

# spokusa

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

**TANZEN + FITNESS**  
**BALLSPORT + GESUNDHEIT**  
**KINDERKURSE + INTERKULTUR**

Kursprogramm  
April bis Juli  
**2022**

# INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft .....	4
◆ Ein »normales« Programm – Es geht wieder richtig los! .....	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt .....	6
◆ Kursformen .....	10
◆ Wochenübersicht Kurse.....	24

## VERANSTALTUNGEN

07.05., 25.06. Swing-Tanz Party .....	9
14.05., 11.06. Spielen bei SPOKUSA .....	9
14.05., 18.06. Tanztee .....	9

## BALLSPORT

<b>Badminton</b> .....	11
<b>Basketball</b> .....	12
<b>Volleyball</b> .....	13
<b>Fußball</b> .....	14

## FITNESS

### Trilochi / Tai Chi / Qigong

Qigong – Acht Brokate .....	15
Trilochi® .....	15
Chinesische Selbstverteidigungskunst – Tai Chi .....	16

### Yoga

Hatha Yoga .....	16
Hatha Yoga stärkt dein Potential – Hybrid .....	17
Yoga Flow .....	17
Vinyasa Yoga Flow .....	18
Yin Yoga Workshops .....	18
Yin & Yang Yoga .....	18
Yoga für den Rücken .....	19

### Rücken

Rückenschule .....	19
--------------------	----

### Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken .....	20
Pilates .....	20
Yogilates – Hybrid .....	21

### Fitness

Fitness und Selbstverteidigung / Vovinam .....	22
Kraft und Fitness .....	22
Physical Training .....	23
Stress und Fettkburner – Online .....	23
Fitness und Entspannung – Online .....	23
Tabata – Online .....	26
Fahrrad-Trekkingtouren .....	26
Fit und draußen .....	27

# April bis Juli 2022

## KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage .....	28
Bälle & Turnen – Spiel(e)erlebnis .....	29
Kindertanzen .....	29
14.05. Capoeira .....	30
Video Clip Dancing .....	30

## MUSIK

Chor .....	31
25.06. Bodypercussion .....	31
26. - 28.08. Offenes Chor-Wochenende .....	31

## TANZEN

Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode .....	32
Flamenco Flow .....	32
After Work Impro-Tanz .....	33
<b>Zumba®</b>	
Zumba® .....	33
Zumba®-Salsation®-Mix .....	33
Zumba®gold .....	34
<b>Salsa</b>	
Salsa Cubana .....	35
<b>Swing</b>	
Lindy Hop – Hybrid .....	36
07.05. Shim Sham – Hybrid .....	36
21.05. Shim Sham Variationen – Hybrid .....	36
11.06. Authentic Jazz Workshop – Hybrid .....	37
25.06. Solo Charleston – Hybrid .....	37
<b>Standard/Latein</b>	
Tanzen I und II.....	37
Auffrischkurs Tanzen .....	38
23.04. Tango Argentino für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene.....	38
21.05. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene .....	38
02.07. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene .....	38
Tanz Total .....	39
<b>VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN</b> .....	41
<b>ANMELDEBEDINGUNGEN</b> .....	44
<b>ANMELDECoupon</b> .....	45
<b>IMPRESSUM</b> .....	46
<b>MITGLIEDSERKLÄRUNG</b> .....	47

# 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, Fatma  
Sapanci

### Kinderhaus:

Isabell Göbl, Louisa  
Brandes, Felix Pahlmann,  
Gözde Aslan, Ali Moosa  
Naqvi, Janan Alzubeidi

**Kindertafel:** Dana Njie

## Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover

IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00

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 er -mäßigem oder 8 Euro vollem Beitrag sowie bei 12 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 47 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

# EIN »NORMALES« PROGRAMM

ES GEHT WIEDER RICHTIG LOS!

**Wer hätte vor mehr als zwei Jahren gedacht, dass wir uns mal über ein »normales« Programm freuen würden?!?**

Aber nach vierundzwanzig Monaten, vier verschiedenen Varianten von Heften, Flyern, Faltschlägern und zwölf statt sechs Programmangeboten ist es tatsächlich soweit: Wir freuen uns, dass wir ein Programm mit 10-Wochenkursen, Workshops und Tanzkursen für Anfänger\*innen präsentieren können. Und wir freuen uns auf euch und Sie als neugierige Kurs- und Workshopteilnehmer\*innen, dass wir alle uns mehr bewegen können – drinnen, draußen, online oder auch hybrid.



Die neue Technik für die hybriden Kurse im Callinssaal wurde ermöglicht durch eine Förderung von »Neustart Kultur«, einem Programm des Bundes für pandemiebedingte Investitionen. Vielen Dank dafür. Auch bei allen anderen möchten wir uns herzlich bedanken, die uns die Pandemiebelastungen erleichtert haben, indem sie uns bis hierhin unterstützt und gefördert haben: Die Region

Hannover mit dem Fonds für Digitales, das Land Niedersachsen mit dem Sportförderprogramm, die Stadt Hannover mit dem Stabilitätspaket und der Landessportbund Niedersachsen mit der Förderung einiger Online-sportkurse sowie der Vereinsberatung in Sachen SEO.



**Rückblickend** haben wir weitere Förderer und Unterstützer gewinnen können für unsere pandemieunabhängigen (soweit das möglich war ...) Projekte und Vorhaben:

Die Göing-Stiftung und Küchen Roon haben mit einer sehr großzügigen Spende eine neue Küche im Spunk ermöglicht. Und der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen bezuschusste neue Kinderstühle und Hocker sowie die Einrichtung des »ClubRaums« inkl. Medienequipment für die großen Kids im Spunk.



**Ausblickend** freuen wir uns auf das Projekt »Kreuzstiche – ein widerpenstiges künstlerisches Zeichen gegen Alltagsrassismus«, das wiederum von der Lotto-Sport-Stiftung und vom Landesverband Soziokultur Niedersachsen eine Förderung erhält.

**Allen ein großes und von Herzen kommendes DANKESCHÖN!**

Andererseits ist die Pandemie auch nicht spurlos an SPOKUSA vorübergegangen. Die Mitgliedszahlen sind um gut 13 % gesunken, es gab kaum neue Mitglieder und Teilnehmer\*innen sind abgesprungen und die Kurse hatten wesentlich weniger Teilnehmer\*innen als vor der Pandemie.

**Nun sind wir also sehr gespannt, was kommt, wie das neue Programm läuft und blicken voller Vorfreude auf die nächsten Monate! Und wir freuen uns auf euch! Riesig!**

# FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



**Herzlich Willkommen, Welcome, Bienvenue, Hoşgeldiniz, Bienvenido** bei uns in der Trans-/Interkultur in der Alten Grammophon. Ein Treffpunkt für Frauen aus der Nachbarschaft.

Jede kann jederzeit mitmachen, persönlich oder online. Wir freuen uns auf dich!

Das **immer sehr aktuelle** Programm findest du im Internet bei [www-spokusa.de](http://www-spokusa.de) unter **Frauen**.

**montags und donnerstags,**  
10.00 - 12.00 Uhr

**montags und donnerstags,**  
10.00 - 12.00 Uhr

**dienstags + mittwochs,**  
9.00 - 11.00 Uhr

**donnerstags,**  
16.30 - 18.00 Uhr

**mittwochs,**  
15.30 - 17.00 Uhr

**mittwochs,**  
9.00 - 10.30 Uhr

**montags und donnerstags,**  
8.30 - 9.30 Uhr

**mittwochs,**  
12.00 - 13.30 Uhr  
im Callinsaal

## SPRACHEKURSE

### 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

### TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

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

### CAFÉ ESPANOL FÜR ANFÄNGERINNEN

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

### CAFÉ ESPANOL FÜR FORTGESCHRITTENE

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

### JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

Zusammenwachsen Aïueo – für Frauen, Kultur, Sprache und Schrift für Anfängerinnen

## SPORT

### WALKEN IM PARK

Treffpunkt an der Alten Grammophon

### FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv

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.«.

