

## INTERKULTUR: GRUPPEN + TERMINE

### ERZÄHLCAFÉ 1 UND 2 UND JAPANISCH

**deutsch:** montags + donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr bei Ute + Atieh  
**japanisch:** mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr bei Junka

### DAS GROSSE RUNDE

dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

### DIE BLAUE ZONE

Sonntag, 31.03.2021 | 16.00 - 17.00 Uhr

### WEST-ÖSTLICHER ABEND

Freitag, 30.04. und 28.05.2021 | 19.00 - 20.30 Uhr | bei Atieh

Für **Anmeldungen** für diese kostenfreien Online-Angebote in der Interkultur bitte im Büro unter 0511 - 70 23 60 melden.

## DAS PROGRAMM

Und weiter geht es mit dem **Live-Online-Programm** von SPOKUSA. Die Kurse reichen von den Osterferien bis Himmelfahrt – also vom 12.04. bis 12.05.2021.

Eine wirklich gute Möglichkeit, das Sofa zur Seite zu rücken und – zumindest auf dem Bildschirm – mit Kursleiter\*innen und anderen Teilnehmer\*innen in Bewegung zu kommen. Oder auch Angebote und Kursleitungen von SPOKUSA mal kennenzulernen.

Bis wir wieder in der direkten Begegnung Kurse machen können, wünschen wir online viel Spaß, bleibt bitte zuversichtlich!

Euer SPOKUSA-Team

## DIE WOCHE

### MONTAG

**NEUE RÜCKENSCHULE**  
18.00 - 19.30 Uhr bei Gabriele Schulz

**VINYASA YOGA FLOW »MO«**  
20.00 - 21.15 Uhr bei Antje

**HATHA YOGA AM MONTAG**  
19.45 - 21.00 Uhr bei Gabriele Schulz

### DIENSTAG

**YOGILATES**  
9.45 - 10.45 Uhr bei Steffi

**ZUMBA®GOLD**  
Interessent\*innenliste  
11.05 - 12.20 Uhr bei Wendy

**TRILOCHI®**  
16.30 - 17.45 Uhr bei Sabine

**KRAFT & FITNESS INKL. YOGILATES**  
18.20 - 19.50 Uhr bei Elisabeth

**YIN & YANG YOGA**  
19.30 - 21.00 Uhr bei Katja

### MITTWOCH

**NEUE RÜCKENSCHULE**  
17.30 - 19.00 Uhr bei Gabriele Schulz

**HATHA YOGA**  
19.15 - 20.30 Uhr bei Gabriele Schulz

**YIN YOGA**  
20.00 - 21.15 Uhr bei Antje

### DONNERSTAG

**HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL**  
8.00 - 9.15 Uhr bei Volker

**ZUMBA® FÜR ALLE**  
18.15 - 19.30 Uhr bei Angela/Emma

**VINYASA YOGA FLOW »DO«**  
19.00 - 20.15 Uhr bei Antje

**PHYSICAL TRAINING**  
19.55 - 21.00 Uhr bei Peter

**PILATES**  
20.30 - 21.30 Uhr bei Antje

### FREITAG

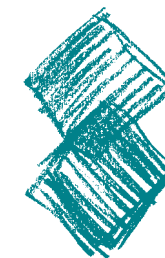
**TÄNZERISCHE FITNESS**  
9.30 - 10.30 Uhr bei Alexandra Steinmeier

**KINDERTANZEN**  
15.15 - 16.00 Uhr bei Lea

**YOGA FÜR DEN RÜCKEN**  
17.10 - 18.40 Uhr bei Wiebke Lahmann

## SO LÄUFT ES

- ◆ Auf unserer Website findet Ihr nähere Infos zu den einzelnen Kursen – schaut dort nach dem, was euch interessiert.
- ◆ Ihr meldet euch online, per mail oder telefonisch an unter Angabe eurer E-Mail-Adresse für den jeweiligen Kurs.
- ◆ Wenn die Mindestteilnehmer\*innenzahl erreicht ist und der Kurs starten kann, bekommt ihr eine Mail von uns mit den Zugangsdaten, also dem Zoom-Link, sowie einer Anleitung, wie ihr Zoom bedient.
- ◆ Ca. eine Viertelstunde, bevor der Kurs startet, ist der virtuelle Warteraum geöffnet und die Kursleiterin oder der Kursleiter lassen euch ein.
- ◆ Dann geht's los!



**spokusa**  
April/Mai 2021

Live-  
Online-  
Kurse



Infos und Anmeldung findet ihr hier:  
[www.spokusa.de](http://www.spokusa.de)

Oder ihr ruft an:  
Tel.: 0511 - 70 23 60

Oder ihr meldet euch per mail:  
[info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)



### Büro und Interkultur:

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

[www.spokusa.de](http://www.spokusa.de)  
Bank für Sozialwirtschaft Hannover  
DE26 2512 0510 0008 4574 00

# IM WOHNZIMMER IST NICHT NUR PLATZ FÜR DAS SOFA – AUCH FÜR SPORT ZUHAUSE

## YOGA

### HATHA YOGA

am Montag

Kurs 21334

12.04. - 10.05.2021 | 5 Termine | montags, 19.45 - 21.00 Uhr  
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

### HATHA YOGA

am Mittwoch

Kurs 21335

14.04. - 12.05.2021 | 5 Termine | mittwochs, 19.15 - 20.30 Uhr  
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 51,- / 46,- erm. / 35,- Mgl.

### HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

am Donnerstagmorgen

Kurs 21333

15.04. - 06.05.2021 | 4 Termine | donnerstags, 8.00 - 9.15 Uhr  
bei Volker | Gebühr: 41,- / 37,- erm. / 29,- Mgl.

### VINYASA YOGA FLOW »MO«

Der Poweryogakurs am Montag

Kurs 21336

12.04. - 10.05.2021 | 5 Termine | montags, 20.00 - 21.15 Uhr  
bei Antje | Gebühr: 37,- / 34,- erm. / 28,- Mgl.

### VINYASA YOGA FLOW »DO«

Der Poweryogakurs am Donnerstag

Kurs 21337

15.04. - 06.05.2021 | 4 Termine | donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr  
bei Antje | Gebühr: 31,- / 28,- erm. / 23,- Mgl.

### YIN YOGA

am Mittwoch

Kurs 21317

14.04. - 12.05.2021 | 5 Termine | mittwochs, 20.00 - 21.15 Uhr  
bei Antje | Gebühr: 37,- / 34,- erm. / 28,- Mgl.

### YIN & YANG YOGA

Anspannung und Entspannung am Dienstag

Kurs 21338

13.04. - 11.05.2021 | 5 Termine | dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
bei Katja | Gebühr: 35,- / 32,- erm. / 26,- Mgl.

## YOGA FÜR DEN RÜCKEN

am Freitag

Kurs 21339

16.04. - 07.05.2021 | 4 Termine | freitags, 17.10 - 18.40 Uhr  
bei Wiebke Lahmann | Gebühr: 53,- / 47,- erm. / 37,- Mgl.

## RÜCKEN

### NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

Präventionskurs nach den KddR-Qualitätskriterien

Kurs 21330

12.04. - 21.06.2021, nicht am 24.05. | 10 Termine |  
montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 111,- / 99,- erm. / 74,- Mgl.

### NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

Präventionskurs nach den KddR-Qualitätskriterien

Kurs 21331

14.04. - 16.06.2021 | 10 Termine | mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
bei Gabriele Schulz | Gebühr: 111,- / 99,- erm. / 74,- Mgl.

## PILATES UND YOGILATES

### PILATES

am Donnerstag

Kurs 21346

15.04. - 06.05.2021 | 4 Termine | donnerstags, 20.30 - 21.30 Uhr  
bei Antje | Gebühr: 28,- / 25,- erm. / 21,- Mgl.

### YOGILATES

am Dienstagmorgen

Kurs 21344

13.04. - 11.05.2021 | 5 Termine | dienstags, 9.45 - 10.45 Uhr  
bei Steffi | Gebühr: 41,- / 37,- erm. / 29,- Mgl.

## FITNESS

### KRAFT & FITNESS AM DIENSTAG

mit Elementen aus dem Yogilates

Kurs 21340

13.04. - 11.05.2021 | 5 Termine | dienstags, 18.20 - 19.50 Uhr  
bei Elisabeth | Gebühr: 37,- / 34,- erm. / 28,- Mgl.

## PHYSICAL TRAINING AM DONNERSTAG

Bewegen statt schonen

Kurs 21342

15.04. - 06.05.2021 | 4 Termine | donnerstags, 19.55 - 21.00 Uhr  
bei Peter | Gebühr: 26,- / 23,- erm. / 19,- Mgl.

## TRILOCHI

### TRILOCHI AM DIENSTAG

Beschwingt durch den Frühling

Kurs 21316

13.04. - 11.05.2021, nicht am 27.04. + 04.05. | 3 Termine |  
dienstags, 16.30 - 17.45 Uhr  
bei Sabine | Gebühr: 35,- / 31,- erm. / 25,- Mgl.

## KINDER

### KINDERTANZEN

4 bis 7 Jahre

Kurs 21305

16.04. - 07.05.2021 | 4 Termine | freitags, 15.15 - 16.00 Uhr  
bei Lea | Gebühr: 27,- erm. / 22,- Mgl.

## TANZEN

### TÄNZERISCHE FITNESS

nach der Energy® Dance Methode

Kurs 21357

16.04. - 07.05.2021 | 4 Termine | freitags, 9.30 - 10.30 Uhr  
bei Alexandra Steinmeier | Gebühr: 39,- / 35,- erm. / 28,- Mgl.

### ZUMBA® FÜR ALLE



am Donnerstag

Kurs 21352

15.04. - 06.05.2021 | 4 Termine | donnerstags, 18.15 - 19.30 Uhr  
bei Angela (1x)/Emma (3x) | Gebühr: 44,- / 39,- erm. / 30,- Mgl.

### ZUMBA®GOLD



am Dienstagmorgen

Kurs 21358

Interessent\*innenliste | dienstags, 11.05 - 12.20 Uhr | bei Wendy  
Infos im Büro unter 0511 - 70 23 60