

spokusa

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

TANZEN + FITNESS
BALLSPORT + GESUNDHEIT
KINDERKURSE + INTERKULTUR

jetzt mit
**SOMMER-
PROGRAMM**

Kursprogramm
August bis Dezember
2019

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ SPOKUSA draußen	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	11

VERANSTALTUNGEN

18.08. Ein schöner Tag in Hannover – Paddeln – Yoga – Grillen	9
31.08. Swing-Tanz Party	9
14.09., 09.11., 07.12. Spielen bei SPOKUSA	10
21.09., 02.11., 30.11. Tanztee	10
23.11. Swing-Tanz Party	10

KURSE UND WORKSHOPS

ÜBERSICHT SOMMERPROGRAMM	12
---------------------------------------	----

SPORT UND SPIEL

Badminton	14
Basketball	15
Volleyball	16
Fußball	17

GESUNDHEIT UND FITNESS

Rückenschule	18
Yoga für den Rücken	19
Eltern/Kind-Yoga	19
Hatha Yoga	19
Hatha Yoga – Stärkung der Resilienz	20
Hatha Yoga stärkt dein Potential	20
Yin Yoga	20
Trilochi®	21
Wassergymnastik	21
Fitness und Selbstverteidigung / Vovinam	22
Selbstverteidigung für SeniorInnen 55+	22
Kraft und Fitness	23
Physical Training	23
Yogilates	24
Pilates-Rücken	25
Pilates	25
Pilates und Yoga Lounge	26
Mama/Baby-Yoga	26
18.08. Ein schöner Tag in Hannover – Paddeln – Yoga – Grillen	27

GESANG

Chor	27
09. - 11.08. Offenes Chorwochenende	43
06. - 08.12. Offenes Jubiläums-Chorwochenende	48

August bis Dezember 2019

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	28
SPUNK-Zwerge	29
Babys in Bewegung	29
Bewegungsforscher	30
Spiel(e)erlebnis: Bälle & Turnen	30
Kindertanzen	30
Video Clip Dancing	31
Capoeira-Kids	32
23./24.11. Stolz und stark	32
03.11. Eltern/Kind-Yoga	19

BEWEGUNG UND TANZ

Zumba®	33
Zumba®gold	34
Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode	35
After Work Impro-Tanz	35
07.09. Flamenco Flow	44
15.09. Zumba® Basic	44
21./22.09. Südamerikanische Tänze	45
09.11. Flamenco Flow	46

SWING, SALSA UND STANDARD/LATEIN

Swing	37
Salsa Cubana	38
Standard/Latein	39
24.08. Tango Argentino AnfängerInnen mit und ohne Vorkenntnisse	43
31.08. Salsa Cubana	43
31.08. Shim Sham	44
08.09. Cha-Cha-Cha	44
15.09. Slowfox I für AnfängerInnen	45
21.09. Tango Argentino AnfängerInnen und Leicht Fortgeschrittene	45
22.09. Discofox I für AnfängerInnen	45
26./27.10. Tanz-Crash-Wochenende	46
02.11. Merengue/Bachata	46
16.11. Tango Argentino AnfängerInnen und Leicht Fortgeschrittene	47
23.11. Authentic Jazz Workshop	47
30.11. Salsa Cubana und Rueda de Casino	47
14.12. Tango Argentino AnfängerInnen und Leicht Fortgeschrittene	48

VORSTELLUNG DER KURSLEITER:INNEN	49
---	----

ANMELDEBEDINGUNGEN	52
---------------------------------	----

ANMELDECoupon	53
----------------------------	----

IMPRESSUM	54
------------------------	----

MITGLIEDSERKLÄRUNG	55
---------------------------------	----

SPOKUSA-ADRESSEN:



Büro-Öffnungszeiten

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

Büro und Interkultur:

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

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a

Kinderhaus:

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

Ansprechpersonen:

Geschäftsführung:

Bettina Harborth

Kurse: Jens Kunze

Verwaltung: Tine Haase

Interkultur:

Dörte Redmann

Kinderhausleitung:

Diane Schadow

Kindertafel: Dana Njije

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE26 251 2051 0000 845 7400
BIC: BFS WDE 33HAN

MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

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

Als SPOKUSA-Mitglied

können Sie alle Angebote zum reduzierten Kursbeitrag für Mitglieder wahrnehmen.

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

Der **Beitrag** liegt im Monat bei 3 Euro ermäßigtem oder 6 Euro vollem Beitrag sowie bei 9 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 55 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

FRAUEN AUS ALLER WELT. ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT. INTERKULTUR BEI SPOKUSA.

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!

SPOKUSA DRAUSSEN

SPORT IM PARK – KIEZ STATT KIRMES – DIE BLAUE ZONE IN POLLE

SPORT IM PARK KIEZ STATT KIRMES

Auch in diesem Jahr nahmen wir wieder an »Sport im Park – Ganz Hannover ist ein Sportraum für alle« teil.



Mai Pump zeigt Selbstverteidigungstechniken, basierend auf Vovinam

Ob bei Fitness & Selbstverteidigung, Hatha Yoga oder Capoeira für Kinder – mit viel Spaß und großer Neugierde konnten die Teilnehmenden draußen im Grünen unsere Angebote spontan und kostenlos ausprobieren.



Hatha Yoga stärkt dein Potential mit Volker Brattig im Georgengarten

Bei **Sport im Park** handelt es sich um ein Bewegungsangebot der Stadt Hannover in Kooperation mit verschiedenen Sportvereinen und Einrichtungen, die für ein vielfältiges, interessantes, wohnortnahes und, wenn möglich, inklusives Sport- und Bewegungsprogramm für alle Altersklassen sorgen.

»Wann bist du das letzte Mal in der Stadt unterwegs gewesen und hast mit anderen etwas dafür getan, dass es für alle ein bisschen schöner wird?«

So beginnt die Einladung der »Gesellschaft für außerordentliche Zusammenarbeit« für einen Monat **Kiez statt Kirmes** im Herbst in Linden und der Nordstadt.



Wir sind dabei. Auf dem **Sprengelgelände vom 26. bis 31. August**. Mit dem Stadtteilspektakel, der Nachbarschaft.

Unseren Kiez anders verstehen. Wir bauen, gestalten, verschönern, erneuern – gemeinsam, konstruktiv, solidarisch, eigenverantwortlich, nachhaltig. Straßenfeste, bei denen es nur darum geht, möglichst viel zu konsumieren, gibt es mehr als genug. Deswegen wollen wir hier etwas miteinander und füreinander schaffen.

DIE BLAUE ZONE



Bist du über 55 Jahre alt und willst ein paar Tage blau machen? Einfach in die Natur gehen und dir mit Gleichgesinnten den Wind um die Nase wehen lassen? Dann komm zum Sommercamp der **Blauen Zone!** Wir verbringen in Polle an der Weser drei schöne, abenteuerliche Tage, spazieren, kochen, diskutieren über Wohnformen, sind kreativ und haben Spass.



Infos:
www.die-blaue-zone.de

Anmeldung:
info@die-blaue-zone.de

Projektträger:
Kulturzentrum Pavillon/
BI Raschplatz e.V. und
SPOKUSA e.V.

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Welcome, Hoşgeldiniz, Bienvenido ... hier bei uns in der Alten Grammophon, dem Treffpunkt für **Frauen** aus der Nachbarschaft von SPOKUSA. Jede kann jederzeit bei einer der Gruppen mitmachen! Start ist wieder am 19.08.2019. Wir freuen uns auf Dich!

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags und mittwochs,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags + mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
15.00 - 17.00 Uhr

mittwochs,
15.00 - 16.30 Uhr

SPRACHKURSE

ERZÄHLCAFÉ*

Du willst dein Deutsch trainieren? Wir bieten die Lernstufengruppen A1 und B2 an.

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN*

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt.

ABC – TÜRKISCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Salı ve Carşamba Günleri, Saat: 9.00 - 11.00'de.

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten!

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ*

Zusammenwachsen Aieuo – für Frauen, Kultur, Sprache und Schrift für Anfängerinnen.

montags,
10.00 - 11.00 Uhr

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
10.00 - 12.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

TREFFPUNKTE

FRÜHSTÜCK

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

NÄHWERKSTATT

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

HANDARBEITSWERKSTATT

Stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

VEGETARISCH, VEGAN, LECKER

Leicht, frisch und einfach, mal vegetarisch, mal vegan, aus aller Welt!

DIE BUNTE TÜTE

Ein buntes Programm zum Frauen kennenlernen in der Nachbarschaft, mit Scrabble und Sprachenspielen, Sightseeing und Theater, immer was anderes.

* mit liebevoller Kinderbetreuung für Kinder von 0 bis 4 Jahren

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
11.00 - 12.30 Uhr

mittwochs,
13.30 - 15.00 Uhr

SPORT

WALKEN IM PARK
Treffpunkt an der Alten Grammophon

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

CHINESISCHE SELBSTVERTEIDIGUNGS-KAMPFKUNST
Chinesische Defensivtechnik zum Selbstschutz,
Verteidigung und vorausschauendem Handeln

UND DANN ...



www.die-blaue-zone.de ♦ info@die-blaue-zone.de

- ◆ ... **Radfahren lernen** – endlich wieder! Ein funktionstüchtiges Rad, eine Flasche Wasser, praktische Klamotten und dann wird es endlich was mit dem Radfahren! 05. - 10.08.2019, täglich 15.00 - 18.00 Uhr. Bitte melde dich bei Dörte an.
- ◆ ... **West-östlicher Abend: Gemeinsam denken.** In lockerer und entspannter Atmosphäre regt Atieh Sajadi mit ausgewählten Texten und Gedichten das Gespräch und den Diskurs an. Ort: Nordstadtbibliothek, Engelbosteler Damm 57, jeweils freitags, 18.00 – 20.00 Uhr, am 16.08., 18.10., 22.11., 20.12.2019
- ◆ ... treffen sich junge Eltern (oder auch Großeltern) mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren zur **Spielwiese** mit Fatma und Sonja. Montags, 9.30 - 11.00 Uhr im Callinsaal, Callinstr. 26a.
- ◆ ... freuen wir uns auf interessante Begegnungen, Exkursionen und kleine Abenteuer im Stadtteil und der Region. Machen Sie mit bei der **Blauen Zone**, dem **Rad!Fahrkurs!** Kommen Sie zum **Kino** jeden 3. Freitag im Monat vorbei, polieren Sie ihr Deutsch auf. Und schauen Sie auf die SPOKUSA Internetseite! Dort finden Sie die aktuellen Aktivitäten!

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

Dörte Redmann
Atieh Sajadi
Fatma Sapanci
Tel. direkt: 600 96 532

PREISS

www.preiss-hannover.de

... über
50
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

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

F U S S W E G E
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN

Bewegungsmangel?

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

KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

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

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

TUTE

& Uelschen GmbH

Getränke-, Groß- und Einzelhandel

Ihr Lieferant für:
Heimservice, private Feiern
und Veranstaltungen

Getränke

... vom Durst-Lösch-Profi

Gutenbergr. 3 • 30823 Garbsen
Telefon 05137/825 0461 • Fax 05137/825 0463

VERANSTALTUNGEN

Sonntag, 18. August
9.30 - ca. 18.30 Uhr
Anmeldung bitte bis
07. August, **Kurs 19300**

inkl. 1,5 Std. Yoga
mit Katja

inkl. 3,5 Std. Paddeln
mit René

inkl. **Grillbuffet** (vegetarisch, Fleisch, Fisch, bitte bei Anmeldung eine Variante angeben)

Treffpunkt: Parkplatz am Sportleistungszentrum Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 28 Personen

Gebühr: 99,- /
89,- erm. / 69,- Mgl.

Samstag, 31. August
20.00 - 24.00 Uhr

20.00 Uhr Taster
21.00 Uhr **Swing-Party**
spokusa, Callinstr. 26a

EIN SCHÖNER TAG IN HANNOVER

PADELN – YOGA – GRILLEN

Von Süd nach Nord – Hannover mal anders erleben!

Wir treffen uns am Maschsee / Sportleistungszentrum und bringen uns mit einem kleinen Yoga-Warm Up in Stimmung, um im Anschluss Hannover von der Leine und Ihme aus per Kanu zu erkunden.

Nach einem kleinen Spaziergang durch den Georgengarten zum Callinsaal entspannen wir ausgiebig mit einer längeren Yoga-Einheit, bevor wir gemeinsam beim Essen vom Grill und geselligen Beisammensein den Nachmittag genießen und ausklingen lassen.

Genauere Infos zum schönen Tag gibt es unter www.spokusa.de.



