

spokusa

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

TANZEN + FITNESS
BALLSPORT + GESUNDHEIT
KINDERKURSE + INTERKULTUR

Kursprogramm
August bis Oktober
2020

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ SPOKUSA in Corona-Zeiten – Was so geht und was nicht	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	9

SPORT

Badminton	10
Basketball	11
Volleyball	12
Fußball	13

FITNESS

Trilochi®	14
Tai Chi	14
Qigong-Shibashi (Set 1)	14

Yoga

Hatha Yoga	15
Hatha Yoga stärkt dein Potential	15
Vinyasa Yoga Flow	16
Yin & Yan Yoga - ONLINE -	17
Yoga für den Rücken	17

Rücken

Rückenschule	17
--------------------	----

Pilates und Yogilates

Yogilates	18
Pilates	19
Pilates-Rücken	19

Fitness

Fitness und Selbstverteidigung / Vovinam	19
Kraft und Fitness	20
Outdoor Physical Training	20

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	21
Spiel(e)erlebnis: Bälle & Turnen	22
Kindertanzen	22
Video Clip Dancing	23
Capoeira-Kids	23

MUSIK

Chor	23
------------	----

TANZEN

Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode	24
20.09. Flamenco Flow	24
After Work Impro-Tanz	24

August bis Oktober 2020

Zumba®	
Zumba® Basic	25
Zumba®	25
Zumba®gold	25
Salsa	
Salsa Cubana	26
Swing	
Solo Lindy Hop	27
05.09. Shim Sham	27
12.09. Swing-Schnupperworkshop für Tanzpaare	27
Standard/Latein	
Discofox leicht gemacht	28
Tanzen I bis Tanzen II	29
Tanzen II bis Tanzen III	29
06.09. Jive	29
12.09. Tango Argentino für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene	30
26.09. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene	30
Tanz Total	31
VORSTELLUNG DER KURSLEITERINNEN	33
ANMELDEBEDINGUNGEN	36
ANMELDECoupon	37
IMPRESSUM	38
MITGLIEDSERKLÄRUNG	39

LEITBILD SPOKUSA e.V.

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

SPOKUSA-ADRESSEN:

www.spokusa.de



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, Atieh Sajadi, Fatma Sapançi

Kinderhausleitung:

Diane Schadow

Kinderhausteam:

Isabell, Louisa, Louis, Felix P., Felix D., Knut

Kindertafel: Dana Njje

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 Kurs -beitrag für Mitglieder wahrnehmen.

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

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

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 39 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 IN CORONA-ZEITEN

WAS SO GEHT UND WAS NICHT

Wer dies liest, hat das erste **SPOKUSA-Sonderheft** in der Hand. Und wer dies liest, freut sich hoffentlich ebenso sehr wie wir, dass es langsam wieder losgeht mit Sport und Tanzen, mit Ball und Rhythmus, mit Entspannung und Training! Zwar in einem geringeren Umfang, aber in der direkten Begegnung. Live. Miteinander. Großartig!

Der Zeitraum August bis Oktober umfasst bewusst nur die Zeit bis zu den Herbstferien – danach wird es ein zweites Sonderheft geben, das bis zu den Weihnachtsferien geht. Die schnelllebige Entwicklung und die Hoffnung auf weiterhin niedrige Infektionszahlen und damit weitere Lockerungen haben uns dazu bewogen.

Die letzten Monate haben auch bei uns vieles verändert. Aber auch einiges vorangebracht.

So haben wir im **Kursbereich** Live-Online-Kurse gegeben, haben an die 30 Videos produziert, verschickt und z.T. auf unsere homepage gestellt, haben Hygienekonzepte geschrieben und umgesetzt, sind in Kurzarbeit gegangen, haben uns mit den ersten Lockerungen um Alternativräume und Outdoorurse gekümmert.

Wir vom **Spunk** haben allen Kindern Blumengrüße und Spiele vorbeigebracht, eine stetig

wachsende Galerie in den Spunkfenstern eröffnet, telefonisch beim homescooling unterstützt, Notgruppen ermöglicht, Lunchpakete organisiert, aufgeräumt und Fenster gestrichen.

Wir hoffen sehr, dass alle bis hierhin gut durch diese Krise gekommen sind und Lust, Schwung und Mut haben, an dem einen oder anderen Angebot teilzunehmen.

Vieles ist anders und vielleicht ungewohnt in dieser Ausgabe des Programmheftes – wir mussten einiges anpassen und tun dies, um dazu beizutragen, dass sich das Virus nicht wieder ausbreitet:

Einige **Kursorte** stehen uns nicht zur Verfügung oder sind nicht geeignet für die Nutzung unter Coronabedingungen. Einige Sporthallen werden von den Schulen selbst gebraucht und sind für den Vereinssport gesperrt, andere Räume sind zu klein, um entsprechende Abstände sichern zu können. Den Callinssaal haben wir coronagerecht hergerichtet – leider kann die Bar noch nicht wieder öffnen. Jede*r sollte also eigene Getränke mitbringen.

Die **Trainingszeiten in den Sporthallen** stehen größtenteils nur eingeschränkt zur Verfügung. So ist z.B. schon um 21.30 Uhr Schluss in allen Hallen. Und die

Anfangszeiten sind auch beschnitten, so dass z.T. nur noch eine statt zwei Stunden trainiert werden kann.

Die **Teilnehmer*innenzahlen** sind größtenteils sehr verringert, um die notwendigen Abstände einhalten zu können. Sowie die rechtliche Lage durch eine neue Verordnung es zulässt, werden wir die Teilnehmer*innenzahlen natürlich zeitnah anpassen.

Die **Hygieneregeln** gelten weiterhin in allen Räumen, in denen unsere Kurse und Workshops stattfinden. Hierfür haben wir jeweils Konzepte erstellt und halten Desinfektionsmittel usw. bereit.

