,- /
82,- erm. / 61,- Mgl.

ZUMBA®GOLD AM MORGEN

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



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

Kurs 26252

09.04. - 25.06.2026,
nicht am 14.05.!11 Termine: donnerstags,
18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 112,- /
99,- erm. / 74,- 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.



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 09.05. mit Daniel und am 27.06. mit Agnes** sowie zur **SWING-TANZPARTY am 18.04. und 30.05. mit Boris** und zur **WEST COAST SWING-TANZPARTY am 25.04. mit Rolf**.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

SALSA

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 wohllosiert 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.

Vorausgesetzt werden: Grundschrirte, Damen-Solo-Drehung, »Dile que no«, »Guapea«, »Enchufla« und »Setenta«.

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

Kurs 26261
20.04. - 15.06.2026,
nicht am 25.05.!

8 Termine: montags,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Emma D. und
Nadir

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

Kurs 26262

20.04. - 15.06.2026,
nicht am 25.05.!

8 Termine: montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Emma D. und
Nadir

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.



SALSA CUBANA

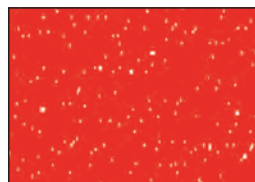
FÜR FORTGESCHRITTENE

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.



Hinweis in Kürze:

Seite

ab 09.04. Salsa Fit – der Tanz, der dich fit macht!	33
09.05. Ladystyling »Salsa Cubana«	34
06.06. Ladystyling »Bachata«	34
07.06. Latin Fit	34

SWING

Kurs 26264

13.04. - 22.06.2026,
nicht am 25.05.!

10 Termine: montags,
18.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Michaela und
Nikilo

Ort: Lilienthalstr. 2, Am
Alten Flughafen, über den
Hofeingang vorne rechts

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- 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.

Kurs 26265
13.04. - 22.06.2026,
nicht am 25.05.!

10 Termine: montags,
19.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Michaela und
Nikilo

Ort: Lilienthalstr. 2, Am
Alten Flughafen, über den
Hofeingang vorne rechts

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

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

WEST COAST SWING

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

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 26297
Termin: 21.06.2026
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.

WEST COAST SWING »FOLLOWER UND LEADER STYLING BASICS«

Dieser West Coast Swing Workshop richtet sich an **Anfänger*innen mit Grundkenntnissen und darüber hinaus**. Die Basics Sugar Push, Left Side Pass, Underarm Turn und Whip können sicher getanzt werden. Für Interessenten ohne jegliche Grundkenntnisse ist dieser Workshop nicht zu empfehlen. Es werden einfache, aber effektvolle Stylings für Follower und Leader vermittelt, die euer Tanzen grundlegend tänzerischer gestalten.

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

Kurs 26267
15.04. - 13.05.2026 (5x)

Kurs 26268
20.05. - 24.06.2026 (6x)

mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Katharina und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr 26267: 45,- /
40,- erm. / 29,- Mgl.

Gebühr 26268: 54,- /
48,- erm. / 34,- Mgl.

Workshop 26285
Termin: 18.04.2026
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

Workshop 26292
Termin: 30.05.2026
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.

LINDY HOP

FÜR EINSTEIGER*INNEN UND 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 Grundschritte und erste Figuren, 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.

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.



CLOWNING THE SWING

LINDY HOP WORKSHOP FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Entdecke neue Möglichkeiten, Humor und spielerische Elemente gezielt in deinen Tanz einzubauen. Experimentiere mit Timing, Rhythmus und Ausdruck, um Spaß und Clownerei an den richtigen musikalischen Momenten zu platzieren. Dabei geht es nicht um Technik, sondern um Kreativität, Spontanität und gemeinsames Lachen auf der Tanzfläche. Ein Workshop für alle, die ihren Tanz mit noch mehr Persönlichkeit und Witz füllen möchten. Melde dich alleine oder als Paar an. Partner*innenwechsel wird angeboten.

Kurs 26266
15.04. - 24.06.2026

11 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Katharina und
Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 97,- /
87,- erm. / 62,- Mgl.



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.



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



24
grad
//////////

KAFFEERÖSTEREI
mit eigener Backstube

Engelbosteler Damm 35/52
30167 Hannover • 24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
ab August 2026

27. Mai 2026

Informationen anfordern:

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

Kurs 26272

10.04. - 19.06.2026,
nicht am 01.05., 15.05.!9 Termine: freitags,
18.45 - 20.15 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 PersonenGebühr: 81,- /
72,- erm. / 51,- Mgl.