SWING-TANZ PARTY

Eine heiße Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich TanzpartnerInnen vor Ort finden. Danach sorgen unsere DJs 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, 14. September,
Anmeldung bitte bis
30. August

Samstag, 09. November,
Anmeldung bitte bis
25. Oktober

Samstag, 07. Dezember,
Anmeldung bitte bis
22. November

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

Leitung: Udo Bartsch

Gebühr: 2,- Euro,
Zahlung vor Ort

SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine MitspielerInnen? 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 aus-

reichend großer Spielefundus ist vorhanden. Und natürlich dürfen auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Samstag, 21. September,
DJ Daniel

Samstag, 02. November,
DJ Agnes

Samstag, 30. November,
DJ Moritz

jeweils 20.00 - 24.00 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a

TANZTEE

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

Samstag, 23. November
20.00 - 24.00 Uhr

20.00 Uhr Taster
21.00 Swing-Party

spokusa, Callinstr. 26a

SWING-TANZ PARTY

Eine heiße Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich TanzpartnerInnen vor Ort finden. Danach sorgen unsere DJs 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!





KURSE AB AUGUST 2019

Die Kurse beginnen mit dem **SOMMERPROGRAMM** im August. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Herbstferien sowie an den Feiertagen finden bis auf wenige Ausnahmen keine Kurse statt!

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen KURSFORMEN:

KURSE

- ◆ 10 Termine
- ◆ mit KursleiterInnen
- ◆ offen für alle
- ◆ einmalige Gebühr
- ◆ Anmeldung jeweils pro Kurs

SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

FORTLAUFENDE KURSE

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

SOMMERPROGRAMM	12
SPORT UND SPIEL	14
GESUNDHEIT UND FITNESS	18
GESANG	27
KIDS@SPOKUSA	28
BEWEGUNG UND TANZ	33
SWING, SALSA UND STANDARD/LATEIN	36

WICHTIG!

SOMMERPROGRAMM

Kurs 19300

Termin: 18.08.2019

So.: 9.30 - ca. 18.30 Uhr

Leitung: Katja, René, Jens

ab Parkplatz am Sportleistungszentrum Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 28 Personen

Gebühr: 99,-/89,-/69,-

EIN SCHÖNER TAG IN HANNOVER

PADDELN – YOGA – GRILLEN

Von Süd nach Nord – Hannover mal anders erleben!

Wir treffen uns am Maschsee / Sportleistungszentrum und bringen uns mit einem kleinen Yoga-Warm Up in Stimmung, um im Anschluss Hannover von der Leine und Ihme aus per Kanu zu erkunden. Nach einem kleinen Spaziergang durch den Georgengarten zum Callinsaal entspannen wir ausgiebig mit einer längeren Yoga-Einheit, bevor wir gemeinsam beim Essen vom Grill ...

SEITE 27

Sommerkurs 19453

22.08. - 05.09.2019

3 Termine!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Gebühr: 37,-/33,-/25,-

ZUMBA® AM DONNERSTAG



Für alle Zumba®-Begeisterten, denen die Sommerpause ohne Zumba® bis zum folgenden Kurs viel zu lange dauert ...

SEITE 34

Sommerkurs 19444

22.08. - 05.09.2019

3 Termine!

Leitung: Antje

Termin: donnerstags,
19.15 - 20.45 Uhr

Ort: GS Goetheplatz

Gebühr: 23,-/20,-/15,-

SPECIAL: YIN YOGA

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 ...

SEITE 20

Sommerkurs 19451

26.08. - 09.09.2019

3 Termine!

Leitung: Angela

Termin: montags,
16.45 - 18.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Gebühr: 33,-/30,-/22,-

ZUMBA® FÜR ALLE

Zumba®-Spaß mit Angela – wie wir es kennen! Wir tanzen einfache Schrittkombinationen ohne zu springen. Eben Spaß für ALLE.

Dieser Sommerkurs ist für Fortgeschrittene wie auch für AnfängerInnen geeignet, die Zumba® einmal ausprobieren möchten.

SEITE 33

Sommerkurs 19447
27.08. - 10.09.2019
3 Termine!

Leitung: Dorota
Termin: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr
Ort: GS Lindener Markt
Gebühr: 23,-/20,-/15,-

PILATES UND YOGA LOUNGE



FÜR ALLE

Dieser Kurs ist für EinsteigerInnen und alle, die nicht mehr bis zum Beginn des anschließenden Herbstkurses bei Katja warten möchten. Der Schwerpunkt liegt hier bei

Pilates ... Schnell anmelden und eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen!

SEITE 26

Sommerkurs 19436
30.08. - 06.09.2019
2 Termine!

Leitung: Wiebke
Termin: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Kollenrodstr. 10a
Gebühr: 22,-/19,-/14,-

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Für alle Yoga-Begeisterten, denen die Sommerpause bis zum 10-Wochenkurs bei Wiebke Lahmann viel zu lange dauert.

Auch neue Interessierte sind herzlich eingeladen, um Wiebke kennenzulernen und an zwei Terminen Yoga für den Rücken zu üben.

SEITE 18

Sommerkurs 19439
02.09. - 09.09.2019
2 Termine!

Leitung: Mai
Termin: montags,
17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Rampenstr. 7D
Gebühr: 20,-/18,-/13,-

FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

ZUM KENNELERNEN UND AUFRISCHEN

Hier könnt ihr das Prinzip »Hart und Weich« (Vovinam) kennenlernen und anschließend den 10-Wochenkurs besuchen. TeilnehmerInnen des vorangegangenen Kurses können die zwei Termine zur Auffrischung nutzen ...

SEITE 22

Sommerkurs 19433
Termin: 05.09.2019
Do.: 8.00 - 9.30 Uhr

Leitung: Volker
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Gebühr: 13,- / 11,- / 9,-

YOGA: STÄRKUNG DER RESILIENZ

ZUM KENNELERNEN AM DONNERSTAG MORGEN

Der Kurs ist für Interessierte, die Körperübungen des Yoga kennenlernen wollen oder schon Erfahrung damit haben. Es werden körperliche Yoga-Übungen angeleitet, um die Muskeln zu stärken und dehnen, sowie Atemübungen, bei denen auf die Verbindung zwischen Atem, Körper und Psyche aufmerksam gemacht wird: Durch bewusstes Atmen werden die Erfahrungen der Körperübungen intensiviert. Beim Üben sammeln die TeilnehmerInnen positive Erfahrungen und stärken...

SEITE 20

SPORT UND SPIEL

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



Ballsport treiben ohne Ligastress und ohne Auswärtsfahrten: Bei unseren **Sport- und Spielkursen** 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.

Kurs 19311
02.09. - 09.12.2019
nicht am 07./14.10.,
13 Termine!

Leitung: Torben

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 97,- /
85,- erm. / 66,- Mgl.

Kurs 19312
Beginn: 26.08.2019
nicht am 07./14.10.!

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der
GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 29

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./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.

BADMINTON-GRUPPE LINDEN

SELBSTORGANISIERT

Wer Spaß am Badmintonspiel hat und über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügt, ist bei uns willkommen.

Wir sind eine nette, gemischte Gruppe. Bei Interesse bitte vorher melden bei Heike und Jochen (0511 - 14 507).



Kurs 19313

Beginn: 20.08.2019
nicht am 08./15.10.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 19314

Beginn: 23.08.2019
nicht am 04./11./18.10.!

Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 19320

Beginn: 15.08.2019
nicht am 03./10./
17./31.10.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Eingang Lister Kirchweg

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 19321

Beginn: 21.08.2019
nicht am 09./16.10.!

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Fichteschule, kleine
Halle, Voltmerstr. 60,
Zugang über Naturbad

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

Nette HobbyspielerInnen 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 TrainerIn 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).

FREITAG-BADMINTON

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe und freuen uns über alle, die bei uns mitspielen möchten.

Du solltest über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügen, alles andere klären wir vor Ort.

Wir freuen uns auf dich!

Bei Interesse bitte vorher bei
Heike und Jochen (0511 -
14 507) melden.

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

BASKETBALL-SPIELGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine Mixed-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.

Der Kurs ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste. Und für Fragen steht euch Ulf unter 0174 - 90 20 874 zur Verfügung.

ACHTUNG: Ab Oktober startet der Kurs um 20.30 Uhr.

BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Einfach ungezwungen drauflos spielen ohne Stress: In unserer aus Frauen und Männern (ab 30 Jahren) bestehenden Gruppe geht Spaß vor Ehrgeiz.

Für SpielerInnen mit Vorkenntnissen ist der Einstieg wieder möglich. Bei Interesse bitte bei Malte (0511 - 849 074 20) melden.

Kurs 19326

Beginn: 19.08.2019

nicht am 07./14.10.!

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

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

**TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Personen**

Gebühr: 20,- halbj./Mgl.

NEU: BASKETBALL AM MONTAG

SELBSTORGANISIERT



Für uns ist Spaß am Spiel und an der Bewegung wichtig. Wir sind eine gemischt zusammengesetzte Basketball-Gruppe (von 35 bis über 60 J.) und freuen uns über Interessierte, die sich uns anschließen wollen. Bei Fragen könnt ihr uns gerne kontaktieren: Magda (0151 - 657 772 75) und Herwig (0174 - 567 74 17).

Kurs 19322

Beginn: 19.08.2019

nicht am 07./14.10.!

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

**Ort: Peter-Ustinov-Schule,
Nordfeldstr. 2, Zugang
über den Lehrerparkplatz**

**TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen**

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

VOLLEYBALL RICKLINGEN

SELBSTORGANISIERT

Hast du schon einmal Volleyball gespielt – bringst also Vorkenntnisse mit – und suchst nach einem Volleyballangebot in Ricklingen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir möchten eine neue gemischte Volleyballgruppe für SpielerInnen von 18 bis 88 Jahren aufbauen. Wir freuen uns über »Nachwuchs«.

Bei Interesse einfach vorbeikommen oder vorher bei Rainer (rainer@freestylegrafik.de, 0511 - 169 69 69) melden.

Kurs 19323

Beginn: 15.08.2019

nicht am 03./10./

17./31.10.!

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

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

**TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen**

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

WAS TUN! VOLLEYBALL

**SELBSTORGANISIERT
IN DER LIST**

Wir sind eine langjährige Mixed-Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken, doch gemeinsamem Spaß an gelungenen Spielzügen. Wir freuen uns über neue Gesichter.

Kommt doch einfach mal vorbei oder meldet euch bei Frank unter 0173 - 189 00 13 oder fw68@posteo.de.



Kurs 19324

Beginn: 19.08.2019
nicht am 07./14.10.!

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 19325

Beginn: 21.08.2019
nicht am 09./16.10.!

Termin: mittwochs,
19.30 - 22.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Bezahlung erfolgt im Kurs

VOLLEYBALL NORD

SELBSTORGANISIERT

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

Der Kurs ist gegenwärtig ausgebucht. Ihr könnt euch aber gerne auf eine Warteliste setzen lassen. Kontaktpersonen hierfür sind Mirko (0157 - 339 229 91) oder Henning (0176 - 55 99 85 93).

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

LOS ALIMENTOS

SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Volleyball mit Spaß – unter netten Frauen und Männern – von jung bis alt ...

Unsere Spielgruppe ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro.

Nähere Infos über Wolfgang (0170 - 460 07 41).



Kurs 19327

Beginn: 20.08.2019
nicht am 08./15.10.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

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

Unsere Fußballgruppe ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro.

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

GESUNDHEIT UND FITNESS

ACHTUNG:

Die Kosten für die Rückenkurse werden anteilig und nach Rücksprache von Krankenkassen z.T. übernommen!

Kurs 19330
09.09. - 02.12.2019
nicht am 30.09.,
07./14.10.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
8 - 15 Personen (neu)

Gebühr: 106,- /
95,- erm. / 68,- Mgl.

Kurs 19331
11.09. - 04.12.2019
nicht am 02./09./16.10.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 89,- /
79,- erm. / 59,- Mgl.

Sommerkurs 19436
30.08. - 06.09.2019
2 Termine!

Leitung: Wiebke

Termin: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teiln.-Zahl: 8 - 15 P. (neu)

Gebühr: 22,- /
19,- erm. / 14,- Mgl.

Gesundheit und Fitness sind bei SPOKUSA zwei eng miteinander verknüpfte Bereiche. 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 Schweiß treibendem Fitnessstraining.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

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 insgesamt gelassener zu werden.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

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



SOMMERPROGRAMM YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Für alle Yoga-Begeisterten, denen die Sommerpause bis zum 10-Wochenkurs bei Wiebke Lahmann viel zu lange dauert.