Das gesamte Kursangebot mitsamt der Orte und Uhrzeiten, das in diesem Heft angekündigt ist, steht unter dem Vorbehalt, dass sich das Virus nicht wieder breitmacht und hat den **Stand vom 09.07.2020**. Doch wir sind optimistisch und voller Vorfreude auf eine aktive und muntere Kursfolge mit vielen begeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Und wir informieren aktuell auf unserer homepage, sowie es Änderungen gibt.



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! Vom 31.08. - 09.10.2020 sind wir da. Und 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 Aiuero – für Frauen, Kultur, Sprache und Schrift für Anfängerinnen

montags,
10.00 - 11.00 Uhr

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

TREFFS

NÄHWERKSTATT

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

HANDARBEITSWERKSTATT

Stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

SORBET

Entdeckungsreisen zu Gärten in den Kolonien. Jeden Freitag ein anderer Garten, eine andere Philosophie, interessante Ideen, Erfahrungsaustausch zu Gemüseanbau und Artenvielfalt

* mit liebevoller Kinderbetreuung für Kinder von 0 bis 4 Jahren, wenn wir diese unter den Coronabedingungen ermöglichen können.

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.«.

SPOKUSA e.V.

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
Telefon 70 23 60

Dörte Redmann

Atieh Sajadi
Fatma Sapanci

Tel. direkt: 600 96 532

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
11.00 - 12.30 Uhr

mittwochs,
13.45 - 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

Unsere Planung für dieses Heft spricht für die Hoffnung, dass wir uns im September mit gesundem Menschenverstand wieder treffen können. **Vieles wird im Miteinander anders sein, aber freuen wir uns an dem, was wir sind.** Wir wollen viel im Freien draußen machen – stell' dich darauf ein, nimm dir warme Kleidung mit ... Auf unserer homepage unter www.spokusa.de erfährst du von Änderungen und genauen Plänen für die Zeit. Bring' Dir gern eine eigene Tasse mit, Tee und Kaffee ist wie immer da.

Wenn du Fragen und Anregungen hast melde Dich gern bei uns. Wir sind **montags bis donnerstags von 10.00 - 12.00 telefonisch zu erreichen.**

UND DANN



- ◆ **Radfahren lernen** – endlich wieder! 19. bis 24.10.2020 von 9.00 bis 13.00 Uhr. Ein funktionstüchtiges Fahrrad, Mut und Freude sind nötig, damit du am letzten Tag bei der kleinen Radtour mitmachen kannst. Dein Fahrrad wird auf Fahrtüchtigkeit untersucht, damit du ganz sicher sein kannst. Vielleicht reparieren wir es. Und wir planen kleine Radausflüge im Anschluss. Bitte melde dich bei Atieh im Büro an.
- ◆ **Schwimmen lernen** – in einem kleinen Hallenbad kannst du das Vertrauen zur Tragfähigkeit des Wassers und zu deiner Bewegung im Wasser gewinnen. Melde dich bitte bei Atieh im Büro an. Es gibt nur wenige Plätze! Der Kurs startet am 08.09.2020. Er findet in einem kleinen Hallenbad in Stöcken statt, dienstags von 15.00 – 16.00 Uhr.
- ◆ **Das grosse Rund**, dienstags 15.30 - 18.00 Uhr bei SPOKUSA – ein theatrales Erlebnis zur Erforschung von persönlichen Erfahrungen in der Krise. Für Frauen, die Lust haben, Erfahrungen auszutauschen und spielerisch umzusetzen, sowie Spass am Experimentieren mit den Möglichkeiten der Kunst mitbringen.
- ◆ Donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr, trifft sich das **Sprachcafé** des Nachbarschaftskreises Nordstadt in den SPOKUSA-Räumen in der Alten Grammophon.
- ◆ Schaut auf die **SPOKUSA-Internetseite** – Dort finden sich aktuelle Aktivitäten!

PREISS

www.preiss-hannover.de

... über
50
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

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

F U S S W E G E
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN

Bewegungsmangel?

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

KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

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

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
Oktober – Dezember 2020

9. September 2020

Informationen anfordern:

Jens Kunze

SPOKUSA-Geschäftsstelle

Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover

Tel. 702360 • Fax 7043 64

kunze@spokusa.de

KEINE VERANSTALTUNGEN



KEINE VERANSTALTUNGEN

Aufgrund der Vorgaben durch die Corona-Pandemie werden in dieser Kursfolge leider keine Veranstaltungen stattfinden können. Nach den Herbstferien mit dem nächsten Programm kann es hoffentlich wieder losgehen mit Tanztees, Swing-Tanz-Party und Spielen bei SPOKUSA.

KURSE AB AUGUST 2020

Die Kurse beginnen ab Donnerstag, 27. August 2020. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen **KURSFORMEN:**

KURSE

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

SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

FORTLAUFENDE KURSE

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

SPORT	10
FITNESS	14
KINDER	21
MUSIK	23
TANZEN	24

SPORT

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

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

BADMINTON

Kurs 20311
31.08. - 05.10.2020

6 Termine: montags,
18.00 - 19.25 Uhr z.Zt.

Leitung: Torben

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

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 12 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 44,- /
38,- erm. / 30,- 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.

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.

Kurs 20312
Beginn: 07.09.2020

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Aktuelle Zeit und
Halle unter spokusa.de

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

BADMINTON-GRUPPE LINDEN

SELBSTORGANISIERT



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

Wir sind eine nette, gemischte Gruppe. Bei Interesse bitte vorher melden bei

Heike und Jochen (0511 - 203 009 46).

Kurs 20313
Beginn: 01.09.2020

Termin: dienstags,
20.00 - 21.30 Uhr z.Zt.