**Dörte Redmann**  
**Fatma Sapanci**  
Tel. direkt: 600 96 532

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

**Callinsaal**  
Callinstr. 26a

**dienstags,**  
10.00 - 12.00 Uhr

**mittwochs,**  
9.00 - 11.00 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

Jeden Freitag etwas Neues, Feines, Anregendes zum Thema Natur und Garten, Recycling und Selbermachen ... in unseren Räumen oder an einem anderen interessanten Ort in der Stadt oder der Natur



Wir hoffen, dass wir uns persönlich treffen können. Es gelten die aktuellen Regeln oder aber wir treffen uns im Netz online – beides ist schön und interessant. Bitte melde dich für die links, wenn du **Fragen** hast, etwas brauchst oder einfach nur so.

Im **Büro** ist zu folgenden Zeiten jemand erreichbar:

**montags - donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**0511 - 600 96 532 oder - 70 23 60**

## UND DANN ...

- ◆ **Radfahren lernen** – endlich wieder vom 04.04. bis 10.04.2022 von 10.00 bis 13.30 Uhr! Bitte bringe ein fahrtüchtiges Fahrrad mit! Mut und Freude und Übung sind nötig, damit du am letzten Tag bei der kleinen Radtour mitmachen kannst!
- ◆ **Kreuzstiche** – ein stichelndes Projekt zur Vielfalt! Wir gehen dem Alltagsrassismus gemeinsam an den Kragen. Sprachgewohnheiten überprüfen, Klischees aufdecken und ganz bewusst bearbeiten, Zivilcourage probieren und künstlerisch umsetzen.
- ◆ **Die-blaue-Zone**, ein Kulturcamp für Leute ab 55 Jahren auf dem Andreas-Hermes-Platz hinterm Pavillon vom 05.08. bis 14.08.2022. Ein feines Programm zum Thema Körper, Workshops, Werkstätten, Aktionen, Essen und Gemeinschaft! Eine Kooperation von SPOKUSA und dem Pavillon.

### FRAUEN AUS ALLER WELT. ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT.

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!

# PREISS

[www.preiss-hannover.de](http://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](http://kuriosum.com)

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover [www.24grad.net](http://www.24grad.net)

## Anzeigenschluss

für das Programmheft  
ab August 2022

20. Mai 2022

Informationen anfordern:

SPOKUSA-Geschäftsstelle  
Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover  
Tel. 70 23 60 • Fax 70 43 64  
[info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)



# VERANSTALTUNGEN

**Samstag, 07. Mai**  
DJ Boris

**Samstag, 25. Juni**  
DJ Boris

**20.00 - 24.00 Uhr**  
**20.00 Uhr Taster**  
**21.00 Uhr 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 Tanzpartner\*innen vor Ort finden. Danach sorgt Boris dafür, dass ihr zu bester Swingmusik ausgelassen tanzen könnt. An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen.



Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, Kursteilnehmer oder Neugierige, alle Swingtanzbegeisterten sind willkommen. Bis dahin gilt: Weitersagen, einladen, vorbeikommen und vor allem: Tanzen!

**Samstag, 14. Mai**  
Anmeldung bitte bis  
29. April!

**Samstag, 11. Juni**  
Anmeldung bitte bis  
27. Mai!

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

**Leitung: Udo Bartsch**  
**Teilnehmer\*innenzahl:**  
**6 - 12 Personen**

**Gebühr: 2,- Euro,**  
**Zahlung vor Ort**



## SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine Mitspieler\*innen? Ihr möchtet neue Spiele kennen lernen, aber kennt euch nicht aus? Ihr hasst es, euch durch Anleitungen kämpfen zu müssen? – Genau für euch gibt es »Spielen bei SPOKUSA«. Udo Bartsch spielt und testet mit euch Spiele des aktuellen Jahrgangs. Gespielt wird alles, was Spaß macht: Kartenspiele, Würfelspiele, Brettspiele. Von klein-schnell-einfach über kommunikativ-albern bis hin zu taktisch-strategisch.

**ACHTUNG:** Es werden keine Kinderspiele angeboten! Zielgruppe von »Spielen bei SPOKUSA« sind Erwachsene, die neu spielen wollen, wieder spielen wollen oder mehr spielen wollen. Ein ausreichend großer Spielefundus ist vorhanden. Und natürlich dürfen auch eigene Spiele mitgebracht werden.

**Samstag, 14. Mai**  
DJ Agnes

**Samstag, 18. Juni**  
DJ Daniel

**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 Kursteilnehmer\*innen. Ully gewährleistet souverän den Getränkenachschub; unsere Tanzlehrer\*innen 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 einzustudieren.



## KURSE AB APRIL 2022

Die Kurse beginnen ab Mittwoch, 20. April 2022, und dauern bis zu den Sommerferien. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

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

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

**Zur Übersicht die unterschiedlichen KURSFORMEN:**

### KURSE

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

### SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

### FORTLAUFENDE KURSE

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

<b>BALLSPORT</b> .....	<b>11</b>
<b>FITNESS</b> .....	<b>15</b>
<b>WOCHENÜBERSICHT KURSE</b> .....	<b>24</b>
<b>KINDER</b> .....	<b>28</b>
<b>MUSIK</b> .....	<b>31</b>
<b>TANZEN</b> .....	<b>32</b>



WICHTIG!

# BALLSPORT

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

Ball sport treiben ohne Ligastress und Auswärtsfahrten: Bei unseren **Ball 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 22310  
25.04. - 02.05.2022

2 Termine: montags,  
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 18,- /  
16,- erm. / 12,- Mgl.

## SPECIAL: BADMINTON

### ZUM KENNENLERNEN UND AUFRISCHEN – OFFEN FÜR ANFÄNGER\*INNEN BIS FORTGESCHRITTENE

Frühjahrsmüdigkeit? Dem können wir entgegenwirken. An zwei Terminen könnt ihr Badminton kennenlernen oder auffrischen und euch davon überzeugen, wie schnell, anstrengend und intensiv es ist. Wie's geht, lernt ihr in diesem Kurzkurs.

Von »A« wie Aufschlag über »L« wie Lauftechniken bis zu »Z« wie Zufassen. Der Spaß kommt nicht zu kurz, egal wie eure Spielstärke ist. Auch bereits Badminton Praktizierende können teilnehmen, damit die Pause bis zum anschließenden 8-Wochenkurs nicht zu lang wird.

Das Training beinhaltet zum Abschluss jeweils ca. 30 Minuten freies Spielen.



Kurs 22311  
09.05. - 11.07.2022,  
nicht am 30.05., 06.06.!

8 Termine: montags,  
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 63,- /  
56,- erm. / 44,- Mgl.

## BADMINTON

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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

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

Das Training beinhaltet zum Abschluss jeweils ca. 30 Minuten freies Spielen.

Kurs 22312

Beginn: 25.04.2022,  
nicht am 06.06.!

Termin: montags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Kastanienhof,  
Harenberger Str. 31

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 22313

Beginn: 26.04.2022,  
nicht am 07.06.!

Termin: dienstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 22314

Beginn: 22.04.2022,  
nicht am 27.05.!

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-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).



## BADMINTON UND MEHR

### SELBSTORGANISIERT

Nette Hobbyspieler\*innen sind bei uns genau richtig: Denn wir spielen aus Spaß an der Freude – mal gemischt, mal in einem schwungvollen Einzel, aber immer mit Power. Mittlere bis gute Vorkenntnisse solltet ihr mitbringen, da wir ohne Trainer\*in spielen! Wer mag

(und noch fit ist), kommt zum Abschluss mit in die Kneipe. Wenn ihr schnuppern möchtet, meldet euch bitte vorher bei Martina (0511 - 394 05 31) oder André (0176 - 700 128 90).

## FREITAG-BADMINTON

### SELBSTORGANISIERT

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 22320

Beginn: 21.04.2022,  
nicht am 26.05.!

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,  
Segment 3, Eingang Lister  
Kirchweg

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## BASKETBALL-SPIELGRUPPE

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken. Es geht uns nicht um Hochleistung oder perfekte Technik, sondern darum, uns zu bewegen und vor allem viel Spaß zu haben.