Auch neue Interessierte sind herzlich eingeladen, um Wiebke kennenzulernen und an zwei Terminen Yoga für den Rücken zu üben.

Kurs 19336

13.09. - 06.12.2019

nicht am 04./11./18.10.!

Leitung: Wiebke

Termin: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
8 - 15 Personen (neu)

Gebühr: 106,- /
95,- erm. / 68,- Mgl.

Kurs 19319

Termin: 03.11.2019

So.: 10.00 - 11.15 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr je Kurs:
11,- / 9,- Mgl. pro Paar

Kurs 19334

09.09. - 02.12.2019

nicht am 30.09.,
07./14.10.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teiln.-Zahl: 10 - 15 Pers.

Gebühr: 81,- /
72,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 19335

11.09. - 04.12.2019

nicht am 02./09./16.10.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,
19.15 - 20.30 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

Teiln.-Zahl: 10 - 14 Pers.

Gebühr: siehe 19334

SPECIAL: 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 und Beseitigung von Rückenproblemen und verbessert die körperliche Geschmeidigkeit und vitale Kraft. Auch zur Harmonisierung des Geistes sind Yoga-Übungen sehr geeignet. Der Kurs von Wiebke richtet sich an EinsteigerInnen, Praktizierende oder LiebhaberInnen dieser traditionellen Lehre.

SPECIAL: ELTERN / KIND - YOGA

FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 5 JAHREN ZUM KENNENLERNEN

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



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 angestrebt. Bei bewusst erlebten Übungen erweitern sich Bewegungsreper- toire und Körperbeherrschung. Dieser Kurs fördert auf angenehme Weise Lebendigkeit und Wohlbefinden und kann die eigene Persönlichkeit bereichern.



HATHA YOGA MITTWOCH

Das Programm dieses zweiten Yogakurses bei Gabriele Schulz ähnelt dem Yoga-Kurs am Montag. Auch hier werden auf angenehme Weise durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga Lebendigkeit und Wohlbefinden gefördert.



Sommerkurs 19433
Termin: 05.09.2019
Do.: 8.00 - 9.30 Uhr

SOMMERPROGRAMM YOGA: STÄRKUNG DER RESILIENZ

Leitung: Volker
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen
Gebühr: 13,- /
11,- erm. / 9,- Mgl.

ZUM KENNENLERNEN AM DONNERSTAG MORGEN

Der Kurs ist für Interessierte, die Körperübungen des Yoga kennenlernen wollen oder schon Erfahrung damit haben. Es werden körperliche Yoga-Übungen angeleitet, um die Muskeln zu stärken und dehnen, sowie Atemübungen, bei denen auf die Verbindung zwischen Atem, Körper und Psyche aufmerksam gemacht wird: Durch bewusstes Atmen werden die Erfahrungen der Körperübungen intensiviert. Beim Üben sammeln die TeilnehmerInnen positive Erfahrungen und stärken ihr Selbstwertgefühl. Am Ende finden

Entspannungsübungen statt. Eine eigene Yogamatte kann mitgebracht werden sowie bequeme Kleidung und ggf. eine Decke. Im Anschluss folgt ein 9-wöchiger Hatha Yoga-Kurs am Donnerstag Morgen.



Kurs 19333
12.09. - 05.12.2019
nicht am 03./10./17./
31.10., 9 Termine!



HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

AM DONNERSTAG MORGEN

Deine Gelenkigkeit und Kraft sowie deine Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit wird durch Yoga gefördert. Dazu werden wir Übungen aus dem Hatha Yoga praktizieren, begleitet von Atem- und Meditationsübungen. Natürlich gehören in den Kurs 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. Hinweise zum selbständigen Üben und Aufrechterhalten der gestärkten positiven Fähigkeiten wirst du ebenfalls bekommen. Eine eigene Yogamatte kann mitgebracht werden sowie bequeme Kleidung und ggf. eine Decke.

Leitung: Volker
Termin: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen
Gebühr: 72,- / 64,- erm. /
50,- Mgl.

ACHTUNG:
Die Kosten für diesen
Yogakurs werden von
vielen Krankenkassen
auf Antrag bis zu
80% übernommen

Sommerkurs 19417
22.08. - 05.09.2019
3 Termine!

SOMMERPROGRAMM SPECIAL: YIN YOGA

Leitung: Antje
Termin: donnerstags,
19.15 - 20.45 Uhr
Ort: GS Goetheplatz, Zu-
gang über Goethestr. 42a
TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen
Gebühr: 23,- /
20,- erm. / 15,- Mgl.

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. Es geht 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, wenn vorhanden, Yogaklötze und -polster oder ein Kissen mit.

Kurs 19317
Termin: 29.09.2019

Kurs 19318
Termin: 01.12.2019

jeweils:
So.: 14.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 13,- /
11,- erm. / 9,- Mgl.

Kurs 19316
23.10. - 11.12.2019
8 Termine!

Leitung: Sabine/Marielis

Termin: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 43,- Mgl.

Kurs 19337
24.09. - 03.12.2019
nicht am 08./15.10.,
9 Termine!

Leitung: Peter L.

Termin: dienstags,
19.30 - 20.30 Uhr
(reine Wasserzeit 19.45 -
20.30 Uhr)

Ort: Stadionbad, Robert-
Enke-Str. 5

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 49,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS

ZUM KENNENLERNEN

Yin Yoga – den ruhigen, eher passiven Yogastil, der uns als Ausgleich zum dynamischen Alltag hilft, in uns



hinein zu fühlen, Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken – kann man in diesem Workshop kennenlernen.

Bitte bringt eine Yogamatte, eine Decke und, wenn vorhanden, Yogaklötze und -polster oder ein Kissen mit.

TRILOCHI®

TriloChi® beinhaltet ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute. Das moderne MindBodyKonzept ist vielfältig und leicht nachvollziehbar, mit dazu passender Musik – es wirkt präventiv, gesundheitsfördernd, regenerierend und dient der Harmonisierung des Körpers und des Geistes. Dieses System wirkt auf allen Ebenen, schult das Gleichgewicht, die Koordination und verbessert die Silhouette. TriloChi® basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen (Tai Chi, Qigong, Yoga) und westlichen Trainingsmethoden (Beckenboden- und Rückenübungen, Pilates- und Faszienübungen). Diese Körperarbeit harmonisiert das Energiesystem im Körper. Bitte bringt eine Isomatte, eine Decke und warme Kleidung mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.



WASSERGYMNASTIK VON PUR e.V.

WASSERTIEFE 1,0 BIS 1,3 METER

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

ACHTUNG: Wir treffen uns pünktlich um 19.30 Uhr und gehen gemeinsam ins Stadionbad. Die Wasserzeit ist von 19.45 - 20.30 Uhr. Bitte bringt 10,- € Pfand mit für die Zugangsberechtigungskarte ins Bad.

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

Sommerkurs 19439
02.09. - 09.09.2019
2 Termine!

SOMMERPROGRAMM

FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

Leitung: Mai

Termin: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort/TN: siehe 19339

Gebühr: 20,-
18,- erm. / 13,- Mgl.



ZUM KENNENLERNEN UND AUFFRISCHEN

Hier könnt ihr das Prinzip »Hart und Weich« (Vovinam) kennenlernen und anschließend den 10-Wochenkurs besuchen. TeilnehmerInnen des vorangegangenen Kurses können die zwei Termine zur Auffrischung nutzen.

Kurs 19339
16.09. - 02.12.2019
nicht am 07./14.10.!

Leitung: Mai

Termin: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

TeilnehmerInnenzahl:
ab 8 Personen (neu)

Gebühr: 99,- /
88,- erm. / 65,- Mgl.



SPECIAL: FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

BASIEREND AUF VOVINAM

In diesem Kurs geht es vor allem um die Schulung des Körperbewusstseins und das Erlernen von einfachen Reaktions- und Selbstverteidigungstechniken mit dem positiven Nebeneffekt, die körperliche Fitness zu verbessern.

Der Kurs beinhaltet ein ausgiebiges Aufwärm- und Körperstärkentraining, Grundlagen der Faustabwehr, Tritttechniken, Fallübungen und Pratzentraining – basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich«.



Vovinam ist geeignet für alle Altersgruppen auch ohne Kampfsporterfahrungen. Bitte Sportsachen (Barfußtraining) mitbringen.

Kurs 19338
Genauere Infos zum Kurs gibt es ab September unter www.spokusa.de oder im Büro.

Leitung: Hoi Nguyen-Tien

Termin: donnerstags,
10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

Im Büro gibt es eine InteressentInnenliste.

SPECIAL: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIORINNEN 55+

BASIEREND AUF VOVINAM

Wir trainieren mit dem Altmeister Hoi Nguyen-Tien (über 50 Jahre Erfahrung in der Philosophie des Vovinam). Vovinam ist eine vietnamesische Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Das Hauptprinzip zur Anwendung der Kampfkunst liegt darin, die Kraft und Reaktion des Gegners auszunutzen, um sich mit geringem eigenen Kraftaufwand, auch gegen größere und stärkere Menschen verteidigen zu können. Der Kurs beinhaltet 90% leichte Bewegungen zur Stärkung der Gesundheit sowie Koordination-/Reaktions- und Gleichgewichtstraining für das tägliche Leben und 10% Selbstverteidigung im Notfall.

Kurs 19340

03.09. - 10.12..2019
nicht am 01./08./15.10.,
12 Termine!

Leitung: Heike/Elisabeth

Termin: dienstags,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 69,- /
62,- erm. / 49,- Mgl.

Kurs 19341

Beginn: 20.08.2019
nicht am 08./15.10.!

Leitung: Christoph

Termin: dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: Sporthalle in der
Voltmerstr. 34

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 19343

22.08. - 12.12.2019
nicht am 03./10./17./
31.10., 13 Termine!

Leitung: Peter F.

Termin: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Wilhelm-Raabe-
Schule, Langensalzastr. 24,
untere Halle

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 75,- /
67,- 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-Kreislaufsystem, 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 Isomatte mit.

Fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Dieses Fitnessstraining ist für Power-Frauen und Power-Männer genau das Richtige. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden wir ein Ausdauerprogramm mit regelmäßigem Ganzkörpertraining (Bauch, Rücken usw.) kombinieren. Zum Abschluss geht es dann in die unterschiedlichen Entspannungsphasen. Die Fitnessseinheiten werden abwechslungsreich gestaltet, so wird keine Langeweile aufkommen.

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.

Kurs 19345

11.09. - 04.12.2019

nicht am 25.09.,
09./16.10.!

Leitung: Lotte/Elisabeth

Termin: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Wilhelm-Raabe-
Schule, Langensalzstr. 24,
obere Halle

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 58,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

Kurs 19344

12.09. - 19.12.2019

nicht am 03./10./17./
31.10., 11 Termine!

Leitung: Antje

Termin: donnerstags,
19.10 - 20.25 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 57,- /
54,- erm. / 43,- Mgl.

Kurs 19310

10.09. - 03.12.2019

nicht am 08./15.10.,
11 Termine!

Leitung: Steffi

Termin: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 12 Personen

Gebühr: 70,- /
62,- erm. / 48,- Mgl.

YOGILATES AM MITTWOCH

Yogilates, dieses sanfte und ganzheitliche Training für alle, verbindet Konditions- und Kräftigungsübungen mit Körper-Balance-Elementen. So werden vor allem die Haltung und Beweglichkeit geschult.

Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.



ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

YOGILATES AM DONNERSTAG

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

Probiere es aus und steigere dein allgemeines Wohlbefinden!

Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.

YOGILATES AM MORGEN

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 Isomatte und ein Handtuch mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

Kurs 19348

10.09. - 01.10.2019

4 Termine!

Leitung: Frauke

Termin: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Helene-Lange-Schule
(ehem. Ihmeschule),
Badenstedter Str. 14,
Eingang rechts über den
Parkplatz

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 25,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Kurs 19349

22.10. - 26.11.2019

6 Termine!

Leitung: Frauke

Termin: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Helene-Lange-Schule
(ehem. Ihmeschule),
Badenstedter Str. 14,
Eingang rechts über den
Parkplatz

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 32,- /
29,- erm. / 23,- Mgl.

Kurs 19346

12.09. - 19.12.2019

nicht am 03./10./17./
31.10., 11 Termine!

Leitung: Antje

Termin: donnerstags,
20.35 - 21.35 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 48,- /
45,- erm. / 35,- Mgl.

PILATES-RÜCKEN IN LINDEN

Ein Training zur Kräftigung der tiefliegenden Muskeln der Körpermitte, die deinen Rücken stabilisieren und entlasten. Dadurch verbesserst du deine Haltung und erlangst ein aufgerichtetes Erscheinungsbild.



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

Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.