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 20314
Beginn: 04.09.2020

Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

Nette Hobbyspieler*innen sind bei uns genau richtig: Denn wir spielen aus Spaß an der Freude – mal gemischt, mal in einem schwungvollen Einzel, aber immer mit Power. Mittlere bis gute Vorkenntnisse solltet ihr mitbringen, da wir ohne 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) oder André (0176 - 700 128 90).

FREITAG-BADMINTON

SELBSTORGANISIERT

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

Du solltest über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügen, alles andere klären wir vor Ort. Wir freuen uns auf dich!

Bei Interesse bitte vorher bei Heike und Jochen (0511 - 203 009 46) melden.

BASKETBALL

Kurs 20320
Beginn: 27.08.2020

Termin: donnerstags,
19.30 - 21.30 Uhr z.Zt.

Ort: GY Leibnizschule,
Eingang Lister Kirchweg

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

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.

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



ACHTUNG: Ab Oktober startet der Kurs eventuell erst um 20.30 Uhr.

Eingeschränkte
Trainingszeiten
sind durch Corona
bedingt. Sobald
sich die Zeiten
ändern, informieren
wir euch.

Kurs 20321

Beginn: 02.09.2020

Termin: mittwochs,
20.30 - 21.30 Uhr z.Zt.

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Kurs 20322

Beginn: 31.08.2020

Termin: montags,
17.30 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

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

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

ACHTUNG: Sobald es Änderungen bezüglich der Hallenzeit oder des Ortes (Umzug ins Goethegymnasium) gibt, informieren wir euch.

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).

ACHTUNG: Sobald es Änderungen bezüglich der Hallenzeit oder des Ortes gibt, informieren wir euch.

VOLLEYBALL

Kurs 20323

Beginn: 27.08.2020

Termin: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr z.Zt.

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halb./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.

Wenn ihr interesseirt seid, meldet euch bei Frank (0173 - 189 00 13, griffe@fsr-design.de oder fw68@posteo.de) oder Leo (0511 - 66 12 14).



Eingeschränkte
Trainingszeiten
sind durch Corona
bedingt. Sobald
sich die Zeiten
ändern, informieren
wir euch.

Kurs 20324
Beginn: 31.08.2020

Termin: montags,
20.00 - 21.30 Uhr z.Zt.

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

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).

ACHTUNG: Sobald es Änderungen bezüglich der Hallenzeit oder des Ortes (Umzug ins Goethegymnasium) gibt, informieren wir euch.

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

Kurs 20325
Beginn: 02.09.2020

Termin: mittwochs,
19.30 - 21.30 Uhr z.Zt.

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.
Bezahlung erfolgt im 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).

FUSSBALL

Kurs 20327
Beginn: 01.09.2020

Termin: dienstags,
20.00 - 21.30 Uhr z.Zt.

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker*innen 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).



FITNESS

Fitness ist bei SPOKUSA eng mit Gesundheit und Wohlfühlen verknüpft. Der ganze Körper steht im Vordergrund. Nach Kräftigungs- und Ausdauertraining kommen auch Entspannungsphasen nicht zu kurz. Unsere Palette reicht von sanften Kursen bis hin zu Schweiß treibendem Fitnessstraining. Schaut einfach in den Kapiteln Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates sowie Fitness. Davor findet ihr die Angebote, die nicht in die Kategorien passen.

Kurs 20316
02.09. - 07.10.2020

6 Termine: **mittwochs,**
17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: **Sabine**

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

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 50,- /
45,- erm. / 35,- Mgl.

TRILOCHI®

TriloChi® beinhaltet ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute. Das moderne MindBodyKonzept ist vielfältig, leicht nachvollziehbar, wirkt mit passender Musik präventiv, gesundheitsfördernd, regenerierend und dient der Harmonisierung von Körper und Geist. Es schult das Gleichgewicht, die Koordination und verbessert die Silhouette. TriloChi® basiert auf traditioneller chinesischer Medizin und ist eine Synthese aus Tai Chi, Qi-gong, Yoga sowie 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** Teilnehmer*innen schnuppern, die sich **vorab** im Büro **anmelden**.

Kurs 20317
08.09. - 06.10.2020

5 Termine: **dienstags,**
16.35 - 17.35 Uhr

Leitung: **Oyun**

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

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 43,- /
38,- erm. / 30,- Mgl.

NEU: TAI CHI

ZUM KENNENLERNEN

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst für Körper und Geist. Diese Aspekte sind in diesem Kurs wichtig: Freude an der Bewegung ohne Leistungsdruck, bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegungsabläufe, Entspannung und innere Ruhe sowie die Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die Übungen können von jeder und jedem ausgeführt werden und sind für alle Altersgruppen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 20318
16.09. - 16.12.2020
nicht am 14.10., 21.10.!

12 Termine: **mittwochs,**
9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: **Gabriele Schulz**

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

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 Personen

Gebühr: 133,- /
119,- erm. / 89,- Mgl.



NEU: QIGONG- SHIBASHI (SET 1)

PRÄVENTIONSKURS MIT 18 AUS- DRUCKSFORMEN DES TAI CHI-QIGONG

Über äußere und innere Bewegung zur Regeneration der Lebenskraft (Qi) zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Die 18-fache Qigong-Shibashi-Übungsreihe vertieft die Atmung und stärkt eure Ressourcen für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags.

Bitte bringt ein Handtuch mit.

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

Kurs 20334

14.09. - 30.11.2020

nicht am 12.10., 19.10.!

10 Termine: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31Teilnehmer*innenzahl:
8 - 10 (akt. wg. Corona)Gebühr: 101,- /
90,- erm. / 68,- Mgl.

HATHA YOGA 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 Bewegungsrepertoire und Körperbeherrschung.