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

**ACHTUNG:** Die Startzeit ist unter Vorbehalt. Falls die Stadt darauf zurückgreifen sollte, können wir erst um 20.30 Uhr beginnen und melden uns bei euch.

Kurs 22321  
Beginn: 20.04.2022

Termin: mittwochs,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.



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

Kurs 22322  
Beginn: 25.04.2022,  
nicht am 06.06.!

Termin: montags,  
17.30 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## 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 gerne Robin (0163 - 702 58 85) oder Markus (0178 - 849 17 57) kontaktieren.

## VOLLEYBALL

Kurs 22323  
Beginn: 21.04.2022,  
nicht am 26.05.!

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## WAS TUN! VOLLEYBALL

### SELBSTORGANISIERT IN DER LIST



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

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

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

**Kurs 22324**

**Beginn: 25.04.2022,  
nicht am 06.06.!**

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

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

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

**Gebühr: 24,- halbj./Mgl.**

**Kurs 22325**

**Beginn: 20.04.2022**

**Termin: mittwochs,  
19.30 - 22.00 Uhr**

**Ort: GS Lindener Markt,  
Davenstedter Str. 14**

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

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

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

## VOLLEYBALL NORD

### SELBSTORGANISIERT

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



Der Kurs ist gegenwärtig ausge-  
bucht. 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).

## 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 22327**

**Beginn: 26.04.2022,  
nicht am 07.06.!**

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

**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. Und wir freuen uns auf den einen oder die andere neue Teilnehmer\*in.

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 die Kapitel Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates, Fitnessstraining sowie Trilochi / Tai Chi / Qigong.

## TRILOCHI/TAI CHI/QIGONG

Kurs 22315

28.04. - 28.07.2022,  
nicht am 26.05., 02.06.,  
14.07., 21.07.!

10 Termine: **donnerstags**,  
10.00 - 11.00 Uhr

Leitung: **Gabriele Schulz**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 68,- /  
60,- erm. / 47,- Mgl.

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

Kurs 22316

20.04. - 01.06.2022

7 Termine: **mittwochs**,  
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: **Sabine**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 59,- /  
52,- erm. / 41,- Mgl.

## NEU: QIGONG – 8 BROKATE

### ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

Qigong – wörtlich »Energiearbeit« – verbindet Körper und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden Bewegungen. Die Übungen der »Acht Brokate« haben sich seit Alters her bewährt, unsere Lebensqualität zu erhöhen und unsere kostbare Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies geschieht durch eine Verbesserung und Stärkung unserer physischen, psychischen und geistigen Fähigkeiten. Die Qigong-Übungen beruhen auf den wichtigen Bewegungsprinzipien der Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, dass Bewegung und Ruhe sich einander ergänzen, oben leicht, unten fest, und das richtige Maß.

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

## TRILOCHI®

### SCHWINGEND LEICHT DURCH DEN FRÜHLING

Bewegt und beschwingt durch die 5 Jahreszeiten mit TriloChi®! Wir bringen die Energie zum Fließen mit Bewegungen aus dem Qi Gong, Tai Chi, Pilates,

Yoga – mit Rücken- und Faszienübungen und Herz-Kreislauf-Aktivierung. Unsere Körperwahrnehmung, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden gesteigert. Eine harmonische Mischung aus Aktivierung und Entspannung eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen. Lockernde und schwingende Bewegungen mit dazu passender Musik wecken Freude und Leichtigkeit. Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. eine Decke und warme Kleidung mit.

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



Kurs 22317  
27.04. - 04.05.2022

2 Termine: mittwochs,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Wilhelm-Raabe-  
Schule, Langensalzstr. 24,  
obere Halle, Eingang  
rechts, rückseitig der Schule

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 20,- /  
18,- erm. / 14,- Mgl.

## NEU: CHINESISCHE SELBST- VERTEIDIGUNGSKUNST – TAI CHI

### ZUM KENNENLERNEN

Dieser Kennenlernkurs richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in die Selbstverteidigungstaktik als Essenz der chinesischen Kampfkunst bekommen möchten. Ziel ist es, einzelne Bewegungsabläufe zu erlernen, die es dir ermöglichen, dich vor körperlichen Angriffen zu schützen und zugleich scheinbar leichte und fein dosierte Bewegungsabläufe zu koordinieren, um einen Angriff für die eigene Verteidigung zu nutzen. Diese Bewegungsformen sind leicht zu lernen und für alle Altersgruppen praktikabel. Bitte bringt bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

Kurs 22318  
11.05. - 29.06.2022,  
nicht am 07.06.!

8 Termine: mittwochs,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Wilhelm-Raabe-  
Schule, siehe oben

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 76,- /  
68,- erm. / 50,- Mgl.

## NEU: CHINESISCHE SELBST- VERTEIDIGUNGSKUNST – TAI CHI

Die chinesische Selbstverteidigungskunst – Tai Chi – hilft gegen Erschöpfung und den Alltagsstress des Lebens: Sie erfüllt das Leben mit Freude und heilt die inneren Defizite. Die aus China stammende meditative Kampfkunst unterstützt dabei, Belastbarkeit aufrechtzuerhalten, und in einen »Zustand der Gesundheit« zu kommen. Wir trainieren den Rhythmus und praktizieren die charakteristischen, vitalisierenden Übungen des Tai Chi. Dieser Kurs verleiht uns neuen Schwung, neue Kräfte. Bitte bringt bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

## YOGA

Kurs 22334  
25.04. - 04.07.2022  
nicht am 30.05., 06.06.!

9 Termine: montags,  
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im  
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 77,- /  
69,- erm. / 52,- Mgl.



## HATHA YOGA AM MONTAG

Durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga (ein ganzheitliches psycho-physiologisches Übungssystem aus Indien) werden alle Muskeln,



Gelenke und Organe erfasst. Die psychosomatischen Wechselwirkungen zwischen Belastung, Körperhaltung und Atmung werden erklärt und erfahren, ein gesünderes Alltagsverhalten 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 Sportkleidung und ein Handtuch mit.



Kurs 22333 – HYBRID  
28.04. - 23.06.2022,  
nicht am 26.05.!

8 Termine: donnerstags,  
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 68,- /  
60,- erm. / 46,- Mgl.

**ACHTUNG:**  
Die Kosten für die  
Präventionskurse werden  
anteilig und nach  
Rücksprache von Kranken-  
kassen übernommen!

Kurs 22335  
25.04. - 02.05.2022

2 Termine: montags,  
20.15 - 21.30 Uhr

Leitung: Oyun

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 19,- /  
17,- erm. / 13,- Mgl.

Kurs 22336  
09.05. - 04.07.2022,  
nicht am 06.06.!

8 Termine: montags,  
20.15 - 21.30 Uhr

Leitung: Oyun

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 70,- /  
62,- erm. / 46,- Mgl.



## HYBRID: HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS AM DONNERS-  
TAGMORGEN



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**.

## YOGA FLOW

ENERGIE, KRAFT UND BEWEGLICHKEIT  
– ZUM KENNENLERNEN –

Die fließenden Vinyasa-Bewegungen von Yoga Flow wirken entspannend und die Muskeln werden gedehnt, was besonders hilfreich bei chronischen Rückenschmerzen ist. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert und jede Bewegung zeigt schnell seine Wirkung in unserem Körper.

Ein Kurs zum Kennenlernen für Menschen mit Freude an fließenden und dynamischen Bewegungen. Bitte bring eine Yogamatte mit.

## YOGA FLOW

ENERGIE, KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Yoga Flow ist eine fließende, dynamische Yogaform, bei der die einzelnen Asanas (Übungen) miteinander verbunden und Atmung und Bewegung synchronisiert werden. Dieser Stil ist für jede/n, die/der Freude an der Bewegung hat, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern möchte und eine aktive Entspannung sucht.

Der Kurs ist für Einsteiger\*innen wie Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringt eine Yogamatte mit.