PILATES-RÜCKEN IN LINDEN

Auch dieser 6-Wochen-Kurs beinhaltet ein Training zur Kräftigung der tiefliegenden Muskeln der Körpermitte, die deinen Rücken stabilisieren und entlasten. Dadurch verbesserst du deine Haltung und erlangst ein aufgerichtetes Erscheinungsbild. Die Pilatesübungen schulen zusätzlich deine Atmung und machen deinen Körper und deine Muskeln geschmeidiger und beweglicher. Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.



PILATES AM DONNERSTAG

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen im Rumpf und im Beckenboden trainiert werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sowie für ein besseres Körpergefühl sorgen.

Das Training kombiniert Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonischen Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden. In kürzester Zeit kann es gelingen, einen strafferen, geschmeidigeren, zugleich kräftigeren und einfach schöneren Körper zu bekommen.

Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Sommerkurs 19447
27.08. - 10.09.2019
3 Termine!

SOMMERPROGRAMM PILATES UND YOGA LOUNGE

Leitung: Dorota

Termin: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 23,- /
20,- erm. / 15,- Mgl.

FÜR ALLE

Dieser Kurs ist für EinsteigerInnen und alle, die nicht mehr bis zum Beginn des anschließenden Herbstkurses bei Katja warten möchten. Der Schwerpunkt liegt hier bei Pilates ... Schnell anmelden und eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen!



Kurs 19347
17.09. - 10.12.2019
nicht am 08./15.10.,
11 Termine!

Leitung: Katja

Termin: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 63,- /
57,- erm. / 45,- Mgl.

PILATES UND YOGA LOUNGE

FÜR FORTGESCHRITTENE

Pilates und Yoga Lounge ist die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Körperhaltung und -atmung in den unterschiedlichsten Positionen. Die Wirkungen sind schlankere Muskeln, Rumpfstabilität, mehr Flexibilität sowie ein neues Körperbewusstsein. Es steigert die Konzentrationsfähigkeit, lässt Ruhe einkehren, kann Verspannungen lösen und Fehlhaltungen korrigieren.

Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und der Bauch flacher ... und das alles zu loungiger Musik.

Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Kurs 19304
07.11. - 28.11.2019
4 Termine!

Leitung: Anna

Termin: donnerstags,
9.45 - 11.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:
31,- / 27,- Mgl. pro Paar

NEU: MAMA / BABY-YOGA

ZUM KENNENLERNEN

Schwangerschaft, Geburt und das erste Jahr mit Baby sind eine schöne, aber auch fordernde Zeit. Dieser Kurs ist speziell an die Bedürfnisse »junger« Mütter angepasst und setzt die Schwerpunkte auf das Training für Beckenboden, Rücken und Schultern sowie auf Entspannung. Auf sanfte Weise wird die gesamte Muskulatur wieder gestärkt und dein körperliches und geistiges Wohlbefinden gefördert.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Wenn vorhanden, bringe bitte eine Yogamatte mit.

Kurs 19300

Sonntag, 18. August
9.30 - ca. 18.30 Uhr

Anmeldung bitte bis
07. August

inkl. 1,5 Std. Yoga
mit Katja

inkl. 3,5 Std. Paddeln
mit René

inkl. Grillbuffet (vegetarisch, Fleisch, Fisch*)

Treffpunkt: Parkplatz am
Sportleistungszentrum
Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 28 Personen

Gebühr: 99,- /
89,- erm. / 69,- Mgl.

EIN SCHÖNER TAG IN HANNOVER

PADELN – YOGA – GRILLEN

Von Süd nach Nord – Hannover mal anders erleben!

Wir treffen uns am Maschsee / Sportleistungszentrum und bringen uns mit einem kleinen Yoga-Warm Up in Stimmung, um im Anschluss Hannover von der Leine und Ihme aus per Kanu zu erkunden.

Nach einem kleinen Spaziergang durch den Georgengarten zum Callinsaal entspannen wir ausgiebig mit einer längeren Yoga-Einheit, bevor wir gemeinsam beim Essen vom Grill und geselligen Bei-sammensein den Nachmittag genießen und ausklingen lassen.

*Bitte bei der Anmeldung eine Variante angeben.

Genauere Infos zum schönen Tag gibt es unter www.spokusa.de.

GESANG

Kurs 19350

Beginn: 21.08.2019
nicht am 09./16.10.!

Leitung: Lisa Bockemüller

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus
St. Elisabeth, Gellertstr. 42

TeilnehmerInnenzahl:
ab 20 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

Frischer Wind im SPOKUSA-Chor durch die neue, junge Chorleiterin. Abwechslungsreiches, vielfältiges Liedgut. Turnusmäßige Auftritte mit anderen Chören. Offene Menschen, nette Atmosphäre. Mix von erfahrenen und neuen Mitgliedern. Stimmverstärkung besonders im Tenor und Bass gesucht. Alle Stimm-lagen sind willkommen.



Hinweis in Kürze:

	Seite
09. - 11.08. Offenes Chorwochenende	43
06. - 08.12. Offenes Jubi-Chorwochenende	48

FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN

Für den Kindergeburtstag sucht ihr nach einem außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Wir bieten verschiedene Workshops an, die sich individuell gestalten lassen. Qualifizierte ÜbungsleiterInnen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind. Rufft uns an, dann können wir gemeinsam planen, wie der Workshop aussehen soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ...

Capoeira
für 10 - 20 Kinder
ab 6 Jahren
Leitung: Andreas

CAPOEIRA MIT ANDREAS

Die 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.

Tanzspaß
für 10 - 20 Kinder
ab 8 Jahren
Leitung: Angela

ZUMBA® MIT ANGELA

Zumba®Fitness, Salsa oder Latino-Tanzen? Wer Lust zum Tanzen in der Gruppe hat, ist hier genau richtig. Spielerisch werdet ihr mit Angela zu unterschiedlicher Musik tanzen und ins Schwitzen kommen. Ihr könnt auch noch eine kleine Choreografie einüben.



Streetdance
für 10 - 15 Kinder
ab 8 Jahren
Leitung: Adile

STREETDANCE MIT ADILE

Zum Streetdance gehören unterschiedliche Tanzstile wie z.B. Hip Hop. Gemeinsam können wir verschiedene Elemente aus dem Streetdance erlernen oder auch ganze Choreografien entwickeln. Das Ziel des Geburtstags sind viel Spaß und Bewegung zur Musik. Ich freue mich auf euch!

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

KINDERTANZEN MIT ALINA

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
ab 4 Jahren
Leitung: Anja

TURNSPASS MIT ANJA

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

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

HIP HOP MIT CHRISTINA

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.

Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal oder Sporthalle – Dauer: ab 1,5 Stunden – Gebühr: ab 99,-

KIDS@SPOKUSA

HANNOVER AKTIV PASS

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

Kids@spokusa heißen unsere Baby- und Kinderkurse. Bei Turnen oder Tanz, mit oder ohne Ball, mit oder ohne Musik, mit oder ohne Geräte – Spiel und Spaß stehen auf jeden Fall an erster Stelle.

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

Mo/Mi - Gruppe
montags + mittwochs,
Di/Do - Gruppe
dienstags + donnerstags,
jeweils 8.45 - 11.15 Uhr

Leitung:
Isabell Göbl

Ort: SPUNK,
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6

TeilnehmerInnenzahl:
max. 10 Kinder

Gebühr: 50,- / Monat

Fortlaufendes Angebot

SPUNKZWERGE

Für Kinder im Vorkindergartenalter, die sicher laufen

»Hurra, ich gehe bald in den Kindergarten ...«

Mit anderen Kindern wollen wir spielen, malen, spachteln, kleben und drucken, säen, formen, turnen und erforschen, mit Kunst und Natur experimentieren, musizieren und zuhören ... Die Kinder machen in einer Kleingruppe erste Vorkindergarten Erfahrungen und werden auf Grundlage der individuellen Lernerfahrungen und -fähigkeiten gefördert – ganz ohne Eltern, nur mit Gleichaltrigen.



Kurs 19301
18.09. - 11.12.2019
nicht am 09./16.10.,
04.12.!

Leitung: Anna

Termin: mittwochs,
11.00 - 12.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:
77,- / 66,- Mgl. pro Paar

BABYS IN BEWEGUNG

FÜR 5- BIS 12-MONATIGE KINDER MIT MUTTER/VATER

In diesem Kurs bekommen Eltern Anregungen, alle Sinne ihres Babys anzusprechen und die Entdeckungsfreude ihrer Kleinen zu begleiten. Die Beziehung von Eltern und ihren Kindern wird durch die gemeinsame Freude an Bewegungsspielen vertieft und es gibt ausreichend Zeit, um individuelle Fragen der kindlichen Entwicklung zu besprechen sowie neue Kontakte zu knüpfen.

Bitte bringt ein Handtuch oder eine Decke mit.

Hinweis in Kürze:

Spielwiese

Offenes Angebot im Callinsaal für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Special: Eltern/Kind-Yoga

Mama/Baby-Yoga

Seite

7

19

26

Kurs 19302
18.09. - 11.12.2019
nicht am 09./16.10.,
04.12.!

Leitung: Anna

Termin: mittwochs,
9.30 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:
77,- / 66,- Mgl. pro Paar

Kurs 19303
09.09. - 02.12.2019
nicht am 07./14.10.,
11 Termine!

Leitung: Anja

Termin: montags,
16.45 - 17.45 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 46,- / 35,- Mgl.

Kurs 19405
23.08. - 27.09.2019
6 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
15.00 - 15.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 26,- / 21,- Mgl.

HANNOVER AKTIV PASS

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

BEWEGUNGSFORSCHER

FÜR KINDER AB 12 MONATEN MIT MUTTER/VATER

Dieser Kurs bietet Eltern vielseitige Möglichkeiten, dem Entdeckergeist ihrer Forscher mit viel Freude und Spaß gerecht zu werden. In entwicklungsanregenden Bewegungslandschaften können die Kinder in ihrem Tempo gemeinsam mit Gleichaltrigen und ihren Eltern Selbstbewusstsein stärkende Erfahrungen sammeln. Außerdem bleibt genug Zeit für den Austausch untereinander und Raum für individuelle Fragen zur Entwicklung des Babys zum Kleinkind.

SPIEL(E)ERLEBNIS: BÄLLE & TURNEN

3 BIS 6 JAHRE

In unserem Kurs Spiel(e)erlebnis könnt ihr das Vertrauen in eure eigenen körperlichen Fähigkeiten und auch Ballgefühl erlernen. Es wird geklettert, geschwungen, gerollt, geturnt, gelaufen und gedehnt. Spielerisches Ausprobieren und Spaß stehen im Vordergrund und machen den Kurs zu einem ersten kindgerechten Erfahren von Turnregeln und körperlichen Übungen. Bitte bringt Sportsachen und etwas zu trinken mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** Kinder – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

KINDERTANZEN »FRÜH« EINS



4 BIS 7 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Adile spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit Ihrem Körper auszudrücken.

Am Ende der sechs Wochen wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.

Kurs 19305
25.10. - 06.12.2019

7 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
15.00 - 15.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 30,-/ 24,- Mgl.

Kurs 19406
23.08. - 27.09.2019

6 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
16.40 - 17.25 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 26,-/ 21,- Mgl.

Kurs 19306
25.10. - 06.12.2019

7 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
16.40 - 17.25 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 30,-/ 24,- Mgl.

Kurs 19407
23.08. - 27.09.2019

6 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
15.50 - 16.35 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 26,-/ 21,- Mgl.

KINDERTANZEN »FRÜH« ZWEI

4 BIS 7 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Adile spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit Ihrem Körper auszudrücken. Am Ende der sieben Wochen wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.

KINDERTANZEN »SPÄT« EINS

4 BIS 7 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Adile spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit Ihrem Körper auszudrücken. Am Ende der sechs Wochen wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.



KINDERTANZEN »SPÄT« ZWEI

4 BIS 7 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Adile spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit Ihrem Körper auszudrücken. Am Ende der sieben Wochen wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.

VIDEO CLIP DANCING EINS

6 BIS 9 JAHRE

Mit Adile werdet ihr Tanzschritte zu moderner und abwechslungsreicher Musik erlernen, einfache Choreografien einstudieren und die Kondition/Koordination trainieren – aber vor allem viel Freude haben und das ohne jeden Leistungsdruck.

Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund, um euch im besten Falle dauerhaft für das Tanzen zu begeistern. Am Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen das Ergebnis präsentieren.

Kurs 19307
25.10. - 06.12.2019
7 Termine!

Leitung: Adile

Termin: freitags,
15.50 - 16.35 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 30,-/ 24,- Mgl.