Dieser Kurs fördert auf angenehme Weise Lebendigkeit und Wohlbefinden und kann die eigene Persönlichkeit bereichern. Bitte bringt ein Handtuch mit.

Kurs 20335

16.09. - 02.12.2020

nicht am 14.10., 21.10.!

10 Termine: mittwochs,
19.15 - 20.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10aTeilnehmer*innenzahl:
8 - 9 (akt. wg. Corona)Gebühr: 101,- /
90,- erm. / 68,- Mgl.

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.

Bitte bringt ein Handtuch mit.



ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.

Kurs 20333

24.09. - 03.12.2020

nicht am 15.10., 22.10.!

9 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)Gebühr: 80,- /
71,- erm./ 55,- Mgl.

HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

PRÄVENTIONSKURS AM DONNERSTAGMORGEN

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

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

Kurs 20336
31.08. - 05.10.2020

6 Termine: montags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 20 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 44,- /
40,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 20337
27.08. - 08.10.2020

7 Termine: donnerstags,
19.10 - 20.20 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 20 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 49,- /
44,- erm. / 35,- Mgl.

NEU: VINYASA YOGA FLOW »MO«

DER POWERYOGAKURS AM MONTAG

Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische Form des Yogas und verbindet Bewegung und Atmung zu einem Bewegungsfluss. Wir verweilen mit einigen Atemzügen in einzelnen Yogapositionen und »fließen« über den Sonnengruß weiter, so dass ein harmonischer Bewegungsablauf entsteht. Die Übungsfolgen fordern dich körperlich und mental heraus, stärken deine Konzentration und holen dich aus dem Alltag hinein ins Hier und Jetzt.

Wir runden die Stunde mit einer Entspannungssequenz und einer kurzen Meditation ab. Diese Yoga-stunde eignet sich für Geübte und alle, die es noch werden wollen. Bitte bringt eine Yogamatte und, wenn vorhanden, einen Yogablock mit.

ACHTUNG: Bei erneutem Shutdown bzw. Schließung der Hallen wird der Kurs zu einem LIVE-online-Kurs umgewandelt. Aktuelles unter www.spokusa.de

VINYASA YOGA FLOW »DO«

DER POWERYOGAKURS AM DONNERSTAG

Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische Form des Yogas. Dieser Yogastil verbindet Bewegung und Atmung zu einem Bewegungsfluss. Wir verweilen mit einigen Atemzügen in einzelnen Yogapositionen und »fließen« über den Sonnengruß weiter, so dass ein harmonischer Bewegungsablauf entsteht.

Die Übungsfolgen fordern dich körperlich und mental heraus, stärken deine Konzentration und holen dich aus dem Alltag hinein ins Hier und Jetzt. Wir runden die Stunde mit einer Entspannungssequenz und einer kurzen Meditation ab. Geeignet ist der Kurs für Geübte und alle, die es noch werden möchten.

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

ACHTUNG: Bei erneutem Shutdown bzw. Schließung der Hallen wird der Kurs zu einem LIVE-online-Kurs umgewandelt. Aktuelles unter www.spokusa.de

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.

Kurs 20338 – LIVE
01.09. - 06.10.2020

6 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: LIVE-Online via
Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 39,- /
36,- erm. / 28,- Mgl.

Kurs 20339
28.08. - 09.10.2020

7 Termine: freitags,
17.10 - 18.40 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

Ort: spokusa, Callinstr. 26a
(nur in der Corona-Zeit bis
Herbstferien)

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 50,- Mgl.

NEU + ONLINE: YIN & YANG YOGA

ANSPANNUNG + ENTSPANNUNG

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

ACHTUNG: Wenn die GS Lindener Markt, Davenstedter Str. 14, 19.30 - 21.00 Uhr wieder verfügbar ist, können wir dorthin wechseln.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

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

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

RÜCKEN

Kurs 20330
14.09. - 30.11.2020
nicht am 12.10., 19.10.!

10 Termine: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 10 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 111,- /
99,- erm. / 74,- Mgl.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

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

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

Kurs 20331
16.09. - 02.12.2020
nicht am 14.10., 21.10.!

10 Termine: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 9 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 111,- /
99,- erm. / 74,- Mgl.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

PRÄVENTIONSKURS
NACH DEN KDDR-
QUALITÄTSKRITERIEN



Dieser Kurs
mittwochs in
der List entspricht
inhaltlich dem Angebot
»Neue Rückenschule am
Montag«. Bitte bring ein Handtuch mit.

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

PILATES UND YOGILATES

Kurs 20344
01.09. - 06.10.2020

6 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 50,- /
45,- erm. / 35,- Mgl.

YOGILATES DIENSTAGMORGENS

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

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

Kurs 20345
10.09. - 01.10.2020

4 Termine: donnerstags,
11.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 36,- /
31,- erm. / 25,- Mgl.

NEU: YOGILATES DONNERSTAGMORGENS

ZUM KENNENLERNEN

Ein Schnupperkurs für alle, die Yogilates, den Mix aus Yoga und Pilates kennenlernen wollen!

Wir stärken und dehnen unsere Muskulatur – Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidig gehalten. Im Einklang mit der Atmung werden Bewegungsspektrum, Kondition sowie Konzentration und Balance trainiert. Und Spass ist auch dabei! Offen für alle Level. Bitte bring eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Kurs 20343
02.09. - 07.10.2020

6 Termine: mittwochs,
18.15 - 19.15 Uhr

Leitung: Elisabeth

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 40,- /
37,- erm. / 29,- Mgl.

YOGILATES MITTWOCHS

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 bring eine Isomatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 20346
27.08. - 08.10.2020

7 Termine: **donnerstags,**
20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 20 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 44,- /
41,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 20347
01.09. - 06.10.2020

6 Termine: **dienstags,**
20.05 - 21.05 Uhr (neu!)

Leitung: Oyun

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 40,- /
37,- erm. / 29,- Mgl.