Kurs 22337

21.04. - 19.05.2022

5 Termine: donnerstags,  
19.00 - 20.15 Uhr

Kurs 22339

02.06. - 07.07.2022,

6 Termine: donnerstags,  
19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Antje

Ort: GS Goetheplatz, Zugang über Goethestr. 42a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr 22337: 33,- /  
30,- erm. / 24,- Mgl.

Gebühr 22339: 37,- /  
34,- erm. / 27,- Mgl.

## VINYASA YOGA FLOW

### DER POWERYOGAKURS

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 Yogastunde eignet sich für Geübte und alle, die es noch werden wollen. Bitte bringt eine Yogamatte und, wenn vorhanden, einen Yoga-Block mit.

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

Kurs 22328

Termin: 24.04.2022

Kurs 22329

Termin: 19.06.2022

jeweils:

So.: 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: jeweils 15,- /  
13,- erm. / 11,- Mgl.

## SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS

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



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

Kurs 22390 – LIVE online

19.04. - 03.05.2022

3 Termine: dienstags,  
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: LIVE-Online via  
Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 25,- /  
23,- erm. / 18,- Mgl.

## ONLINE: YIN & YANG YOGA

### ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

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

Kurs 22338

10.05. - 05.07.2022,  
nicht am 07.06.!

8 Termine: dienstags,  
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Dorota (2x),  
Katja (6x)

Ort: GS Lindener Markt,  
Davenstedter Str. 14

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 53,- /  
48,- erm. / 38,- Mgl.

## YIN & YANG YOGA

### ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG



In diesem Kurs wird die Balance zwischen nach innen gerichteten, lang gehaltenen Yogaposen (**Yin**) und dynamischen, Hitze produzierenden, aktiven Yogaposen (**Yang**) gehalten, um eine ausgeglichene Körpererfahrung zu schaffen. Zunächst wehrt sich der Körper und arbeitet scheinbar gegen die Übung, doch im Verweilen lässt er los und die Spannung macht der Entspannung Platz. Um den Alltag hinter uns lassen zu können und den Fokus auf den Körper und ins Spüren zu bringen, haben wir anfangs einige dynamische Übungen. Bitte bringt eine Yogamatte, ein Handtuch und, wenn vorhanden, Yogaabläcke mit.

Kurs 22332

22.04. - 08.07.2022  
nicht am 27.05.!

11 Termine: freitags,  
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 102,- /  
92,- erm. / 67,- Mgl.

## YOGA FÜR DEN RÜCKEN

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

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

### RÜCKEN

Kurs 22330

25.04. - 25.07.2022  
nicht am 30.05., 06.06.,  
11.07., 18.07.!

10 Termine: montags,  
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im  
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 94,- /  
83,- erm. / 62,- Mgl.



## NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

### ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

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

**ACHTUNG:**  
Die Kosten für die  
Rückenschule wird  
anteilig von Krankenkassen  
übernommen!

Kurs 22331  
27.04. - 06.07.2022  
nicht am 01.06.!

10 Termine: mittwochs,  
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 14 Personen

Gebühr: 94,- /  
83,- erm. / 62,- Mgl.



## NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

### ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KddR-QUALITÄTSKRITERIEN

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

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

## PILATES UND YOGILATES

Kurs 22347  
26.04. - 05.07.2022,  
nicht am 07.06.!

10 Termine: dienstags,  
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Eichendorffschule,  
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 58,- /  
54,- erm. / 43,- Mgl.

## PILATES-RÜCKEN »LINDEN«



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

Die Pilatesübungen schulen zusätzlich deine Atmung und machen deinen Körper und deine Muskeln geschmeidiger und beweglicher. Bitte bringe eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

Kurs 22346  
21.04. - 19.05.2022  
5 Termine: donnerstags,  
20.30 - 21.30 Uhr

Kurs 22343  
02.06. - 07.07.2022,  
6 Termine: donnerstags,  
20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr 22346: 31,- /  
28,- erm. / 22,- Mgl.

Gebühr 22343: 35,- /  
32,- erm. / 25,- Mgl.

## PILATES »CALENBERGER NEUSTADT«



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 bringe eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 22349  
25.04. - 04.07.2022,  
nicht am 06.06.!

10 Termine: montags,  
18.40 - 19.40 Uhr

Leitung: Jana

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 49,- /  
45,- erm. / 35,- Mgl.

## PILATES »NORDSTADT«

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Entdecke deine innere Stärke und Freude am Sport. Ich lade dich herzlich dazu ein, in meinem Kurs herauszufinden, wieviel Stärke in dir steckt. Pilates schafft es dabei mit unglaublich effektiven Übungen, allein mit eigenem Körpergewicht die Muskulatur zu stärken und Haltung zu verbessern. Ein Kurs, der nicht nur effektiv ist, sondern auch eine Menge Spaß und Abwechslung bringt! Der Fokus liegt dabei auf der Stärkung unserer Mitte und Bauchmuskulatur, ich bin aber jederzeit offen für andere Wünsche! Lust auf einen strafferen, gesünderen Körper und eine Menge Spaß? Dann freue ich mich, dich in meinem Kurs zu begrüßen! Jede\*r ist willkommen! Bitte bring eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

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



Kurs 22344 – HYBRID  
26.04. - 05.07.2022,  
nicht am 07.06.!

10 Termine: dienstags,  
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 68,- /  
60,- erm. / 47,- Mgl.

## HYBRID: YOGILATES DIENSTAGMORGENS

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

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

Kurs 22345 – HYBRID  
28.04. - 23.06.2022,  
nicht am 26.05.!

8 Termine: donnerstags,  
11.45 - 12.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 55,- /  
49,- erm. / 38,- Mgl.

## HYBRID: YOGILATES DONNERSTAGMORGENS

Auch dieser Kurs vereint wie der Kurs am Dienstagmorgen 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 Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

## 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**.

### 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 Fitnessmatte mit.



### fortlaufendes Angebot

### KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Euch erwartet ein unkompliziertes aber **effizientes Workout**, das gute Laune macht. Nach einem ausgiebigen Warm-Up trainieren wir Kraft und Ausdauer mit wechselnder Schwerpunktsetzung. Zum Abschluss geht es dann in einen Entspannungsteil mit Yoga- und Pilates-Elementen. Die Übungen sind **alltagstauglich** und bedürfen keiner Vorkenntnisse. Das Training ist abwechslungsreich, sodass keine Langeweile aufkommt!

Freut euch auf **volle Power und ganz viel Spaß**. Danach ist der Kopf frei und die Zufriedenheit hoch.

Kurs 22348  
25.04. - 04.07.2022,  
nicht am 06.06.!

10 Termine: montags,  
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Mai

Ort: Rampenstr. 7D,  
Hinterhof

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 12 Personen

Gebühr: 94, /  
83,- erm. / 62,- Mgl.

Kurs 22340  
26.04. - 28.06.2022,  
nicht am 07.06.!

9 Termine: dienstags,  
18.25 - 19.55 Uhr

Leitung: Elli (4x), Sarah H.  
(2x), Heike R. (3x)

Ort: Eichendorffschule,  
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 59,- /  
52,- erm. / 41,- Mgl.

Kurs 22341  
Beginn: 26.04.2022,  
nicht am 07.06.!

dienstags,  
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Sporthalle in der  
Vollmerstr. 34

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.  
für Mitglieder

Kurs 22342

21.04. - 07.07.2022,  
nicht am 26.05.!

11 Termine: **donnerstags**,  
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 69,- /  
62,- erm. / 50,- Mgl.

Kurs 22391 – LIVE online  
27.04. - 25.05.2022

Kurs 22392 – LIVE online  
01.06. - 29.06.2022

je 5 Termine: **mittwochs**,  
18.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 25,- /  
22,- erm. / 17,- Mgl.,  
22391+22393 bzw.  
22392+22394 als Paket:  
66,- / 61,- erm. / 47,- Mgl.

Kurs 22393 – LIVE online  
27.04. - 25.05.2022

Kurs 22394 – LIVE online  
01.06. - 29.06.2022

je 5 Termine: **mittwochs**,  
18.35 - 19.35 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 47,- /  
43,- erm. / 33,- Mgl.,  
22391+22393 bzw.  
22392+22394 als Paket:  
66,- / 61,- erm. / 47,- Mgl.