VIDEO CLIP DANCING ZWEI

6 BIS 9 JAHRE

Mit Adile werdet ihr Tanzschritte zu moderner und abwechslungsreicher Musik erlernen, einfache Choreografien einstudieren und die Kondition/Koordination trainieren – aber vor allem viel Freude haben und das ohne jeden Leistungsdruck.

Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund, um euch im besten Falle dauerhaft für das Tanzen zu begeistern. Am Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen das Ergebnis präsentieren.

Kurs 19308
11.09. - 04.12.2019
nicht am 09./16.10.,
11 Termine!

Leitung: Andreas

Termin: mittwochs,
15.30 - 16.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr: 57,- / 46,- Mgl.

CAPOEIRA-KIDS

6 BIS 12 JAHRE

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend ausprobieren könnt. Andreas wird euch

Selbstverteidigungsübungen und Tricks zeigen, akrobatische Bewegungen einstudieren, Barfußtraining machen, aber auch Instrumente spielen und singen. Bringt euch bitte bequeme Kleidung mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** Kinder – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.



Kurs 19309
Termin: 23./24.11.2019
Sa.: 9.30 - 12.30 Uhr
So.: 9.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Mai

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 8 Kinder

Gebühr: 47,- / 39,- Mgl.

STOLZ UND STARK

SELBSTBEHAUPTUNG FÜR 7-12-JÄHRIGE KINDER

In diesem Kurs können Mädchen und Jungen ihr Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein schulen. In Kooperations- und Vertrauensübungen lernen wir uns selbst und die anderen näher kennen. Wir reden darüber, wo unsere Grenzen eigentlich sind und üben, wie wir Grenzen setzen können. Gerade dann, wenn man geärgert wird, sich bedroht fühlt und man manchmal viel zu sauer ist, um sich zu behaupten oder zu wehren, wenden wir Vovinam-Techniken an.

In der Gruppe lernen wir, wie wir uns am besten in brenzigen Situationen verhalten und befreien – basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich« (Vovinam). Alltagssituationen werden nachgestellt und verschiedene Befreiungstechniken in Übungen mit einer Partnerin, einem Partner angewandt. Bitte Sportsachen (Barfußtraining) und etwas zu trinken mitbringen.

BEWEGUNG UND TANZ



In **Bewegung und Tanz** finden sich die Angebote für »Einzel«-TänzerInnen, die Lust haben auf Rhythmus und Musik aus fernen Ländern ...

Hinweise in Kürze:		Seite
07.09.	Flamenco Flow	44
15.09.	Zumba® Basic	44
21./22.09.	Südamerikanische Tänze	45
09.11.	Flamenco Flow	46

Sommerkurs 19451
26.08. - 09.09.2019
3 Termine!

SOMMERPROGRAMM ZUMBA® FÜR ALLE

Leitung: Angela

**Termin: montags,
16.45 - 18.00 Uhr**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen**

**Gebühr: 33,- /
30- erm. / 22,- Mgl.**

Für AnfängerInnen
und zum Schnuppern
gibt es **Zumba® Basic**
am 15.09.2019

Zumba®-Spaß mit Angela – wie wir es kennen!
Wir tanzen einfache Schrittkombinationen ohne
zu springen. Eben Spaß für ALLE.

Dieser Sommerkurs ist für Fortgeschrittene wie auch
für AnfängerInnen geeignet, die Zumba® einmal
ausprobieren möchten.



Kurs 19351
16.09. - 09.12.2019
nicht am 07./14.10.,
11 Termine!

Leitung: Angela

**Termin: montags,
16.45 - 18.00 Uhr**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen**

**Gebühr: 93,- /
82,- erm. / 59,- Mgl.**

ZUMBA® AM MONTAG

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

Genießt dieses abwechslungsreiche Tanzworkout, in
dem unterschiedliche, Schweiß treibende Latino-Tanz-
stile zu immer wieder neuen, kleinen Choreos zusam-
mengesetzt werden. Also: vamos a zumbar!
Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine
Isomatte mit.

Sommerkurs 19453
22.08. - 05.09.2019
3 Termine!

SOMMERPROGRAMM

ZUMBA AM DONNERSTAG

Leitung: Angela
Termin: donnerstags,
18.15 - 19.45 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 37,- /
33,- erm. / 25,- Mgl.

Für alle Zumba®-Begeisterten, denen die Sommerpause ohne Zumba® bis zum folgenden Kurs viel zu lange dauert. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.



Kurs 19353
12.09. - 12.12.2019
nicht am 03./10./
17./31.10.!

Leitung: Angela
Termin: donnerstags,
18.15 - 19.45 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 94,- /
84,- erm. / 60,- Mgl.

ZUMBA® AM DONNERSTAG

Für alle Zumba®-Begeisterten **mit Erfahrung** gibt es Zumba® am Donnerstag bei Angela. Wir werden nach einer intensiven Cardiophase drei bis vier Lieder mit **Zumba®Toning-Sticks** tanzen, ein hervorragendes Workout für unsere Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur. Sticks könnt ihr im Kurs kaufen. Natürlich können die Lieder auch ohne Sticks getanzt werden. Es folgt jeweils ein Stretching auf der Matte oder auch mal eine kleine Dance-Einlage. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Kurs 19358
10.09. - 10.12.2019
nicht am 08./15.10.,
12 Termine!

Leitung: Wendy
Termin: dienstags,
11.00 - 12.15 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen (neu)
Gebühr: 102,- /
90,- erm. / 64,- Mgl.

ZUMBA®GOLD AM DIENSTAG MORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene, ältere Erwachsene und AnfängerInnen 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, ein Handtuch und eine Isomatte mit.



ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.

Kurs 19359

12.09. - 12.12.2019

nicht am 03./10./
17./31.10.!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 24 Personen

Gebühr: 85,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 19357

06.09. - 29.11.2019

nicht am 04./11./18.10.!

Leitung: Alexandra
Steinmeier / Dagmar Nölle

Termin: freitags,
10.00 - 11.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 73,- /
64,- erm. / 47,- Mgl.

Kurs 193 K

29.08 - 14.11.2019

nicht am 03./10.10.!

Leitung: Heike Meyer

Termin: donnerstags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
max. 14 Personen

Gebühr: 94,- /
84,- erm. / 60,- Mgl.

ZUMBA® GOLD

Zumba®gold ist ein dynamisches, abwechslungsreiches Tanzworkout zu Latino-Musik für Menschen jeder Altersgruppe. Bei uns steht vor allem der Bewegungsspaß im Vordergrund. Und auch hier gibt es immer wieder eine kleine »Dance-Einlage«. Da wir uns in diesem Kurs auf die Zumba®Grundlagen konzentrieren und alle Schritte sehr gelenkschonend aufbauen, fühlen sich auch **AnfängerInnen** und aktive ältere Menschen bei uns wohl. Ca. vier Lieder werden wir mit den **Zumba®Toning-Sticks** tanzen.

Zumba®gold-Toning ist ein gelenkschonendes Workout, überwiegend für Arme, Bauch und Rücken, bei dem wir uns die einzelnen Schritte in angemessenem Tempo erarbeiten.

Bitte bringt ein Handtuch und Sportkleidung mit.

TÄNZERISCHE FITNESS

NACH DER ENERGY DANCE® METHODE

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 neben bequemer Kleidung ein Handtuch und eine Isomatte mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin können **neue** TeilnehmerInnen – nach Voranmeldung im Büro – zum Schnuppern kommen und sich danach für den Kurs anmelden.



In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 394 24 41

AFTER WORK IMPRO-TANZ

Nach der Arbeit tanzen gehen? Warum denn nicht! Es gibt Musik und schon geht es los: Tanzen, Spaß haben und entspannen. Dafür musst du nicht erst Schrittkombinationen erlernen.

Wir sind eine Gruppe von Tänzerinnen und Tänzern, die in ihrer Lebensmitte angekommen sind und sich immer wieder gerne neuen tänzerischen Herausforderungen stellt. Wir improvisieren zu unterschiedlichen Musikrichtungen und Anregungen zum Tanzen.

SWING, SALSA, STANDARD/LATEIN

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 AnfängerInnenkurs bis zu Tanz Total. Ihr seid eingeladen zu regelmäßigen zusätzlichen Angeboten im Callinsaal wie Tanztees oder Workshops, die einzelne Tänze vertiefen oder bestimmte Aspekte oder Formen aufgreifen.

Einzelanmeldungen

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

Zum Üben, Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen neben den Kursen.

Jede und jeder ist willkommen, ob KursteilnehmerIn oder nicht.

Die **TANZTEES** am **21.09.** mit Daniel, am **02.11.** mit Agnes und am **30.11.** mit Moritz sind ideal, um das Tanzbein zu schwingen.

Für die Swingbegeisterten steigen am **31.08.** und am **23.11.** die **SWING-TANZ PARTYS** mit Taster.



Die Kursformen und -bedingungen sind auf Seite 11 zu finden.

Wochenenden in Kürze:	Seite
24.08. Tango Argentino AnfängerInnen	43
31.08. Salsa Cubana	43
31.08. Shim Sham	44
08.09. Cha-Cha-Cha	44
15.09. Slowfox I	45
21.09. Tango Argentino Anf. + Leicht Fortg.	45
22.09. Discofox I	45
26./27.10. Tanz-Crash-Wochenende	46
02.11. Merengue/Bachata	46
16.11. Tango Argentino Anf. + Leicht Fortg.	47
23.11. Authentic Jazz Workshop	47
30.11. Salsa Cubana und Rueda de Casino	47
14.12. Tango Argentino Anf. + Leicht Fortg.	48

Kurs 19364

17.08. - 28.09.2019

nicht 31.08., 6 Termine!

Leitung: Tina

Termin: samstags,
16.00 - 18.00 Uhr

ACHTUNG: am 21.09.:
16.45 - 18.45 Uhr!

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 63,- /
57,- erm. / 41,- Mgl.

Die Tanzkurse können
auch mit weniger als
16 TeilnehmerInnen
stattfinden – die
Bedingungen werden
dann nach Absprache
angepasst.

Kurs 19365

26.10. - 30.11.2019

6 Termine!

Leitung: Tina und Chris-
tian (an Termin 5 + 6)

Termin: samstags,
16.00 - 18.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 63,- /
57,- erm. / 41,- Mgl.

Kurs 19366

04.09. - 27.11.2019

nicht am 09./16.10.,
11 Termine!

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 93,- /
83,- erm. / 59,- Mgl.

NEU: SWING TANZEN »SAMSTAGS«

LINDY HOP BEGINNER: GROOVE WALKS + KICK STEPS

Lindy Hop ist der heute am weitesten verbreitete Tanz der 30er Jahre und überzeugt durch Witz, Energie und Freiheit. In diesem Kurs werden die wichtigsten Basics und erste Figuren unterrichtet. Hier lernt Ihr die Technik des Führens und Folgens, um die verschiedenen Figuren miteinander verbinden zu können sowie alles, was ihr braucht, um auch bei flotteren Tempi nicht die gute Laune zu verlieren.

ACHTUNG: Nach jeder Übung werden die Partnerinnen und Partner gewechselt, bitte stellt euch darauf ein. Eine Anmeldung mit PartnerIn ist daher nicht zwingend nötig, wir werden euch entsprechend zuordnen. Da für diesen Kurs aber nur ein überzähliger Follower zugelassen ist, könnt Ihr, falls Ihr euch als Frau alleine anmeldet, auch die Rollen-Option »offen« wählen. Ihr werdet dann entweder Leader oder Follower lernen, je nachdem wie das Verhältnis im Kurs aufgeht.

NEU: SWING TANZEN »SAMSTAGS«

LINDY HOP BEGINNER: TRIPLE STEPS

Für alle Lindy Hop Beginner und diejenigen, die noch nie Triple Steps getanzt haben. In diesem Kurs lernt Ihr die 8-count-Basics kennen - ganz lässig zu langsamer bis mittlerer Musik. Wir beginnen mit einfachen Schrittfolgen und krönen das Ganze schließlich mit der zentralen Figur im Lindy Hop: dem Swing Out.

ACHTUNG: Auch in diesem Kurs bei Tina werden nach jeder Übung die Partnerinnen und Partner gewechselt, bitte stellt euch darauf ein. Eine Anmeldung mit PartnerIn ist daher nicht zwingend nötig, wir werden euch entsprechend zuordnen. Siehe auch Kurs 19364.

SWING TANZEN »FRÜH«

LINDY HOP MIT VORKENNTNISSEN

Du tanzst ab und zu auf Lindy Hop Veranstaltungen und bist sicher in den Basics. Du kennst die Unterschiede zwischen groove walks, kicks und triple steps und kannst in den genannten Schritten führen bzw. folgen.