NEU: TANZEN II

AUCH FÜR WIEDEREINSTEIGER*INNEN

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Grundschritte der Standard/Latein-Tänze beherrschen und darauf aufbauen möchten. **Auch Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.**

In fast allen Tänzen werden neue Figuren und Schrittkombinationen erlernt. Die Wege werden weiter, die Drehumfänge größer und die Ansprüche an die paarinterne Führungsarbeit steigen. Und auch in diesem Kurs gehören Üben und Wiederholen dazu.

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

Kurs 26274

13.04. - 15.06.2026,
nicht am 25.05.!9 Termine: montags,
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: 1. Termin bei spokusa, Callinstr. 26a,
ab 2. Termin 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 PersonenGebühr: 99,- /
89,- erm. / 64,- Mgl.

NEU: TANZEN IV

**AUCH FÜR
FORTGESCHRITTENE
QUEREINSTEIGER*INNEN**

In diesem Kurs bei Britt und Tobias werden eure bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch neue, größere Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt. Das Trainieren von Raumaufteilung, Takt, Rhythmus und tänzerischer Paarharmonie gibt mehr Sicherheit auf dem Parkett.



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

Kurs 26276

12.04. - 21.06.2026,
auch am 03.05., 17.05.,
nicht am 24.05.!10 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

Ort: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2, 2. OGTeilnehmer*innenzahl:
14 - 30 PersonenGebühr: 109,- /
99,- erm. / 70,- Mgl.

NEU: 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 Figuren sinnvoll kombinieren? Dann seid ihr bei Agnes und Tobias genau richtig. Ganz nebenbei werdet ihr an Haltung, Führung und Raumaufteilung feilen, um eure Bewegungen leicht und schwingvoll 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 26277

**Beginn: 07.04.2026,
auch am 26.05.!**

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

**Leitung: Agnes und
Robert**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

Kurs 26278

**Beginn: 07.04.2026,
auch am 26.05.!**

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

**Leitung: Agnes und
Rüdiger**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

Kurs 26279

**Beginn: 12.04.2026,
auch am 03.05., 17.05.,
nicht am 24.05.!**

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

**Leitung: Martina und
Robert**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

TANZ TOTAL STRESSFREI



Ihr kennt nun schon eine Menge Figuren, beim Tanzen fällt euch aber immer nur eine ein?

Hier habt ihr reichlich Zeit, das Repertoire zu vertiefen ... Gerne geben wir immer wieder Tipps für Körper, Füße und Bewegungsabläufe. Dieser Kurs zeichnet sich durch viele Wiederholungen aus – aber auch Neues wird getestet ... Dies alles wollen wir mit reichlich Freude und einem liebevollen Miteinander erleben.

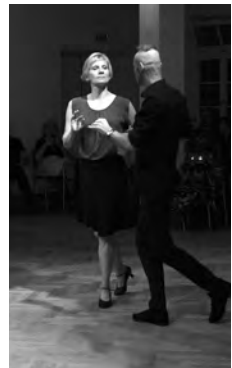
TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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

TANZ TOTAL CALLIN EINS

Mit viel Spaß und körperlichem Einsatz werden wir uns nicht nur Schrittfolgen erarbeiten, sondern auch an Haltung, Technik und Fußarbeit feilen.

Pro Abend werden zwei bis drei Tänze intensiv bearbeitet. Und damit die anderen Schritte nicht in Vergessenheit geraten, habt ihr viel Zeit zum Tanzen und Fragen ...



Kurs 26280

**Beginn: 12.04.2026,
auch am 03.05., 17.05.,
nicht am 24.05.!**

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

Leitung: Agnes und Tobias

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

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

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 26281

**Beginn: 12.04.2026,
auch am 03.05., 17.05.,
nicht am 24.05.!**

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

**Leitung: Martina und
Robert**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

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



bekommen Tanzbegeisterte viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

Kurs 26282

**Beginn: 09.04.2026,
nicht am 14.05.!**

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

Leitung: Ursel und Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

TANZ TOTAL DONNERSTAGS



In diesem Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten. Auch 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 2026 erscheint im Juni 2026 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.

KURSLEITER*INNEN ...

ABTIN

Ich bin Abtin, meine Schüler rufen mich Tino. Ich unterrichte seit über 35 Jahren mit großer Leidenschaft Tänze aus Mittel- und Südamerika (Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha, Mambo, Samba, Cumbia, Kizomba...) mit karibischem Feeling. Ich freue mich darauf, Menschen jeden Alters für Salsa Cubana und andere Latein-Tänze zu begeistern.

ACHIM

Hannover-Fan seit 1959 und seit vielen Jahren mit einer privaten Wandergruppe in Deister 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 Tanzsport-trainerin 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, Mini-trampolin, Faszien Trainee-rip.