## PHYSICAL TRAINING

### BEWEGEN STATT SCHONEN

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

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

### ONLINE: STRESS- UND FETTBURNER

Euch erwartet ein **abwechslungsreiches HIIT Workout** (High Intensity Intervall Training) ohne langweilige Wiederholungen. Der Fokus liegt auf Fett-Verbrennung und Cardio. Freut euch auf volle Power und ganz viel Spaß. Danach ist der Kopf frei und die Zufriedenheit hoch.



### ONLINE: FITNESS UND ENTSPANNUNG

Hier erwartet euch ein ganzheitliches Workout mit Yoga- und Pilates-Elementen. Dieser Kurs vereint bewusst Fitness und Entspannung.

Lasst uns gemeinsam abschalten vom Alltag und ganz bewusst runterkommen. Dabei trainieren wir noch nebenbei unseren Körper. Eine perfekte Kombi. Der Trainings-Schwerpunkt wechselt jede Woche.

# WOCHENÜBERSICHT KURSE

## MONTAG

8.30 - 9.00 Uhr **TABATA**

17.00 - 18.15 Uhr  
**FIT UND DRAUSSEN**

17.00 - 18.30 Uhr  
**FITNESS & SELBSTVERTEID.**

17.30 - 18.20 Uhr  
**BÄLLE & TURNEN**

17.30 - 19.00 Uhr  
**BASKETBALL MO**

18.00 - 19.30 Uhr  
**RÜCKENSCHULE**

18.00 - 19.55 Uhr  
**BADMINTON MONTAG**

18.00 - 20.00 Uhr  
**BADMINTON LINDEN**

18.30 - 20.00 Uhr  
**SALSA CUBANA 2**

18.40 - 19.40 Uhr  
**PILATES NORDSTADT**

19.45 - 21.00 Uhr  
**HATHA YOGA MONTAG**

20.00 - 22.00 Uhr **VOLLEYBALL**

20.15 - 21.30 Uhr **YOGA FLOW**

20.15 - 21.45 Uhr  
**SALSA CUBANA 1**

## DIENSTAG

9.45 - 10.45 Uhr **YOGATES DI**

11.05 - 12.20 Uhr  
**ZUMBA®GOLD**

16.45 - 17.45 Uhr  
**TÄNZERISCHE FITNESS**

18.00 - 20.00 Uhr  
**TANZ TOTAL STRESSFREI**

18.15 - 19.45 Uhr  
**KRAFT & FITNESS HAINHOLZ**

18.25 - 19.55 Uhr  
**KRAFT & FITNESS LINDEN**

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

20.00 - 21.15 Uhr  
**PILATES RÜCKEN**

20.00 - 22.00 Uhr **FUSSBALL**

20.00 - 22.00 Uhr  
**BADMINTON UND MEHR**

20.00 - 22.00 Uhr  
**TANZ TOTAL DI SPÄT**

## MITTWOCH

17.00 - 18.15 Uhr **TRILOCHI®**

17.30 - 19.00 Uhr  
**RÜCKENSCHULE**

18.00 - 18.30 Uhr  
**STRESS- UND FETTBURNER**

18.30 - 20.00 Uhr  
**CHIN. SELBSTVERTEID.-KUNST**

18.30 - 20.00 Uhr **LINDY HOP 1**

18.35 - 19.35 Uhr  
**FITNESS & ENTSPANNUNG**

19.00 - 21.00 Uhr  
**SPOKUSA-CHOR**

19.30 - 22.00 Uhr  
**VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS**

20.00 - 22.00 Uhr  
**BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE**

20.15 - 21.45 Uhr **LINDY HOP 2**



# APRIL BIS JULI 2022

## DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr  
**HATHA YOGA STÄRKT**

10.00 - 11.00 Uhr **QIGONG**

11.45 - 12.45 Uhr **YOGLATES DO**

17.00 - 18.10 Uhr **ZUMBA®**

18.20 - 19.45 Uhr  
**ZUMBA®-SALSATION®MIX**

18.30 - 20.00 Uhr  
**IMPRO-TANZ**

19.00 - 20.15 Uhr  
**VINYASA YOGA FLOW**

20.00 - 21.30 Uhr  
**PHYSICAL TRAINING**

20.00 - 22.00 Uhr  
**WAS TUN! VOLLEYBALL**

20.00 - 22.00 Uhr  
**TANZ TOTAL DONNERSTAGS**

20.00 - 22.00 Uhr  
**BASKETBALL-SPIELGRUPPE**

20.30 - 21.30 Uhr  
**PILATES CALENBERGER**

## FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr  
**TÄNZERISCHE FITNESS**

15.15 - 16.00 Uhr  
**KINDERTANZEN 1**

16.05 - 16.50 Uhr  
**KINDERTANZEN 2**

17.00 - 17.45 Uhr  
**VIDEO CLIP DANCNG**

17.00 - 18.30 Uhr  
**YOGA FÜR DEN RÜCKEN**

18.00 - 20.00 Uhr  
**FREITAG-BADMINTON**

18.30 - 20.30 Uhr  
**AUFFRISCHUNGSKURS TANZEN**

## SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr  
**TANZ TOTAL BÜSCHU**

18.00 - 20.00 Uhr  
**TANZ TOTAL CALLIN EINS**

20.00 - 21.30 Uhr  
**TANZEN 1 / TANZEN 2**

20.00 - 22.00 Uhr  
**TANZ TOTAL CALLIN ZWEI**

Kurs 22395 – LIVE online  
25.04. - 30.05.2022

6 Termine: montags,  
8.30 - 9.00 Uhr

Leitung: Sarah J.

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 29,- /  
26,- erm. / 20,- Mgl.

## ONLINE: TABATA

### POWER-FITNESS FÜR FRÜHAUFSTEHER\*INNEN

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT) beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten. Typische Belastungs-Übungen sind dabei z.B. Sprints, Sprünge, Climbers oder Burpees. Zum optimalen Timing der Intervalle wird oft eine Tabata-Timer-Applikation verwendet.

Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Auch die Kraft und Muskulatur kann dabei im Laufe der Zeit gestärkt werden. Anfänger\*innen sollten vorsichtig in dieses auf Profisportler\*innen ausgelegte Training einsteigen.

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

Kurs 22398 – outdoor  
Termin: 23.04.2022  
Sa.: Start 8.00 Uhr  
Dauer: 3 - 4 Stunden

Leitung: Peter

Treffpkt.: Neues Rathaus

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 27,- /  
24,- erm. / 19,- Mgl.

## NEU: FAHRRAD-TREKKINGTOUR 1

### MIT LEICHT SPORTLICHEM CHARAKTER RICHTUNG BENTHER UND GEHRDENER BERG UND ZURÜCK

Das sanfte Ausdauertraining am Samstagmorgen: Auf dem Fahrrad geht es durch landschaftlich schöne Regionen und leicht hügeliges Gelände in und um Hannover. Die Tour bewegt sich im Rahmen von ca. **40 bis 50 Kilometern** in Richtung Benthaler und Gehrdenener Berg. Wir fahren überwiegend auf befestigten Wegen. Ihr benötigt ein funktionstüchtiges Trekking- oder Mountainbike, ein gutes Tourenrad kann auch mitgebracht werden. Es besteht **Helmpflicht**. Wenn gewünscht, gibt es Hinweise zu Fahrrädern und Fahrradtechnik. Achtung: Schlechtes Wetter gibt es nicht! Wir biken auch bei Dauerregen.

Kurs 22399 – outdoor  
Termin: 07.05.2022  
Sa.: Start 8.00 Uhr  
Dauer: 3 - 4 Stunden

Leitung: Peter

Treffpkt.: Neues Rathaus

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 27,- /  
24,- erm. / 19,- Mgl.