In diesem Kurs werden wir am Ausbau von Figuren und Variationen arbeiten.



Kurs 19367
04.09. - 27.11.2019
nicht am 09./16.10.,
11 Termine!

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen (neu)

Gebühr: 112,- /
100,- erm. / 72,- Mgl.



SWING TANZEN »SPÄT«

LINDY HOP FORT- GESCHRITTENE

Du tanzst regelmäßig auf

Lindy Hop Veranstaltungen, hast bereits mehrere Workshops besucht und bist sicher im Führen und Folgen komplizierter Figuren. Du kennst verschiedene Techniken und kannst diese während des Tanzes anwenden.

In diesem Kurs werden wir daran arbeiten, entspannter zwischen den erlernten Techniken zu wechseln und unsere (Fuß-) Variationen erweitern.

SALSA

Kurs 19361
05.09. - 26.09.2019
4 Termine!

Leitung: Tanja und
Mansoor

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

TeilnehmerInnenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr: 42,- /
38,- erm. / 27,- Mgl.



SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND ZUR AUFFRISCHUNG

Wer bei Salsa- und Merengue-Musik nicht so leicht still stehen kann und sich geschmeidig und gekonnt zu diesen Rhythmen bewegen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Wir beginnen mit einfachen Rhythmusübungen und Schrittkombinationen,

die nach und nach weiterentwickelt werden. Ihr erlernt und übt die Grundelemente und geschmeidigen Bewegungsabläufe der kubanischen Salsa sowie erste Drehungen. Von diesem Kurs nehmt ihr ein Stück Karibik mit nach Hause und seid hinterher auf jeden Fall für die nächste Latino-Party gerüstet.

SALSA CUBANA

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Es geht weiter: Ihr kommt von Salsa nicht mehr los und wollt mehr? Dieser Kurs bietet euch eine sichere Vertiefung der bisher erlernten Elemente. Es wird gezielt an Kombinationen und Figuren gearbeitet. So erreichen wir gemeinsam, dass ihr mehr Sicherheit und noch mehr Spaß am Tanzen habt. Voraussetzungen sind Kenntnisse der Grundfiguren der kubanischen Salsa. QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen.



Kurs 19371

16.09. - 02.12.2019

nicht am 07./14.10.!

Leitung: Verena und Daniel

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 105,- /
94,- erm. / 67,- Mgl.**Kurs 19472**

30.08. - 06.09.2019

2 Termine!

Leitung: Simone und Moritz

Termin: freitags,
18.15 - 19.45 UhrOrt: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2,
2. OGTeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 19,- /
17,- erm. / 13,-
19472 + 19372 als Paket:
99,- / 89,- erm. /64,- Mgl.**Kurs 19372**

13.09. - 06.12.2019

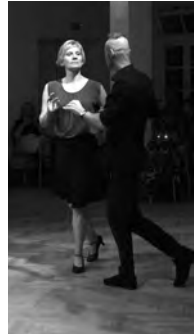
nicht am 04./11./18.10.!

Leitung: Simone und Moritz

Termin: freitags,
18.15 - 19.45 UhrOrt: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2,
2. OGTeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 85,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.
19472 + 19372 als Paket:
99,- / 89,- erm. /64,-**NEU: TANZEN I**

Wer noch nie getanzt hat oder sich nur noch dunkel an seinen Jahre zurückliegenden Tanzkurs erinnert, ist hier genau richtig aufgehoben.

In diesem Kurs sollen die Grundfiguren der gängigen Gesellschaftstänze (z.B. Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Samba, Cha Cha, Rumba, Jive und Discofox) sorgfältig erlernt, fleißig geübt und mehrfach wiederholt werden. Ziel ist es, die erlernten Figuren frei zu kombinieren und vor allem die dazugehörige Musik zu erkennen und takt sicher zu tanzen.

**FRESH UP TANZEN II****FÜR WIEDEREINSTEIGER/INNEN**

Ist der letzte Tanzkurs schon eine Weile her? Könnt Ihr euch an die eine oder andere Tanzfigur nur noch vage erinnern? Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet, die schon einmal getanzt haben und nach einer schöpferischen Pause wieder einsteigen möchten. Es werden Grundfiguren aus Tanzen I in den gängigen Gesellschaftstänzen aufgefrischt und geübt, um euch bestmöglich für den direkt anschließenden Kurs Tanzen II vorzubereiten.

**TANZEN II**

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Tanzen I, die auf die Grundschritte aufbauen möchten. Auch grundschrittversierte QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

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

Die Tanzkurse können auch mit weniger als 16 TeilnehmerInnen stattfinden – die Bedingungen werden dann nach Absprache angepasst.

Kurs 19373

16.09. - 02.12.2019

nicht am 07./14.10.!

Leitung: Verena und Daniel

Termin: montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teiln.-Zahl: 16 - 32 Pers.

Gebühr: 85,- /
76,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 19374

06.09. - 20.12.2019

nicht am 04./11./18.10.,

06.12., 12 Termine!

Leitung: Verena/Charlie
und Daniel

Termin: freitags,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teiln.-Zahl: 16 - 32 Pers.

Gebühr: 102,- /
91,- erm. / 65,- Mgl.

Kurs 19375

15.09. - 08.12.2019

nicht 06./13./20.10.!

Leitung: Agnes und
teilweise mit Partner

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teiln.-Zahl: ab 14 P. (neu)

Gebühr: 120,- /
108,- erm. / 77,- Mgl.

Kurs 19370

18.09. - 04.12.2019

nicht am 09./16.10.!

Leitung: Moritz und
teilweise mit Partnerin

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

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

Teiln.-Zahl: 16 - 32 Pers.

Gebühr: 105,- /
94,- erm. / 67,- Mgl.

TANZEN III

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

In diesem Kurs werden Figuren gelehrt, die für die einzelnen Tänze nicht nur eine schritttechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung darstellen. Als neuer Tanz wird Quickstep erlernt und wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.



TANZEN IV

In diesem Kurs (auch geeignet für fortgeschrittene QuereinsteigerInnen) bei Verena/Charlie und Daniel 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.



TANZEN V

Nach erfolgreichem Tanzen IV folgt Tanzen V bei

Agnes. QuereinsteigerInnen sollten rhythmisch versiert sein und ein Figurenrepertoire haben, das bereits über die Grundfiguren hinausreicht.

Natürlich bietet auch dieser Kurs neue Figuren.

Im Mittelpunkt steht jedoch vor allem die Kunst, die Vielzahl erlernter Figuren unter Berücksichtigung von Technik, Haltung, Raum, Musik und Führung harmonisch zu kombinieren.

TANZEN VI

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 Moritz genau richtig.

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



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 / V+ (für QuereinsteigerInnen Gold). Nach Voranmeldung im Büro könnt ihr bei drei Terminen schnuppern, dann müsst ihr euch verbindlich anmelden.

Kurs 19376

16.08. - 20.12.2019

nicht am 04./11./18.10.,
06.12.!

Leitung: Verena/Charlie
und Daniel

Termin: freitags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

NEU: TANZ TOTAL FREITAGS

In diesem neuen Tanz Total wollen wir das Erlernte ausbauen, festigen und euch zeigen, wie ihr die Figuren selbständig »vertanzen« könnt. Hier habt ihr die Möglichkeit, eure ganz eigenen Folgen zu entwickeln, zu tanzen und die Freiheit des Tanzes zu spüren. Haltung sowie »Führen & Folgen« spielen hierbei ebenfalls eine große Rolle. Der Slowfox wird sich nun auch zu den bereits erlernten Tänzen dazu gesellen und gute Musik wird den Spaß nicht zu kurz kommen lassen.



Kurs 19377

20.08. - 17.12.2019

auch am 08./15.10.!

Leitung: Agnes und
Robert

Termin: dienstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL STRESSFREI

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

Kurs 19378

20.08. - 17.12.2019

auch am 08./15.10.!

Leitung: Agnes und
Rüdiger

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon Tanzen V bzw. V+ bei SPOKUSA besucht haben, oder an versierte Quereinsteiger und -einsteigerinnen, die vom Tanzen nicht genug bekommen können.



Wir möchten mit euch an Haltung und Bewegung feilen.

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

Kurs 19379
18.08. - 15.12.2019
nicht 06./13.10., auch
am 20.10.!

Leitung: Ilka und Robert

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teiln.-Zahl: ab 16 Pers.
Gebühr: 20,- monatl./Mgl.

Kurs 19380
18.08. - 15.12.2019
nicht 06./13./20.10.!

**Leitung: Agnes und
teilweise mit Partner**

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

Teiln.-Zahl: ab 16 Pers.
Gebühr: 20,- monatl./Mgl.

Kurs 19381
18.08. - 15.12.2019
nicht 06./13.10., auch
am 20.10.!

**Leitung: Martina und
Robert**

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teiln.-Zahl: ab 16 Pers.
Gebühr: 20,- monatl./Mgl.

Kurs 19382
15.08. - 19.12.2019
nicht am 03./10./
17./31.10.!

Leitung: Britt und Tobias

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teiln.-Zahl: ab 16 Pers.
Gebühr: 20,- monatl./Mgl.

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 ...



Variationen von bekannten Figuren. Unermüdliche Tanzbegeisterte bekommen hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

TANZ TOTAL CALLIN ZWEI



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

TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem noch jungen Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die bereits in den vorherigen Kursen erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten. Natürlich sind auch QuereinsteigerInnen, die die Füße einfach nicht still halten können, herzlich willkommen! Im Vordergrund steht für uns das Vergnügen am Tanzen, wobei wir außerdem einen besonderen Blick auf Haltung, Führung und Abwechslung werfen.

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



WORKSHOPS

Kurs 193 A

Termin: 09. - 11.08.2019

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

Teiln.-Zahl: ab 20 Pers.

Gebühr: 50,- / 45,- erm. / 32,- Mgl.

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

Kurs 19300

Termin: 18.08.2019

So.: 9.30 - ca. 18.30 Uhr

Kurs 19383

Termine: 24.08.2019

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 26 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.

Die Tangokurse
finden in Kooperation
mit tanzart statt.

Kurs 19384

Termin: 31.08.2019

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- 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 immer weiter wachsende 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 FreundInnen und Neugierigen präsentiert wird.

ACHTUNG: Dieser Workshop im August hat das gleiche Programm wie Kurs 19292 Anfang Juli.

EIN SCHÖNER TAG IN HANNOVER

PADDELN – YOGA – GRILLEN

SEITE 27

NEU: TANGO ARGENTINO

FÜR ANFÄNGER/INNEN (MIT UND OHNE VOR- KENNTNISSE)

Tango Argentino ist spannend, Tango Argentino ist anders. In diesem Workshop für EinsteigerInnen vermitteln wir euch die Basics des Tango Argentino. Ihr lernt das Prinzip Führen und Folgen kennen, wisst, worauf es bei der Tanzhaltung ankommt und übt das Caminar. Nach diesem Workshop könnt ihr mit ersten Schritten und einfachen Figuren zur Tangomusik tanzen. Auch Paare aus den vorangegangenen Kursen sind herzlich willkommen. Wir arbeiten an den Grundlagen und ihr erhaltet von uns zusätzliche Tipps und Anregungen.

Weiter geht es mit »Tango Argentino für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen und leicht Fortgeschrittene« am 21.09., 16.11. + 14.12.2019.

SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER/INNEN

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik und ein Hauch Erotik – das sind die Zutaten für Salsa Cubana. In dem feurigen Paartanz stecken Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl.

Angefangen mit dem Grundschrift lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe.

Kurs 19385

Termin: 31.08.2019

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 26,- /
23,- erm. / 18,- Mgl.

SHIM SHAM

FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Der Shim Sham ist eine Authentic Jazz Routine (Choreografie), die auf Swing Veranstaltungen weltweit getanzt wird. Hierbei werden einfache Jazz-Steps zu einer leichten Abfolge zusammen gesetzt.

Es ist ein »Linedance«, der Solo getanzt wird. Auch gut für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Kurs 19386

Termin: 07.09.2019

Sa.: 12.30 - 15.30 Uhr

Leitung: Mirabel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 32 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.

NEU: FLAMENCO FLOW

FLAMENCO, RUMBA, GYPSY, SAMBA, ... FÜR EINZELTÄNZER/INNEN

Ihr liebt spanische Rhythmen im Mix mit lateinamerikanischer Musik!? Pasi3n – die Leidenschaft des Flamenco. Hier lernt Ihr Körperhaltung und einfache Schritte mit modernen Songs und viel Spaß. Flamenco Flow – geboren an den Stränden Südspaniens. Lass Dich inspirieren. Bitte bringt ein Handtuch und, wenn vorhanden, eine Isomatte mit.