PILATES

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

ACHTUNG: Bei erneutem Shutdown bzw. Schließung der Hallen wird der Kurs zu einem LIVE-online-Kurs umgewandelt. Aktuelles unter www.spokusa.de

PILATES-RÜCKEN IN LINDEN

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

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

Bitte bringe eine Isomatte und ein Handtuch mit.



ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.

FITNESS

Kurs 20348
31.08. - 05.10.2020

6 Termine: **montags,**
17.00 - 18.25 Uhr (neu!)

Leitung: Mai

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

Teilnehmer*innenzahl:
7 - 8 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 71,- /
64,- erm. / 48,- Mgl.

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 Körperstärkungstraining, 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.

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

Kurs 20340
01.09. - 06.10.2020

6 Termine: dienstags,
18.20 - 19.50 Uhr (neu!)

Leitung: Elisabeth

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 48,- /
44,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 20341
Beginn: 01.09.2020

Termin: dienstags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Christoph

Ort: Sporthalle in der
Vollmerstr. 34

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 20342
27.08. - 01.10.2020

6 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter

Treffpunkt: Wilhelm-Raa-
be-Schule, Langensalzastr.
24, untere Halle

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 18 , draußen auch
mehr (akt. wg. Corona)

Gebühr: 44,- /
41,- erm. / 32,- 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.



ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.

fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

DRINNEN UND DRAUSSEN

Dieses Fitnesstraining 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.



OUTDOOR PHYSICAL TRAINING

BEWEGEN STATT SCHONEN – U.A. MIT DEM FAHRRAD

Von der Wilhelm-Raabe-Schule aus starten wir zusammen mit einem Ausdauertraining auf dem Fahrrad. Am Maschsee entlang fahren wir nach Kirchrode z.B. zum Trimmichplatz oder Annapark und machen dort gemeinsam Gymnastik und Fitness im Freien. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Wenn gewünscht, gibt es Hinweise zu Fahrrädern und Fahrradtechnik.

Bitte mitbringen: Fahrrad, Fahrradhelm, dem Wetter entsprechende Kleidung, Stirnlampe (wenn vorhanden), Terabänder (wenn vorhanden), evtl. Handtuch – eine Matte ist nicht notwendig. Es gibt ggf. keine öffentlichen WCs.

ACHTUNG: Sobald wir wieder zurück in die Wilhelm-Raabe-Schule können, informieren wir euch. Das Training findet dann wieder in der Sporthalle und unter den aktuellen Coronavorgaben statt.

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 Übungsleiter*innen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind. Ruft uns an, dann können wir gemeinsam planen, wie der Workshop aussehen soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ...

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,-

KINDER

HANNOVER AKTIV PASS

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

Kurs 20304
31.08. - 05.10.2020

6 Termine: montags,
16.40 - 17.40 Uhr z.Zt.

Leitung: Anja

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

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 12 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 33,- / 26,- Mgl.

Eingeschränkte
Trainingszeiten
sind durch Corona
bedingt. Sobald
sich die Zeiten
ändern, informieren
wir euch.

Kurs 20305
04.09. - 09.10.2020

6 Termine: freitags,
15.00 - 15.45 Uhr

Leitung: Adile / Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 12 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 33,- / 26,- Mgl.

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

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

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 schnuppern, die sich **vorab** im Büro **anmelden**.

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.



KINDERTANZEN

4 BIS 7 JAHRE

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

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

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



Kurs 20306
04.09. - 09.10.2020

6 Termine: freitags,
16.00 - 16.45 Uhr

Leitung: Adile / Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 12 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 33,-/ 26,- Mgl.

VIDEO CLIP DANCING

FÜR 6 BIS 9JÄHRIGE KINDER MIT TANZERFAHRUNG

Mit Adile und Lea 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.

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

Kurs 20307
02.09. - 07.10.2020

6 Termine: mittwochs,
15.30 - 16.30 Uhr

Leitung: Andreas

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 12 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 40,- / 32,- Mgl.



CAPOEIRA-KIDS

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE VON 5 BIS 12 JAHREN

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch kämpferisch, tänzerisch und akrobatisch zu teils selbstgemachter Musik auspowern könnt. Ihr habt Lust auf Spiel, Spaß und Selbstverteidigung? Dann ist für euch Capoeira das Richtige! Bringt euch bitte zum Barfußtraining bequeme Kleidung mit.

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

MUSIK

Kurs 20350
Beginn: 02.09.2020

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Bockemüller

Ort: Aktueller Ort unter
www.spokusa.de

Teilnehmer*innenzahl:
ab 20 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Siehe auch: spokusachor.wordpress.com

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

Frischer Wind im SPOKUSA-Chor durch die junge Chorleiterin. Abwechslungsreiches, vielfältiges Liedgut.

Turnus näßige Auftritte mit anderen Chören. Offene Menschen, nette Atmosphäre. Mix von erfahrenen und neuen Mitgliedern. Stimmverstärkung besonders im Tenor und Bass gesucht. Alle Stimmlagen sind willkommen.



Hinweise in Kürze:

Da z.Zt. nicht absehbar ist, wann die Bedingungen für ein **offenes Chorwochenende** wieder gelockert werden, setzen wir das Wochenende leider aus.

TANZEN

TANZEN reicht bei SPOKUSA von Standard/Latein über Salsa bis zu Swing und Zumba®, wird bereichert von Flamenco Flow oder Energy Dance. Es gibt Tänze für Einzelpersonen und für Paare oder auch mal Gruppentänze. Schaut einfach in die folgenden Kapitel in Standard/Latein, Salsa, Swing und Zumba®.

Kurs 20357

11.09. - 09.10.2020

5 Termine: freitags,
9.30 - 10.30 Uhr (neu!)

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 48,- /
43,- erm. / 31,- Mgl.