## NEU: FAHRRAD-TREKKINGTOUR 2

### MIT LEICHT SPORTLICHEM CHARAKTER RICHTUNG STEINHÜDER MEER AM KANAL ENTLANG UND ZURÜCK

Auch diese zweite Tour ist bestens geeignet als sanftes Ausdauertraining am Samstagmorgen: Diese Tour bewegt sich im Rahmen von **ca. 40 bis 50 Kilometern** am Kanal entlang Richtung Steinhuder Meer. Wir fahren überwiegend auf befestigten Wegen. Es besteht **Helmpflicht**. Weitere Infos sind bei Trekkingtour 1 zu finden. Achtung: Schlechtes Wetter gibt es nicht! Wir biken auch bei Dauerregen.

Kurs 22396 – outdoor  
09.05. - 30.05.2022

Kurs 22397 – outdoor  
13.06. - 04.07.2022

je 4 Termine: montags,  
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Georgengarten, am  
Walter-Großmann-Weg  
(Allee), Höhe U-Bahnhal-  
testelle Schneiderberg/  
Wilhelm-Busch-Museum  
(Nienburger Str.)

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 30,- /  
27,- erm. / 21,- Mgl.



## NEU: FIT UND DRAUSSEN

### IM GEORGENGARTEN

Lasst uns gemeinsam an der frischen Luft trainieren! Euch erwartet eine Stunde voller Motivation und Power! Ich leite euch durch das Workout mit guter Laune und alltagstauglichen Übungen, die effektiv und nachhaltig sind.

Wir mobilisieren unsere Gelenke, Sehnen und Bänder und erwärmen unsere Muskeln bei einem kurzen Warm-up. Danach starten wir ein gemeinsames Workout. Dabei trainieren wir sowohl Kraft als auch Ausdauer mit Übungen, die ganzheitlich fit machen. Zum Abschluss wechseln wir in eine Cool-Down- und Entspannungsphase.

Der Kurs ist **für jede Person geeignet**, die gesund ist und Lust hat, sich draußen an der frischen Luft gemeinsam mit anderen zu bewegen. Das Fitnesslevel ist dabei völlig egal. Outdoor-Fitness ist gesund, effektiv und bringt viel Spaß. Also sei dabei!

Du brauchst: sport- und wettertauglicher Kleidung, eine Matte / Decke, ggf. ein Handtuch und etwas zu trinken.

Unser **Treffpunkt** ist beim ersten Treffen die Haltestelle Schneiderberg/Wilhelm-Busch-Museum.

**ACHTUNG:** Bei **Regen** weichen wir in den Callinsaal aus. Eine Info erfolgt bis 16.00 Uhr per Mail durch Anna-Lena.

## 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.

# 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 / Hip Hop

für 10 - 15 Kinder  
ab 8 Jahren

Leitung: Isabella

## STREETDANCE MIT ISABELLA

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: Lea / Adile

## KINDERTANZEN MIT LEA / ADILE

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: Jana

## TURNPASS MIT JANA

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 / Adile

## HIP HOP MIT CHRISTINA / ADILE

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 22301  
25.04. - 04.07.2022,  
nicht am 06.06.!

10 Termine: montags,  
17.30 - 18.20 Uhr

Leitung: Jana

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Kindern

Gebühr: 44,- / 34,- Mgl.

Kurs 22302  
22.04. - 20.05.2022

Kurs 22306  
03.06. - 01.07.2022  
je 5 Termine: freitags,  
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 20 Kinder

Gebühr: 24,- / 20,- Mgl.

Kurs 22303  
22.04. - 20.05.2022

Kurs 22307  
03.06. - 01.07.2022  
je 5 Termine: freitags,  
16.05 - 16.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 20 Kinder

Gebühr: 24,- / 20,- Mgl.

Unser Angebot für **Kinder** beinhaltet Tanz, Capoeira, Turnen und Ballspiele – und Spiel und Spaß stehen auf jeden Fall an erster Stelle.

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

## BÄLLE & TURNEN

### SPIEL(E)ERLEBNIS: 3 BIS 6 JAHRE

In unserem Kurs Bälle & Turnen 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**.

## KINDERTANZEN EINS

### 3 BIS 6 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei 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 Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen unsere Tänze präsentieren.

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

## KINDERTANZEN ZWEI



### 3 BIS 6 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Lea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Inhaltlich entspricht er Kindertanzen eins. Am Kursende wollen wir Eltern und Freund\*innen unsere Tänze präsentieren.

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

Kurs 22305

Termin: 14.05.2022

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Andreas

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Kindern

Gebühr: 26,-/ 22,- Mgl.



## NEU: CAPOEIRA- WORKSHOP

5 BIS 12 JAHRE  
ANFÄNGER\*INNEN UND  
LEICHT FORTGESCHRITTENE

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend auspowern 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.



Kurs 22304

22.04. - 20.05.2022

Kurs 22308

03.06. - 01.07.2022

je 5 Termine: freitags,  
17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 20 Kinder

Gebühr: 24,-/ 20,- Mgl.

## VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE



Mit 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**.



# MUSIK

Kurs 22350

Beginn: 20.04.2022

Termin: mittwochs,  
bis 25.05. in Gruppen:

Gruppe 1:

19.00 - 19.50 Uhr

Gruppe 2:

20.05 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Bockemüller

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 30 Personen

Gebühr: 10,- monatl.  
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

## SPOKUSA-CHOR



Der SPOKUSA-Chor zeichnet sich durch ein sehr abwechslungsreiches und vielfältiges Liedgut aus. Neue Sänger\*innen sind immer willkommen und Stimmverstärkung ist in allen Stimmlagen erwünscht. Die Atmosphäre im Chor ist offen und freundlich und der Chor besteht immer aus einem Mix aus erfahrenen und neuen Mitgliedern. Konzerte gibt der SPOKUSA-Chor etwa 2x im Jahr. Siehe auch: spokusa-chor.wordpress.com

**ACHTUNG:** Sopran/Tenor bzw. Alt/Bass proben zu wöchentlich wechselnden Zeiten. Sopran/Tenor beginnt am 20.04.2022 um 19.00 Uhr (Gruppe 1).

Kurs 22359

Termin: 25.06.2022

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Barbara

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl :  
10 - 15 Personen

Gebühr: 29,- /  
26,- erm. / 20,- Mgl.



## BODYPERCUSSION

FÜR ERWACHSENE

Bodypercussion ist Rhythmus pur! Dein Körper wird zum Instrument! Das Trommeln mit und auf dem eigenen Körper ist eine unserer ursprünglichsten Formen, Musik zu machen und zu erleben. Wir werden gemeinsam die verschiedenen Klänge unseres Körpers entdecken, unser Rhythmusgefühl stabilisieren und kleine Bodypercussion-Stücke einstudieren. Let's move and groove!

## VORSCHAU

Kurs 22483

Termin: 26. - 28.08.2022

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

TN-Zahl: ab 20 Personen

Gebühr: 55,- /  
49,- erm. / 36,- Mgl.

## EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE

Nach langer Coronapause geht es im Spätsommer endlich weiter mit dem beliebten Chorwochenende:

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

Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm, von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop, das am Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert Freund\*innen und Neugierigen präsentiert wird.

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

# TANZEN

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

Kurs 22357  
13.05. - 08.07.2022,  
nicht am 27.05.!

8 Termine: freitags,  
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra  
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 22 Personen

Gebühr: 62,- /  
55,- erm. / 40,- Mgl.

## TÄNZERISCHE FITNESS FREITAGSMORGENS

### 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 bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

## NEU: TÄNZERISCHE FITNESS AM DIENSTAG

### SCHWUNGVOLL MIT FASZIEN DANCE

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

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

## 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 eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

Kurs 22356  
Termin: 22.05.2022  
So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 32 Personen

Gebühr: 33,- /  
30,- erm. / 24,- Mgl.



Kurs 223 K  
05.05. - 14.07.2022,  
nicht 26.05., 02./30.06!

8 Termine: **donnerstags**,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Heike Meyer

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
max. 14 Personen

Gebühr: 81,- /  
72,- erm. / 52,- Mgl.

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, ohne erst Schritt-  
kombinationen erlernen zu müssen.

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

## ZUMBA®

Kurs 22351  
12.05. - 07.07.2022  
nicht am 26.05.!