Kurs 19387

Termin: 08.09.2019

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.

CHA-CHA-CHA

FÜR TÄNZER/INNEN AB TANZEN IV

Der Ursprung des Cha-Cha-Cha liegt in Kuba, wo er Anfang der 50er Jahre in die Tanzsäle Einzug hielt. In den folgenden Jahren entwickelte sich eine sogenannte »westliche« Variante des Tanzes, die schließlich als Turniertanz der Lateinamerikanischen Tänze in das Welttanzprogramm aufgenommen wurde. Der Cha-Cha-Cha ist einer der beliebtesten Tänze unter den Standard- und Lateintänzen, zumal er zu vielfältigen Musikgenres getanzt werden kann.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Rhythmus der »westlichen« Variante und ihrer Musik, mit Tanztechnik, Führung und natürlich auch mit den Figuren. Als Schmankerl gibt es eine neue Cha-Cha-Cha-Figur, die nicht im Kurs unterrichtet wird.

Kurs 19388

Termin: 15.09.2019

So.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 22,- /
20,- erm. / 16,- Mgl.

ZUMBA® BASIC

FÜR EINSTEIGER/INNEN

Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Cha-Cha-Cha – wie geht denn das? Dieser kleine Workshop richtet sich an alle TeilnehmerInnen und EinsteigerInnen, die einmal gerne in Ruhe die entsprechenden Grundschritte erlernen und ausprobieren möchten, bevor sie an unseren Zumba®-Kursen teilnehmen.



Kurs 19389

Termin: 15.09.2019

So.: 14.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Verena und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 33,- /

29,- erm. / 23,- Mgl.

Kurs 19390

Termine: 21.09.2019

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

19390 + 19395+ 19399

als Paket: 71,- /

61,- erm. / 49,- Mgl.

Die Tangokurse
finden in Kooperation
mit tanzart statt.

Kurs 19391

Termin: 21./22.09.2019

Sa.: 13.30 - 16.30 Uhr

So.: 10.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Maria do Socorro

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

12 - 24 Personen

Gebühr: 53,- /

47,- erm. / 36,- Mgl.

Kurs 19392

Termin: 22.09.2019

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

SLOWFOX I

FÜR ANFÄNGER/INNEN

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

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

NEU: TANGO ARGENTINO

FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT VORKENNTNISSEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Tango Argentino ist spannend, Tango Argentino ist anders. In diesem Workshop vermitteln und wiederholen wir die Basics des Tango Argentino. Ihr lernt das Prinzip Führen und Folgen kennen, wisst, worauf es bei der Tanzhaltung ankommt und übt das Caminar. Nach diesem Workshop könnt ihr mit ersten Schritten und einfachen Figuren zur Tangomusik tanzen.

Auch Paare aus den vorangegangenen Kursen sind herzlich willkommen. Wir arbeiten an den Grundlagen und ihr erhaltet von uns zusätzliche Tipps und Anregungen.

ACHTUNG: Einstieg am 24.08. verpasst? Dann meldet euch frühzeitig im Büro – wir vermitteln gerne eine Einzelstunde bei Ina und Lutz.

SÜDAMERIKANISCHE TÄNZE

SAMBA UND SALSA FÜR EINZELTÄNZER/INNEN

Eleganz, Geschmeidigkeit und Dynamik – das sind die Zutaten. Die südamerikanischen Tänze ziehen immer mehr Begeisterte in ihren Bann.

Fröhliche, in Urlaubsstimmung versetzende Klänge bringen die Tänzerinnen und Tänzer zu fließenden Bewegungen – ein Hauch von Erotik bleibt nicht aus.

Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

DISCOFOX I

FÜR ANFÄNGER/INNEN

Wenn ihr euch bis jetzt überhaupt noch nicht oder erst ganz wenig mit Gesellschaftstänzen beschäftigt habt, aber einen einfachen und abwechslungsreichen Tanz erlernen möchtet, dann solltet ihr diesen Paartanz-Workshop besuchen!

Discofox ist bei vielen Festen und Partys schwer angesagt, da man ihn zu unterschiedlichen Musikrichtungen tanzen kann.

Kurs 19317

Termin: 29.09.2019
So.: 14.00 - 15.30 Uhr

SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 20

Kurs 19393

Termin: 26./27.10.2019
Sa.: 10.30 - 15.30 Uhr
So.: 11.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Carmen und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 65,- /
58,- erm. / 48,- Mgl.

TANZ-CRASH-WOCHENENDE**STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHER TANZ**

Die Tanzschule liegt schon lange zurück oder wurde verweigert. Die Lust am Paartanz kommt und nun steht ihr auf dem Parkett...

Ihr könnt an diesem Wochenende herausfinden, was SPOKUSA euch im »Standard/Latein« zu bieten hat und ob ihr für die nächste Feier genug Stoff habt. Carmen und Robert stellen die so genannten »Gebrauchstänze« in den Vordergrund: Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox, Cha Cha und Wiener Walzer.

**Kurs 19393**

Termin: 02.11.2019
Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Tanja und Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.

MERENGUE UND BACHATA**FÜR ANFÄNGER/INNEN**

Tanja und Mansoor laden ein zu Merengue und Bachata und zeigen, wie ihr euch geschmeidig zu Latino-Rhythmen bewegen könnt. Bei Merengue werdet ihr außerdem lernen, eure Arme elegant wieder zu »entknoten«. Diese Paartänze sind für jede Latino-Party zu gebrauchen und leicht zu erlernen.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Mitzubringen ist nur jede Menge guter Laune.

Kurs 19319

Termin: 03.11.2019
So.: 10.00 - 11.15 Uhr

SPECIAL: ELTERN / KIND - YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 19

Kurs 19394

Termin: 09.11.2019
Sa.: 12.30 - 15.30 Uhr

Leitung: Mirabel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 32 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.

NEU: FLAMENCO FLOW**FLAMENCO, RUMBA, GYPSY, SAMBA, ...
FÜR EINZELTÄNZER/INNEN**

Ihr liebt spanische Rhythmen im Mix mit lateinamerikanischer Musik!? Pasión – die Leidenschaft des Flamenco. Hier lernt Ihr Körperhaltung und einfache Schritte mit modernen Songs und viel Spaß. Flamenco Flow – geboren an den Stränden Südspaniens. Lass Dich inspirieren.

Bitte bringt ein Handtuch und, wenn vorhanden, eine Isomatte mit.

Kurs 19395

Termine: 16.11.2019

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

19390 + 19395+ 19399

als Paket: 71,- /

61,- erm. / 49,- Mgl.

Die Tangokurse
finden in Kooperation
mit tanzart statt.

TANGO ARGENTINO

FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT VORKENNTNISSEN UND LEICHT FORT- GESCHRITTENE

Noch mehr Tango Argentino. Basierend auf den August- und September-Workshops verfeinern wir die Tanzhaltung und wagen verschiedene Drehungen und Schrittfolgen. Wir kombinieren und variieren; Ochos, Cunitas und weitere Tanzelemente wollen achtsam geführt sein. Voraussetzung sind Kenntnisse der Grundfiguren, z.B. durch die Teilnahme bei SPOKUSA oder anderswo. Auch QuereinsteigerInnen können gerne dazukommen. Wir erweitern das Repertoire und vertiefen die erlernten Grundlagen.



Kurs 19396

Termin: 23.11.2019

Sa.: 13.15 - 15.45 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 26,- /

23,- erm. / 18,- Mgl.



AUTHENTIC JAZZ WORKSHOP

In diesem Workshop für Frauen und Männer werden diverse Solo Jazz-Schritte unterrichtet und an Variationen gearbeitet. Solo Jazz ist ein Tanz, der zu Swing Musik getanzt wird.

Ein Partner oder eine Partnerin wird nicht benötigt. Der Workshop ist auch für absolute Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Kurs 19309

Termin: 23./24.11.2019

Sa./So.: 9.30 - 12.30 Uhr

STOLZ UND STARK

SELBSTBEHAUPTUNG FÜR 7-12 JÄHRIGE

SEITE 32

Kurs 19397

Termin: 30.11.2019

Sa.: 11.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Tanja und Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 37,- /

33,- erm. / 25,- Mgl.

SALSA CUBANA & RUEDA DE CASINO

FÜR ANFÄNGER/INNEN

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik und ein Hauch Erotik – das sind die Zutaten für Salsa Cubana. In dem feurigen Paartanz stecken Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl. Angefangen mit dem Grundschrift lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe. In der zweiten Hälfte werden die Grundelemente der Salsa dann in einer gemeinsamen Rueda getanzt.



Kurs 19318

Termin: 01.12.2019
So.: 14.00 - 15.30 Uhr

SPECIAL: YIN YOGA

ZUM KENNENLERNEN

SEITE 20

Kurs 19498

Termin: 06. - 08.12.2019

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

TeilnehmerInnenzahl:

ab 20 Personen

Gebühr: 50,- /

45,- erm. / 32,- Mgl.

ACHTUNG:

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

ZUM 40. MAL SINGEN ...

DAS OFFENE JUBILÄUMS-CHORWOCHELENDE

Seit 20 Jahren heißt es »Ein Wochenende für alle, die schon immer mal singen wollten oder einfach nicht genug bekommen können – bei einem Chorleiter, der bei SPOKUSA eine immer weiter wachsende Fan-gemeinde hat!«

Frieder Bleyl sucht bei diesem 40. Chorwochenende seine absoluten persönlichen Favoriten aus dem Repertoire der letzten 20 Jahre aus. Wir sind gespannt!

Also: »Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm – von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop.«

Am Sonntag gegen 14.00 Uhr wird dies besondere Jubiläumsprogramm in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert präsentiert.



Kurs 19399

Termin: 14.12.2019

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

19390 + 19395 + 19399

als Paket: 71,- /

61,- erm. / 49,- Mgl.

TANGO ARGENTINO

FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT VORKENNTNISSEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Es geht weiter mit Tango Argentino. Basierend auf den Workshops im August, September und November arbeiten wir weiter an der Tanzhaltung und wagen neue Drehungen und Schrittfolgen. Wir kombinieren und variieren; Ochos, Cunitas und weitere Tanzelemente wollen achtsam geführt sein.

Voraussetzung sind Kenntnisse der Grundfiguren, z.B. durch die Teilnahme bei SPOKUSA oder anderswo. Auch QuereinsteigerInnen können gerne dazukommen. Wir erweitern das Repertoire und vertiefen die erlernten Grundlagen.

Die Tangokurse finden in Kooperation mit tanzart statt.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2020 erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

KURSLEITER/INNEN ...

ADILE

Jg. 1998. Im Alter von 9 Jahren habe ich angefangen zu tanzen und gehe meiner Leidenschaft somit nun 11 Jahre nach. Ich unterrichte Kinder- und Jugendliche sowie Hip Hop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Außerdem bin ich als Co-Trainerin für die Meisterschaftsgruppe »Dolls« tätig.

AGNES

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

ALEXANDRA STEINMEIER

Jg. 1967, Dynamic Flow Trainerin nach der Energy Dance® Methode. Atem-, Stimm- und Sprechtherapeutin in eigener Praxis.

ALINA

Jg. 1992. Im Alter von fünf Jahren habe ich angefangen Ballett zu tanzen und entdeckte 13 Jahre später meine Leidenschaft für den Paartanz. Seit 2011 bin ich im Turniertanz aktiv (A-Klasse) und unterrichte seitdem sowohl Breitensportgruppen als auch Kinder.

ANDREAS

Jg. 2000, FSJler im Spunk. Seit 2008 trainiere ich Capoeira – heute bei Ela Me Chama. Kinder, Jugendliche wie auch Erwachsene habe ich bereits trainiert. Gern bringe ich euch die Elemente von Capoeira: Kampf, Tanz, Akrobatik sowie die Musik näher. Kommt vorbei, ich freu' mich auf euch!

ANGELA

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

ANJA

Jg. 1963, Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und als Trainerin, Mutter von vier Kindern, capoeiraerfahren, sportbegeistert und in der Nordstadt fest verwurzelt.

ANNA

Jg. 1982, habe Sozialwissenschaften studiert und die letzten 4 Jahre als Koordinatorin beim Elterntreff Vahrenheide gearbeitet: Kursentwicklung für Angebote (kids bis 3 Jahre) sowie die Durchführung – z.B. Eltern-Kind-Gruppen, Baby-fit, Babygruppen. Mutter von zwei Kindern.

ANTJE

Jg. 1976, Betriebswirtin, Master Aerobic Instructorin, anerkannte Intensive Yoga-Lehrerin und Pilates Lounge- sowie Entspannungs-Trainerin.