ANA

Jg. 1977, verbindet in ihren Kursen Bewegung, Achtsamkeit und Lebensfreude. Als examinierte Pflegefachkraft und lizenzierte Tanz- und Fitnesstrainerin bietet sie ein vielfältiges Programm für Körper, Geist und Seele. Ob Zumba®, Salsation®, STRONG Nation® oder Reha-Fitness – bei Ana steht der Mensch im Mittelpunkt. Ihre Kurse sind geprägt von Musik, Leichtigkeit und einer Atmosphäre, in der jede*r willkommen ist – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

ANDREA

Jg. 1958, Ergotherapeutin, seit über 20 Jahren Erfahrung mit Rückenkursen, Rückenschulcourse sind anerkannt von den KK. Neu bei SPOKUSA.

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®.

BARBARA

hat sich nach ihrem Rhythmikstudium an der HMTMH auf Bodypercussion und Stomp spezialisiert. Nach langjähriger Tätigkeit an Musikschulen arbeitet sie seit 2013 freiberuflich. Sie unterrichtet Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Kursen, Workshops, Fortbildungen. Seit 2010

spielt sie im Percussion-Ensemble Stompany, das sie auch leitet.

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 Gruppentrainerin und eine Trainerlizenz. Am Ende geht jede*r mit einem Lächeln und guter Laune aus meinem Kurs.

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.

CLAUDIA

Jg. 1969. Ich bin langjährig selbständig als Coach für Selbstführung, Führungsarbeit und Stressmanagement. Ich nutze verschiedene Entspannungs-

... KURSLEITER*INNEN ...

techniken und tanze so oft ich kann, um in Balance zu bleiben. Ich bin überzeugt von den Möglichkeiten einer ressourcenorientierten, positiven Selbstführung als Hilfe zur Selbsthilfe.

DANIEL

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

ELISABETH

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

EMMA B.

Jg. 2002. Seit November 2025 Biodanza-Leiterin unter Supervision, Studentin. Neu bei SPOKUSA.

EMMA D.

Jg. 2003. Ich tanze, seit ich 11 Jahre alt bin und habe vor einigen Jahren meine Leidenschaft für Salsa entdeckt. Seit 2020 unterrichte ich bei SPOKUSA und freue mich, jetzt auch als Salsalehrerin aktiv zu sein.

FRIEDER

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

GABRIELE

Sport- und Gymnastiklehrerin. Anerkannte Qigong-, Yoga-, Rückenschul- 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 bei SPOKUSA.

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.

JOCHEN

Jg. 1970. Jochen praktiziert seit über 25 Jahren Tai Chi Chuan und seit 12 Jahren die Tai Chi Chuan Stockform. Ihm ist es wichtig, das Bewusstsein im Hinblick auf Wahrnehmungen von Bewegungen und deren Auswirkungen für Körper und Geist zu schärfen. Beruflich ist er als Coach und Diversity Trainer tätig. Elemente aus dem Tai Chi Chuan und Qi Gong sind Bestandteil seiner Arbeit in den Bereichen des Gesundheits-, Resilienz- und Lebens-Coaching. Neu bei SPOKUSA.

JOHANNA

Jg. 2001, Studentin, seit 18 Jahren Jazz-Modern-Contemporary Tänzerin, trainiert Kindertanzgruppen und betreut auch Kinderturnen sowie eine Eltern-Kind-Turngruppe.

Mir ist es sehr wichtig, den Spaß am Sport nicht zu verlieren und ich möchte meine Leidenschaft zum Tanzen weitergeben.

KATHARINA

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

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!

KATRIN

Jg. 2006. Seitdem ich klein bin, habe ich verschiedenste Tanzstile – von Standard über Contemporary bis hin zu Hip-Hop – ausprobiert und seit Dezember 2024 meinen Platz in einem Hip-Hop-Team gefunden. 2025 habe ich mein Abitur gemacht und plane ab dem Wintersemester 2026 Medizin zu studieren. Ich freue mich, das Wissen und die Leidenschaft am Tanzen nun an den Nachwuchs weitergeben zu dürfen.

KRISTIN

Jg. 2000, Lehrerin, 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,

... KURSLEITER*INNEN ...

und dir effektive und abwechslungsreiche Trainingseinheiten zu 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.

LUIS

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

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.

MARTINA

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

MICHAELA

Jg. 1985. Mutter von zwei Jungs, Sozialarbeiterin und begeisterte West Coast Swing Tänzerin. Ich liebe es, diese Begeiste-

rung mit anderen Menschen zu teilen und weiterzugeben. Auf Workshops und Festivals bin ich regelmäßig, um Neues zu lernen und mich inspirieren zu lassen.