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

Leitung: Emma

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 72,- /  
64,- erm. / 47,- Mgl.

## ZUMBA®



### AM DONNERSTAG

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. Zumba® ist für jede\*n  
geeignet. **Egal ob Einsteiger\*in, Fortgeschrittene, jung  
oder alt!** Das Niveau wird entsprechend der Teilneh-  
mer\*innen angepasst. Am Ende gibt es ein kleines  
Workout auf der Matte. Also: vamos a Zumba! Bitte  
bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitness-  
matte mit.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin können **neue** Teilnehmer\*in-  
nen schnuppern, die sich **vorab** im Büro **anmelden**.

Kurs 22352  
28.04. - 07.07.2022  
nicht am 26.05.!

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

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /  
87,- erm. / 63,- Mgl.

## NEU: ZUMBA®-SALSATION®-MIX

### AM DONNERSTAG

Für alle Zumba® und Salsation®-Begeisterte gibt es  
diesen neuen Kurs bei Angela. Er ist für Menschen  
jeder Altersgruppe, die gerne ordentlich schwitzen  
und über einfache Grundschrirte hinaus zu verschie-  
denen Latino-Rhythmen (z.B. Salsa, Merengue, Bacha-  
ta, Cha Cha Cha) tanzen möchten. Nachdem wir uns  
gründlich aufgewärmt haben, setzen wir bei drei bis  
vier Liedern **Toning Sticks** ein. Natürlich können die  
Lieder auch ohne Sticks getanzt werden oder ihr  
erwerbt diese bei Bedarf im Kurs.  
Zum Ende folgt ein Workout auf der Matte mit an-  
schließendem Stretching. Bitte bringt Sportkleidung,  
ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

**ACHTUNG:** Am 1. Termin können **neue** Teilnehmer\*in-  
nen schnuppern, die sich **vorab** im Büro **anmelden**.



Kurs 22353  
17.05. - 05.07.2022,  
nicht am 07.06.!

7 Termine: dienstags,  
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 63,- /  
57,- erm. / 40,- 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« Zumba®Fitness-Kurs. Durch Zumba®gold wird eine gesunde, vitale Lebensweise gefördert, gleichzeitig ist sichergestellt, dass niemand überfordert ist und den Spaß an Zumba® verliert. Bitte bringt Sportkleidung mit.

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

Kurs 22354  
Termin: 23.04.2022  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Kurs 22355  
Termin: 18.06.2022  
Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Wendy

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 22,- /  
20,- erm. / 16,- Mgl.

## ZUMBA®GOLD WORKSHOPS

Salsa, Merengue, Cha Cha usw. – gute Musik ist garantiert.

Dieser Workshop richtet sich an Zumba®goldies, aber auch Einsteiger\*innen, die gerne die entsprechenden Grundschritte erlernen und einfache Choreografien ausprobieren möchten.



Auch gut für Ältere und Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Bitte bringt Sportkleidung mit.

## EIN PAAR WORTE ZUM PAARTANZ BEI SPOKUSA

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.



Die Kursbedingungen und -formen - stehen auf Seite 10.

**Zum Üben, Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen. Jede und jeder ist willkommen, ob Kursteilnehmer\*in oder nicht. Sie sind ideal, um das Tanzbein zu schwingen: TANZTEE am 14.05. mit Agnes und 18.06. mit Daniel sowie die SWING-TANZPARTY am 07.05. und 25.06. mit Boris.**

## SALSA

Kurs 22361

25.04. - 27.06.2022,  
nicht am 06.06., 13.06.!

8 Termine: montags,  
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Natascha und  
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 14 Personen

Gebühr: 72,- /  
64,- erm. / 46,- Mgl.

## SALSA CUBANA

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

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 lernen die Anfänger\*innen ihre ersten Figuren und Bewegungsabläufe, die leicht Fortgeschrittenen wiederholen und verfestigen dieselben. Ab dem 2. Termin wird darauf aufgebaut und es geht weiter mit neuen Figuren für alle.

Kurs 22362

25.04. - 27.06.2022,  
nicht am 06.06., 13.06.!

8 Termine: montags,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und  
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 14 Personen

Gebühr: 72,- /  
64,- erm. / 46,- Mgl.

## SALSA CUBANA

### FÜR FORTGESCHRITTENE



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.

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

Kurs 22364 – HYBRID  
04.05. - 22.06.2022

8 Termine: mittwochs,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 72,- /  
64,- erm. / 46,- Mgl.

## HYBRID: LINDY HOP

### FÜR BEGINNER

Lindy Hop ist der heute am weitesten verbreitete Tanz der 30er Jahre. Er überzeugt durch Witz, Energie und Freiheit und bringt gerade weltweit Menschen zurück auf die Tanzflächen. In diesem Kurs – zu Hause oder vor Ort – werden Basics und erste Figuren unterrichtet. Die Technik des selbstbewussten und entspannten Führens und Folgens ermöglicht dabei, das Erlernte einfach und mit viel Spaß umzusetzen. Nach jeder Übung besteht die Möglichkeit, die Partner\*innen zu wechseln.

Kurs 22365 – HYBRID  
27.04. - 22.06.2022

9 Termine: mittwochs,  
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 81,- /  
72,- erm. / 51,- Mgl.



## HYBRID: LINDY HOP

### MIT VORKENNTNISSEN

Du tanzst Lindy Hop bereits seit über einem Jahr und bist sicher in allen drei Grundschritten. Nimm jetzt an diesem Kurs teil und entwickle deine Fähigkeiten weiter. Ob **Solo oder im Paar**, zu Hause oder vor Ort – du lernst bestmöglich genau für deine individuelle Situation.

Kurs 22366 – HYBRID  
Termin: 07.05.2022  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl :  
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /  
22,- erm. / 17,- Mgl.

## HYBRID: 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 Anfänger\*innen geeignet. Bitte für Hybrid bis 05.05. anmelden!

Kurs 22367 – HYBRID  
Termin: 21.05.2022  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /  
22,- erm. / 17,- Mgl.

## HYBRID: SHIM SHAM VARIATIONEN

Du kennst den Shim Sham bereits und möchtest ihn nun auf deine eigene Weise tanzen? Lerne jetzt Variationen der bekannten Schritte, die du individuell in die Solo Routine einfließen lassen kannst – geeignet für Solotänzer\*innen, die den vorherigen Kurs belegt haben oder Shim Sham anderswo bereits kennengelernt haben. Bitte für Hybrid bis 19.05. anmelden!

Kurs 22368 – HYBRID  
Termin: 11.06.2022  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /  
22,- erm. / 17,- Mgl.

Kurs 22369 – HYBRID  
Termin: 25.06.2022  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /  
22,- erm. / 17,- Mgl.

## HYBRID: AUTHENTIC JAZZ WORKSHOP

In diesem Workshop für Einzelpersonen 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 in diesem Workshop – auch für **absolute Anfänger\*innen** – nicht benötigt. Bitte für Hybrid bis 09.06. anmelden!

## HYBRID: SOLO CHARLESTON

### FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Josephine Baker ist die Ikone des Solo Charleston in Europa. Aber auch viele Männer haben in den 20er bis 40ern diesen Tanz in ihrem ganz eigenen Stil getanzt. Lerne den Solo Tanz, wie er vor 100 Jahren getanzt wurde. Lerne außerdem verschiedene Variationen. Der Workshop ist auch für absolute Anfänger\*innen geeignet. Bitte für Hybrid bis 23.06. anmelden!

## STANDARD/LATEIN

Kurs 22371  
24.04. - 29.05.2022  
nicht am 01.05.!

5 Termine: sonntags,  
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Agnes

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

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

## NEU: TANZEN I – KURZKURS

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 dazu gehörige Musik zu erkennen und taksicher zu tanzen.



Kurs 22372  
12.06. - 10.07.2022

5 Termine: sonntags,  
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Agnes

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

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

## NEU: TANZEN II – KURZKURS

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Tanzen I, die auf die Grundschritte aufbauen möchten. Auch grundschrittversierte Quereinsteiger\*innen 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.