BRITT

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

CARMEN

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

CHARLIE

Jg. 1987. Neben Sportarten wie Reiten, Turnen und Fitness ist der Paartanz für mich die große Leidenschaft. Ich unterrichte Standard/Latein seit 2016 und freue mich, bei SPOKUSA vielleicht auch andere dafür begeistern zu können.

CHRISTIAN

Jg. 84, hat nach langjähriger Tanzerfahrung im Bereich Standard und Latein vor sechs Jahren den Swing für sich entdeckt. Neben Lindy Hop unterrichtet er auch mit Begeisterung Collegiate Shag. Neu bei SPOKUSA.

CHRISTINA

Jg. 1994, studiere Sonderpädagogik und Sport im Master. Ich tanze seit 20 Jahren und seit 10 Jahren Hip Hop. Ich unterrichte seit 9 Jahren Hip Hop/Streetdance in unterschiedlichen Altersklassen. Seit diesem Jahr tanze ich außerdem in der international erfolgreichen Gruppe »Who Cares«.

CHRISTOPH

Jg. 1985. Seit elf Jahren Selbstverteidigungstrainer mit Ausbildungserfahrungen in Russland, Australien, Großbritannien und Deutschland. Außerdem langjähriger Karatelehrer und leidenschaftlicher Religions- und Friedenswissenschaftler.

DAGMAR NÖLLE

Jg. 1953, ausgebildete Gymnastik- und Rückenschullehrerin sowie Trainerin für Energie Dance®. Neu bei SPOKUSA.

DANIEL

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

DOROTA

Jg. 1968, Pilates-Trainerin seit 2009. Unterrichte verschiedene Gruppen in Hannover in Yogilates, Pilates, BBP und Body Fit. Neu bei SPOKUSA.

ELISABETH

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

... KURSLEITER/INNEN ...

FRAUKE

Jg. 1975, gelernte Sport- und Gymnastiklehrerin, arbeitet seit 1998 mit viel Begeisterung und Überzeugung im Fitness- und Gesundheitsbereich. Ihre Schwerpunkte sind Rücken, Pilates sowie Prä- und Postnatales Training. Komme vorbei und fühle dich gut!

FRIEDER BLEYL

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

GABRIELE SCHULZ

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

HEIKE

Studium Lehramt, ausgeübter Beruf IT-Projektleiterin, Erfahrung als nebenberufliche Trainerin und Übungsleiterin in Vereinen und privaten Studios seit mehr als 35 Jahren in den Bereichen: Hausfrauengymnastik, Aerobic, Fitness, Seniorengymnastik, Rückenfitness etc. Neu bei SPOKUSA.

ILKA

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

INA

Jg. 1963, Fachtanzlehrerin sowie Tanzspezialistin für Tango Argentino, seit 2002 mit viel Spaß aktiv als Tanglehrerin tätig.

KATJA

Reiseverkehrskauffrau, Pilates-, Intensive Yoga- und Iron System-Fachtrainerin. Ich freue mich, euch mit Spaß bei SPOKUSA zum Schwitzen zu bringen und das innere Feuer zu entfachen!

LISA BOCKEMÜLLER

Jg. 1992, ist eine begeisterte Sängerin und Chorleiterin. Ihre Arbeit zeichnet die tiefe Liebe zur Chormusik und eine frische moderne Musikpädagogik aus.

LOTTE

Jg. 1989, studierte Farbdesignerin und angehende Kindheitspädagogin. Sie ist Vinyasa Yogalehrerin, begeisterte Yogini für Kinder, Jugendliche und dem Schwerpunkt traumasensibles Yoga. Ihr Unterricht ist dynamisch und bietet Raum zum Spüren, zu sich kommen und loslassen. Neu bei SPOKUSA.

LUTZ

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

MAI

Jg. 1980, Grafikerin. Seit meinem 8. Lebensjahr praktiziere ich Vovinam Viet-Vo-Dao (Vietnamesische Kampfkunst), mittlerweile bin ich Trainerin der Schwarz-/Gelbgurtstufe, Vize-Europameisterin 2012 im Freikampf, Dritte bei der Weltmeisterschaft 2010 und gebe Selbstverteidigungs- und Befreiungskurse für Erwachsene und Jugendliche. Seit 2016 arbeite ich als Aqua-Trainerin für Flach- und Tiefwasser.

MANSOOR

Jg. 1971. 1999 habe ich mich in Hannover mit dem Salsavirus infiziert. Seitdem tanze ich gerne und leidenschaftlich Salsa und freue mich, diese Lebenseinstellung und Freude mit euch zu teilen.

MARIA DO SOCORRO

kommt aus Recife und hat dort brasilianische Folklore, klassisches Ballett und Körpersprache studiert. Sie unterrichtet mit viel Leidenschaft seit Jahren Samba.

MARIELIS

Jg. 1961, bewegungsbegeisterte und gesundheitsorientierte Architektin mit über 30jähriger aktiver Erfahrung in verschiedenen Sport- und Bewegungskonzepten, u.a. Yoga, Pilates und allgemeine Fitness. Seit 2017 ist sie ausgebildete TriloChi®-Lehrerin. Ihre Freude hierbei möchte sie gerne weitergeben und ihre Teilnehmenden einladen, sich im Bewegungsfluss und in der Entspannung wohlzufühlen. Neu bei SPOKUSA.

MARTINA

Jg. 1980, Verlagskauffrau, 17 Jahre Ballett, über 20 Jahre Paartanz, seit 2001 Turniertänzerin und im SPOKUSA-Team seit 2016.

MIRABEL

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

MORITZ

Jahrgang 1991. Ich trainiere seit 2016 Jugend- und Breitensportgruppen (Standard- und Lateintänze) sowie die Hochschulballformation. Seit 2011 bin ich selbst aktiv im Paartanz (A Standard) und seit 2016 auch im Formationstanz (1. Bundesliga).

PETER F.

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

... KURSLEITER/INNEN

PETER L.

Jg. 1969, seit 15 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.

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 ist er als Kursleiter bei SPOKUSA tätig.

SABINE

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

SHORTY UND BORIS

Beide Jg. 1981, haben sich auf der Tanzfläche kennen gelernt, besuchen zahlreiche (inter)nationale Workshops bei den weltbesten Lindy Hop-Tänzern. Die ansteckende Energie und Lebensfreude, die durch Lindy Hop verbreitet wird, möchten sie gerne mit euch teilen.

SIMONE

Jg. 1981, Architektin. Sie tanzt seit nunmehr 19 Jahren – u.a. Formation Latein in der 1. Bundesliga – und unterrichtet seit 2001 Standard/Latein.

STEFFI

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

TANJA

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

TINA

Jg. 1978, ist festes Mitglied der Hannoverschen Swing-Szene und wurde vor sieben Jahren vom Swing-Fieber gepackt. Sie hat diverse (inter)nationale Workshops besucht und möchten gerne Ihre Begeisterung und Freude für den Tanz und die Musik weitergeben.

TOBIAS

Jg. 1976. Ich tanze seit meinem 14. Lebensjahr, lange in der A-Klasse, auf vielen Turnieren und Shows. Nach acht Jahren habe ich mich vom aktiven Tanzen verabschiedet und betreue seitdem verschiedene Tanzgruppen, um den Menschen den Spaß am Tanzen zu vermitteln.

TORBEN

Jg. 1991, Student an der Leibnizuniversität Hannover für technische Informatik, spiele, seit ich 16 bin, Badminton und aktuell für den SV Harkenbleck, wo ich seit 2014 auch Training gebe.

UDO BARTSCH

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

VERENA

Jg. 1955. Über Eiskunstlauf, Ballett, Tennis und Golf bin ich vor 10 Jahren zum Standard- und Lateintanzen gekommen. Mit viel Spaß und Freude bin ich dabei und möchte dies gerne weitergeben und mit anderen teilen.

VOLKER

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

WENDY

Jg. 1974, in Mexiko geboren und seit 2001 in Deutschland. Ich bin ausgebildete Sport-Übungsleiterin und aus meiner Leidenschaft zu den lateinamerikanischen Tänzen habe ich auch eine Ausbildung zu Zumba®-Trainerin gemacht.

WIEBKE LAHMANN

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 3 Euro ermäßigtem oder 6 Euro vollem Beitrag sowie bei 9 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 55 des Programmheftes, die Satzung unter spokusa.de.

ANMELDEBEDINGUNGEN

ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, telefonisch (70 23 60), per Fax (70 43 64) oder E-Mail (info@spokusa.de) oder online (www.spokusa.de) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro in der 2. Etage der Alten Grammophon, Edwin-Oppler-Weg 5, in der Nordstadt.

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

KURSGEBÜHREN

Die Kursgebühren sind je Kurs ausgewiesen und gestaffelt nach:

- ◆ voller Betrag
- ◆ ermäßigter Betrag (erm.) für SchülerInnen, 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.

Es ist auch möglich, sich telefonisch mit Erteilung einer Einzugsermächtigung anzumelden! Auch diese Form, sich anzumelden, ist verbindlich!

Bei Erteilung einer **Einzugsermächtigung** ziehen wir die Gebühr jeweils 14 Kalendertage vor Kursbeginn mit einer SEPA-Lastschrift mit unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE96 SPK 0000 103 6626 ein. Jede Person bekommt eine Mandatsreferenznummer, die jeweils neben unserer Gläubiger-ID und der Kursnummer im Verwendungszweck angegeben ist.

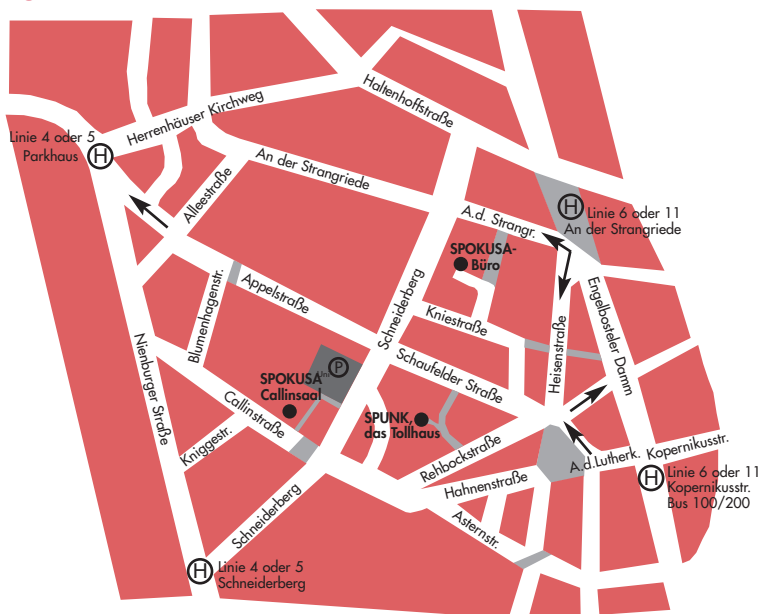
Anmeldebestätigungen gibt es nicht! Solltet ihr nichts von uns hören, findet der Kurs wie angegeben mit euch statt.

RÜCKTRITT

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

Bei **Rücktritt vom gesamten Kurs wegen Krankheit** muss zeitnah ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr kann dann abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 4,- € anteilig gutgeschrieben werden. Keine Erstattung rückwirkend nach Workshops. Eine Raumverlegung ist kein Rücktrittsgrund.

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

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

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

Spunk, das Tollhaus
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6
30167 Hannover

IMPRESSUM

Herausgeber:
SPOKUSA, Verein für Sport,
Kultur und soziale Arbeit e.V.
Tel.: 0511 / 70 23 60
Fax: 0511 / 70 43 64
info@spokusa.de
www.spokusa.de

Fotos:
Felix Düker
Tine Haase
Bettina Harborth
Jens Kunze

Gestaltung:
Bettina Harborth

Druck:
Kollektiv Druckwerkstatt
Zur Bettfedernfabrik 1
30451 Hannover

Anzeigenschluss Informationen anfordern:

für das Programmheft
Januar – März 2020:

30. Oktober 2019

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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2020
erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vor-
ab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte,
wann 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. 3,- Euro

Erwachsene 6,- Euro

Familien 9,- 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:

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

Die Mindestdauer der Mitgliedschaft beträgt ein Jahr.

Ort und Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

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

TELEFON:
0511 / 70 23 60

FAX:
0511 / 70 43 64

E-MAIL:
info@spokusa.de

INTERNET:
www.spokusa.de

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag
11.00 – 13.00 Uhr

Dienstag
16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag
11.00 – 13.00 Uhr

BANK für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00
BIC: BFS WDE 33HAN