Kurs 20390

Termin: 20.09.2020

So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 39,- /
35,- erm. / 27,- Mgl.

Kurs 203 K

03.09. - 08.10.2020

6 Termine: donnerstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Heike Meyer

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

Teilnehmer*innenzahl:
max. 14 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 49,- Mgl.

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** Teilnehmer*innen schnuppern, die sich **vorab** im Büro **anmelden**.

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 eine eigene Isomatte und ein Handtuch mit.

In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 394 24 41

AFTER WORK IMPRO-TANZ

Mit Abstand in Kontakt sein und tanzen, wie geht das? Wir suchen nach dem, was möglich ist. Wir improvisieren zu unterschiedlichen Musikrichtungen, lassen uns inspirieren von inneren Bildern und körperlichen Bewegungsanregungen.

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter **www.spokusa.de**.

ZUMBA®

Kurs 20351
27.08. - 01.10.2020

6 Termine: **donnerstags,**
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Emma

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 43,- Mgl.



NEU: ZUMBA® BASIC

Zumba® ist ein spaßbe-
tontes Tanz-Fitnesswork-
out 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 absol-
viert und außerdem ordentlich Kalorien verbrennt.

Zumba® Basic ist für jede*n geeignet. Egal ob
Einsteiger*in, Fortgeschrittene, jung oder alt! Bei
Basic wird außerdem darauf geachtet, dass nicht zu
viel gesprungen wird und alle Lieder möglichst
gelenkschonend getanzt werden.

Also: vamos a zumbar! Bitte bringt Sportkleidung, ein
Handtuch und eine Isomatte mit!

Kurs 20352
27.08. - 01.10.2020

6 Termine: **donnerstags,**
18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 49,- 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 hervor-
ragendes 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 20358
01.09. - 06.10.2020

6 Termine: **dienstags,**
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Wendy

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 12 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 43,- Mgl.

ZUMBA® GOLD AM DIENSTAGMORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf
junggebliebene, ältere Erwachsene
und **Anfänger*innen** zugeschnittener
Fitnesskurs. Ein angepasstes Tempo
macht Zumba®gold – bei feurigen
lateinamerikanischen Rhythmen von
Salsa über Tango bis Rock'n Roll – leichter erlernbar,
aber genauso mitreißend wie ein »normaler« Zum-
ba®Fitness-Kurs. Durch Zumba®gold wird eine gesun-
de, 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** Teilnehmer*in-
nen schnuppern, die sich **vorab** im Büro **anmelden**.

Kurs 20359
31.08. - 05.10.2020

6 Termine: montags,
16.45 - 18.00 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
8 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 43,- Mgl.

ZUMBA® GOLD AM MONTAG

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 **Anfänger*innen** 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.



SALSA

Kurs 20384
Termin: 29.08.2020
Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 26,- /
23,- erm. / 18,- Mgl.

SALSA CUBANA I

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. Bitte bringt euch eigene Getränke mit – die Bar ist geschlossen.

Kurs 20385
Termin: 29.08.2020
Sa.: 13.30 - 15.30 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 26,- /
23,- erm. / 18,- Mgl.

SALSA CUBANA II

FÜR FORTGESCHRITTENE

Es geht weiter: Ihr kommt von Salsa nicht mehr los und wollt mehr? Dieser Workshop 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.

Bitte bringt euch eigene Getränke mit – die Bar ist geschlossen.

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.

Kurs 20367
02.09. - 07.10.2020
nicht am 16.09.!

5 Termine: mittwochs,
19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)
Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 43,- Mgl.

Kurs 20386
Termine: 05.09.2020
Sa.: 13.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)
Gebühr: 36,- /
32,- erm. / 25,- Mgl.

Kurs 20389
Termine: 12.09.2020
Sa.: 15.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Tina und Tobi
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)
Gebühr: 45,- /
40,- erm. / 31,- Mgl.

NEU: SOLO LINDY HOP

SWINGTANZ FÜR SOLOTÄNZER*INNEN

In diesem Kurs arbeiten wir an vielen Solo-Elementen, die dir helfen, dein Lindy Hop-Tanzen zu verbessern, zu erweitern und mit spaßigen Elementen zu bereichern. Von Jazz Steps über verschiedene Tanztechniken bis zu Rhythmus-Variationen wird sich für jede*n etwas in diesem Kurs finden. Geeignet ist der Kurs für Follower und Leader der Level intermediate bis advanced. Lebenspartner*innen können zeitweise auch zusammen tanzen. Bitte bringt euch eigene Getränke mit – die Bar ist geschlossen.



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 und sehr gut für Anfängerinnen und Anfänger geeignet ist.

Bitte bringt euch eigene Getränke mit – die Bar ist geschlossen.

SWING-SCHNUPPERWORKSHOP FÜR TANZPAARE



FÜR ABSOLUTE ANFÄNGER*INNEN & WIEDEREINSTEIGER*INNEN

In diesem Workshop erhältst du einen kleinen Einblick ins Swing- und Lindy Hop-Tanzen. Wir erklären die Basics und zeigen Figures, die sofort partytauglich sind. Genau die richtige Möglichkeit, sich von der Begeisterung fürs Swingtanzen anstecken zu lassen und sich dem Paartanz zu nähern.

Bitte bringt euch eigene Getränke für die Pause mit – die Bar ist geschlossen.



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

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

Einzelanmeldungen

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

Kurs 20370
06.09. - 04.10.2020

5 Termine: sonntags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Agnes

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

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 60,- /
54,- erm. / 40,- Mgl.

NEU: DISCOFOX LEICHT GEMACHT

FÜR ALLE PARTYGELEGENHEITEN FÜR ANFÄNGER*INNEN

Der populäre Paartanz Discofox ist bei vielen Festen und Partys – bei Jung und Alt – schwer angesagt, da man ihn zu vielen unterschiedlichen Musikrichtungen tanzen kann.