NADIR

Jg. 1971. Tanzen ist seit vielen Jahren meine Leidenschaft, besonders Salsa. Ich möchte diese Begeisterung und das Gefühl der Freude gerne mit euch teilen. In meinen Kursen steht der Spaß am Bewegen und das Erlernen der Schritte in einer lockeren und motivierenden Atmosphäre im Vordergrund. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene – kommt vorbei, lasst den Alltag hinter euch und genießt die gute Laune. Lasst uns gemeinsam tanzen!

NATALIE

Jg. 1991, Sonderpädagogin und Sportlehrerin.

NIKILO

Jg. 1992. Fasziniert von allem, was mit Film, Musik und Bewegung zu tun hat. Gestalter für digitale visuelle Effekte beim Film, leidenschaftlicher Cellist und begeisterter West Coast Swing Tänzer. In anderen den Funken für diesen Tanz zu entzünden und sie auf den ersten Schritten zu begleiten, ist für mich die größte Freude. Auf Workshops und Festivals sammle ich dafür ständig neue Impulse.

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 Nervenerkrankungen spezialisiert.

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 und 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®.

... KURSLEITER*INNEN

Lehrerin. Sie genießt es, sich in Tai Chi-, Qigong-, Yoga- und Pilates-Übungen im Fluss zu bewegen und dies mit Freude weiterzugeben.

SONJA I.

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 und begann 2015, Mestre André im Kindertraining zu begleiten und unterstützen. Seit 2021 besitzt Sonja die Graduierung »Estagiaria« und unterrichtet Capoeira eigenständig.

SONJA L.

Jg. 1959; Chemikerin mit Begeisterung für den Fitness- und Gesundheitssport. Selbst aktiv im Crosstraining und Pilates versuche ich, dass jede*r seinen/ihren Fitnesslevel steigert, egal welchen Alters. Habe deshalb ca. 3 Jahre vor meinem Ruhestand die Trainerlizenz A, Pilates-, Rücken- und die 4XF-Functional-Coach-Lizenz erworben. So verbinde ich meine bisherige Berufstätigkeit, Studierende in Seminaren und Praktika mit Leidenschaft zum Erfolg zu führen, mit der wichtigsten zukünftigen Aufgabe, für unsere Beweglichkeit, Fitness und Gesundheit zu sorgen.

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.

THERESA

Jg. 1988, Kultur- und Sozialanthropologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanztherapeutin. Neu bei SPOKUSA.

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.

TORBEN

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

TRUDY MARIA

Jg. 1958. Zertifizierte Trainerin im Präventions- und Reha-Sport für Trocken- und Wassergymnastik. Ich biete Kurse rund um die Gesundheit an: Balance und Core Training, Beckenbodenkräftigung und Sturzprophylaxe sowie Walking als leichtes Kreislauftraining für Einsteiger*innen und Schutz vor Osteoporose. Ich freue mich mit euch zu trainieren, um lange ein selbst-

bestimmtes Leben führen zu können. Neu bei SPOKUSA.

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-Lehrerausbildung 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

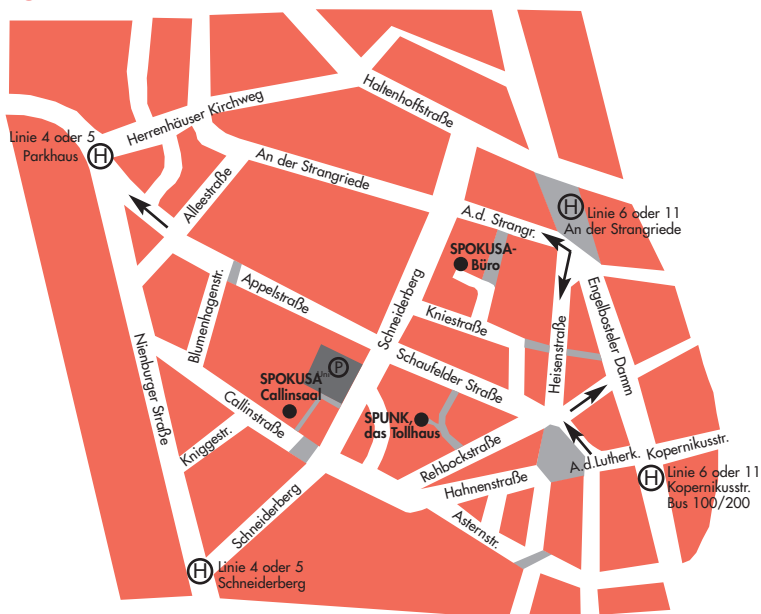
Ein **kostenfreier Rücktritt** von einer Anmeldung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) möglich und muss schriftlich erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr gezahlt werden.

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

für das Programmheft
August - Dezember 2026
27. Mai 2026

Informationen anfordern:

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 2026
erscheint im Juni 2026 in der Druckversion. Wer vor-
ab 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