Er besticht durch seine unkomplizierten Tanzschritte sowie die Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten, die sich einfach auf der Tanzfläche umsetzen lassen. Der Grundschrift und die Basis-Figuren sind schnell und unkompliziert erlernbar. Ein optimaler Tanz – selbst auf kleinstem Raum!

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.

Kurs 20371
04.09. - 09.10.2020

6 Termine: freitags,
19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Carmen und
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 79,- /
71,- erm. / 51,- Mgl.

Kurs 20372
31.08. - 05.10.2020

6 Termine: montags,
19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Verena und
teilweise Partner*in

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 79,- /
71,- erm. / 51,- Mgl.



Kurs 20387
Termin: 06.09.2020
So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
12 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 39,- /
35,- erm. / 27,- Mgl.

TANZEN I BIS TANZEN II

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen mit wenig Erfahrung als auch für die Teilnehmer*innen aus Tanzen I vom Anfang des Jahres geeignet.

Einerseits werden die Grundfiguren der gängigen Gesellschaftstänze (z.B. Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Samba, Cha Cha, Rumba, Jive und Discofox) sorgfältig erlernt, fleißig geübt, mehrfach wiederholt und die Figuren frei kombiniert. Andererseits kommen neue Figuren und Schrittombinationen hinzu, die Wege werden weiter, die Drehumfänge größer und die Ansprüche an die paarinterne Führungsarbeit steigen.

TANZEN II BIS TANZEN III

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Tanzen II, die auf die Grundschritte und -figuren aufbauen möchten. Auch fortgeschrittene Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Es werden Figuren gelehrt, die für die einzelnen Tänze nicht nur eine schritttechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung darstellen. Und auch in diesem Kurs gehören Üben und Wiederholen dazu.



NEU: JIVE

FÜR TÄNZER*INNEN AB TANZEN IV

Jive ist ein Gesellschaftstanz aus dem Welttanzprogramm und wurde als letzter und fünfter Tanz erst 1968 zu den Latein-Tänzen aufgenommen. Er vereinigt Elemente aus mehreren Tänzen der schnellen Kategorie: Lindy Hop, Swing, Boogie Woogie, Rock'n'Roll – um nur einige zu nennen.

Der Workshop beschäftigt sich mit der Technik der Grundbewegung im Körper und in den Füßen. Dazu erlernen wir (noch) unbekannte Figurenvariationen. Doch keine Bange, das Tempo wird durchgehend langsam bis moderat sein.

Kurs 20388

Termine: 12.09.2020

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

12 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 39,- /

35,- erm. / 27,- Mgl.



NEU: TANGO ARGENTINO

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Tango Argentino ist spannend und anders. In diesem Workshop für Einsteiger*innen 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. Im Anschluss 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 leicht Fortgeschrittene« am 26.09.2020.

Die Tangokurse finden in Kooperation mit tanzart statt.

Kurs 20391

Termine: 26.09.2020

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

12 - 14 (akt. wg. Corona)

Gebühr: 39,- /

35,- erm. / 27,- Mgl.

TANGO ARGENTINO

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Tango Argentino ist spannend, Tango Argentino ist anders. In diesem Workshop vermitteln und wiederholen wir die Basics des Tango Argentino. Ihr vertieft das Prinzip Führen und Folgen sowie eure Tanzhaltung und übt weiter das Caminar. Das Ganze natürlich zu leidenschaftlicher Tangomusik.

Auch Paare aus den vorangegangenen Kursen sind herzlich willkommen.

Wir arbeiten an den Grundlagen und ihr erhaltet von uns zusätzliche Tipps und Anregungen.



Bitte bringt euch eigene Getränke mit – die Bar im Callinsaal ist geschlossen.

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter www.spokusa.de.



Fortlaufende Angebote **TANZ TOTAL**

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

ACHTUNG: In den Tanz Totals gibt es je nach Teilnehmer*innenzahl individuelle Lösungen, um die coronabedingten Vorgaben einhalten zu können. Diese werden jeweils den aktuellen Entwicklungen angepasst.

Kurs 20377
01.09. - 13.10.2020

Termin: dienstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes und
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 20378
01.09. - 13.10.2020

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Agnes und
Rüdiger

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 20379
30.08. - 11.10.2020

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Ilka und Robert

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL STRESSFREI

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



TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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



TANZ TOTAL CALLIN EINS

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

Kurs 20380
30.08. - 04.10.2020

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes und
Fabian

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder



TANZ TOTAL BÜSCHU

Mit viel Spaß am Tanzen erarbeiten wir uns nicht nur neue Schritte, sondern befassen uns ausführlich mit Technik, Haltung und Variationen

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

Kurs 20381
30.08. - 11.10.2020

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Martina und
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

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



Unermüdliche Tanzbegeisterte bekommen auch hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

Kurs 20382
27.08. - 08.10.2020

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem noch jungen Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten. Auch Quereinsteiger*innen, die die Füße nicht still halten können, sind herzlich willkommen! Im Vordergrund steht für



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

Bitte bringt euch
eigene Getränke mit
– die Bar im Callinsaal ist
geschlossen.

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

KURSLEITER*INNEN ...

ADILE

Jg. 1998. Im Alter von 9 Jahren habe ich angefangen zu tanzen und gehe meiner Leidenschaft somit nun 13 Jahre nach. Ich unterrichte Kindertanzen 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

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. 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 Schüler*innen 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.

ANTJE

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

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.

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. Außerdem tanze ich 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.

EMMA

Jg. 2003. Seit 6 Jahren tanze ich Zumba® und habe dieses Jahr meine Ausbildung zur Trainerin gemacht. Derzeit bin ich Schülerin in der IGS Linden. Neu bei SPOKUSA.

ELISABETH

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

FABIAN

Jg. 1978, Lehrer. Ich bin leidenschaftlicher Tänzer, seit 2006 aktiv auf Turnieren, zunächst auf ETDS-Level, dann bis zur C Klasse Standard/Latein, seit 2018 auch Discofox. Außerdem liebe ich Wintersport und Triathlon und ich freue mich, anderen Sportbegeisterten zu ihrem nächsten Schritt zu verhelfen – unabhängig, in welcher Sportart.

...-KURSLEITER*INNEN ...

GABRIELE

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

ILKA

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

INA

Jg. 1963, Fachanzlehre-rin sowie Tanzspezialistin für Tango Argentino, seit 2002 mit viel Spaß aktiv als Tangolehrerin tätig.

KATJA

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

LEA

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

LISA

Jg. 1992, ist eine begeisterte Sängerin und Chor-leiterin. Ihre Arbeit zeichnet die tiefe Liebe zur Chormusik und eine frische moderne Musik-pädagogik aus.

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-Traine-rin 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 Lebens-einstellung und Freude mit euch zu teilen.

MARIBEL

Jg. 1958, über 40 Jahre Erfahrung im Fitnessbe-reich. Leitung von Kursen und eines Fitnesscenters auf Gran Canaria. Trainiert seit vielen Jahren auch in Hannover. Buch-atorin über personali-sierte Physiotherapie in Fitnesskursen und Präsen-tationen bei internatio-nalen Kongressen.

MARTINA

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

OYUN

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

PETER

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

ROBERT

Trainer für Softwareschu-lungen. 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 erwor-ben. Seit 1995 bei SPOKUSA.

... KURSLEITER*INNEN

SABINE

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

SHORTY UND BORIS

Beide Jg. 1981, haben sich auf der Tanzfläche kennengelernt, 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.

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 UND TOBI

Wir sind feste Mitglieder der Hannoverschen Swingszene, oft zusammen auf den Tanzflächen unterwegs, wurden beide vor acht Jahren vom Swing-Fieber gepackt und tanzen mit wachsender Begeisterung, haben diverse (inter)nationale Workshops besucht und möchten nun unsere Freude und Begeisterung für Zeit und 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.

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. Psychologe 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 zur Zumba®-Trainerin gemacht.

WIEBKE

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

MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

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

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

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

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

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 39 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 9 zu finden.

Falls geschnuppert werden kann: Bitte nach dem Schnuppern zeitnah eine Rückmeldung an das Büro geben.

RÜCKTRITT

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

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

Der Erhalt einer Gutschrift rückwirkend nach einem **Workshop** ist nicht möglich.

Eine **Raumverlegung** ist kein Rücktrittsgrund.

KURSGEBÜHREN

Die Kursgebühren sind je Kurs ausgewiesen und gestaffelt nach:

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

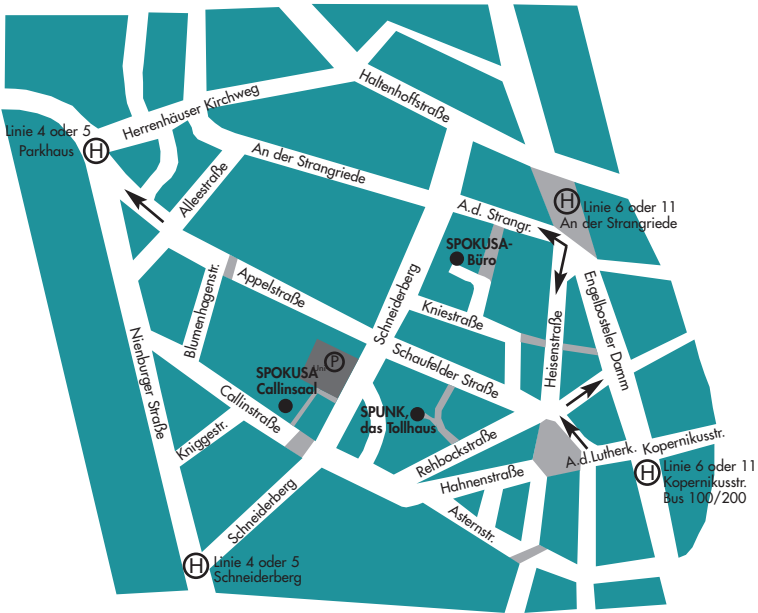
Die Kursgebühr kann im Büro bar bezahlt werden oder muss durch eine einmalige Einzugsermächtigung abgebucht werden können.

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.

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

Büro / Interkultur:

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

Callinsaal /

Kurse + Veranstaltungen:
Callinstr. 26a
30167 Hannover

Spunk, das Tollhaus

Klaus-Müller-Kilian-Weg 6
30167 Hannover

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Tel.: 0511 / 70 23 60

Fax: 0511 / 70 43 64

info@spokusa.de

www.spokusa.de

Fotos:

Tine Haase
Bettina Harborth
Jens Kunze
Tom Ringel

Gestaltung:

Bettina Harborth

Druck:

Druckerei Schäfer
High Definition Print
Radlerstr. 12
31135 Hildesheim

Anzeigenschluss

für das Programmheft

Oktober – Dezember 2020:

9. September 2020

Informationen anfordern:

Jens Kunze

SPOKUSA-Geschäftsstelle

Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover

Tel. 70 23 60 • Fax 70 43 64

kunze@spokusa.de

MITGLIEDSERKLÄRUNG

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

aktives Mitglied Spender oder Spenderin

zum 01. _____ 20 _____

Der monatliche Beitrag beträgt für

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

Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro _____ monatlich möchte ich

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

IBAN.: _____

Bank: _____

BIC: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

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