Kurs 22373  
29.04. - 20.05.2022

4 Termine: freitags,  
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Martina/Verena  
und Fabian

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

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

Kurs 22383  
Termin: 23.04.2022  
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /  
30,- erm. / 24,- Mgl.

Die Tangokurse finden in Kooperation mit tanzart statt.

Kurs 22384  
Termin: 21.05.2022  
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /  
30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 22385  
Termin: 02.07.2022  
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /  
30,- erm. / 24,- Mgl.

## AUFFRISCHUNGSKURS TANZEN

### FÜR WIEDEREINSTEIGENDE PAARE MIT GRUNDKENNTNISSEN IN STANDARD/LATEIN

In lockerer Atmosphäre kann sich jedes Paar zunächst auf seinem Level langsam wieder ins Tanzen einfinden. Gemeinsam werden wir dann mit Spaß und voller Elan Erlerntes vertiefen und Neues kennenlernen. So widmen wir uns je Termin ein bis zwei Tänzen aus Standard/Latein, die wir weiterführen möchten – wie z.B. Discofox, Cha Cha Cha und Langsamer Walzer.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in den gängigen Gesellschaftstänzen. Herzlich willkommen sind natürlich auch neue Tanzende, die bisher keinen Tanzkurs bei SPOKUSA besucht haben.

## NEU: TANGO ARGENTINO

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Beschwingt geht es mit dem Tango Argentino durch den Frühling. In diesem Workshop habt Ihr die Gelegenheit, die erlernten Tangoschritte aufzufrischen und euch noch intensiver mit dem Tango Argentino vertraut zu machen. Das Führen und Folgen ist ebenso ein Thema wie das Erlernen einfacher Figuren. Auch Paare, die bereits Tango tanzen können, sind herzlich willkommen. Wenn Ihr Lust auf mehr habt, geht es mit dem Workshop am 21.05.22 weiter.



## TANGO ARGENTINO

### FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Juchheiii, der Mai, und auch der Tango ist dabei. In diesem Workshop widmen wir uns dem Tango und der Musik. Rhythmusübungen, das Tanzen zur Musik, der Einbau von Pausen und Tempowechsel sind Themen dieses Workshops für TangotänzerInnen, die schon etwas Tango tanzen können.



## TANGO ARGENTINO

### FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

In diesem Workshop wagen wir uns an erste Figuren in leichter Schräglage. Die »Volcada« und die »Colgada« sind Themen dieses Workshops. Mit Vorübungen und einem langsamen Aufbau üben wir den Bewegungsablauf, um am Ende erste Figuren tanzen zu können.



## 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.

Kurs 22377

Beginn: 26.04.2022,  
nicht am 07.06.!

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 22378

Beginn: 26.04.2022,  
nicht am 07.06.!

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 22379

Beginn: 24.04.2022,  
nicht am 01.05., 05.06.,  
auch am 29.05.!

Termin: sonntags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Ilka und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.  
für Mitglieder

## **TANZ TOTAL STRESSFREI**

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



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

## **TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon Tanzen V 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 22380**

**Beginn:** 24.04.2022,  
nicht am 01.05., 05.06.,  
auch am 29.05.!

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

**Leitung:** Agnes, z.T. mit  
Partner

**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 22381**

**Beginn:** 24.04.2022,  
nicht am 01.05., 05.06.,  
auch am 29.05.!

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

**Leitung:** Martina und  
Robert

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

**Teilnehmer\*innenzahl:**  
ab 16 Personen

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

## TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

In ungezwungener, leichter  
Atmosphäre befassen wir  
uns nicht nur mit neuen

Schritten, sondern auch ausführlich mit Technik,  
Haltung und Variationen von bekannten Figuren.

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



**Kurs 22382**

**Beginn:** 28.04.2022,  
bis 07.07., nicht am  
26.05.!

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

**Leitung:** Ursel und  
Jürgen

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

**Teilnehmer\*innenzahl:**  
ab 16 Personen

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

## TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem Tanz Total bei  
SPOKUSA werden wir die  
erlernten Figuren perfektionie-  
ren und uns weitere Variationen  
erarbeiten. Auch Quereinstei-  
ger\*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.



# 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 Tanzsport-trainerin für Standard und Latein sowie Wertungsrichterin der höchsten Klasse.

## ANNA-LENA

Jg. 1990. Theatermache-rin, Fitnesstrainerin, Entspannungskünstlerin und nebenbei auch Lehrerin, Dozentin und Autorin. Mein Ziel ist es, Menschen zu motivieren, sich mehr zu bewegen und ihnen so zu mehr Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und einem guten Körpergefühl zu verhelfen – trotz Stress im Alltag. Von HIIT, über BBP bis zu Yoga und Pilates. Ich zeige euch, wie man schon mit wenig Aufwand und Vorkenntnissen effektiv trainieren kann. Vor allem aber motiviere ich euch, am Ball zu bleiben.

## ALEXANDRA

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

## ANDREAS

Jg. 2000. Seit 2008 trainiere ich Capoeira – heute bei Ela Me Cha-ma. Kinder, Jugendliche wie auch Erwachsene habe ich bereits trainiert. Gern bringe ich euch die Elemente von Capoeira: Kampf, Tanz, Akrobatik sowie die Musik näher.

## 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®.

## ANTJE

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

## BARBARA

hat sich nach ihrem Rhythmikstudium an der HMTMH auf Bodypercussion und Stomp spezialisiert. Nach langjähriger Tätigkeit an Musikschulen arbeitet sie seit 2013 freiberuflich. Sie unterrichtet Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Kursen; Workshops, Fortbildungen. Seit 2010 spielt sie im Percussion-Ensemble Stompany, das sie auch leitet. Neu bei SPOKUSA.

## BORIS

Jg. 1981, besuchte über 80 (inter)nationale Workshops bei den weltbesten SwingTanz-Lehrenden. Die ansteckende Energie und Lebensfreude, die durch Lindy Hop und Solo Jazz verbreitet wird, möchte er auch gerne mit euch teilen.

## 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«.

## 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.

## EMMA

Jg. 2003. Seit 9 Jahren tanze ich Zumba® und habe vor einigen Jahren meine Ausbildung zur Trainerin gemacht. Derzeit bin ich Schülerin in der IGS Linden.

## ELLI

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 ...

## FRIEDER

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

## GABRIELE

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

## HEIKE M.

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

## HEIKE R.

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.

## 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 Tanzlehrerin tätig.

## JANA

Jg. 2000, Psychologiestudentin. Meine Fitness- und Personaltrainerausbildung habe ich vor zwei Jahren in Berlin gemacht. Meine Leidenschaft für mentale und körperliche Fitness habe ich aber schon wesentlich früher entdeckt. So bin ich fest überzeugt, dass ein gesunder Körper und Geist das Fundament für ein zufriedenes Leben sind.

## 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!

## LEA

Jg. 2002. Ich tanze seit 12 Jahren und betreibe den Turniersport in Lateinamerikanischen Tänzen seit 8 Jahren. Und seit kurzem unterrichte ich auch Kindergruppen mit sehr viel Spaß.

## LISA

Jg. 1992, ist eine begeisterte Sängerin und Chorleiterin. Ihre Arbeit zeichnet die tiefe Liebe zur Chormusik und eine frische moderne Musikpädagogik 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-Trainerin für Flach- und Tiefwasser.

## MARIBEL

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

## MARTINA

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

## NATASCHA

Jg. 1971, habe selber mehrere Jahre aktiv auf Turnieren und in einer Formation getanzt. Seit 1995 bin ich Tanzlehrerin für Salsa sowie Standard/Latein bei SPOKUSA und es macht mir viel Spaß, auch andere mit dem »Tanzvirus« zu infizieren.

# ... KURSLEITER\*INNEN

## OYUN

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

## PETER

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

## 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 bei SPOKUSA.

## SABINE

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

## SARAH H.

Jg. 1980, seit 2007 Übungsleiterin für Fitness, Kraft-Ausdauertraining, Rücken und Pilates.

## SARAH J.

Jg. 1990, habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. 2014 habe ich mein Examen zur staatlich anerkannte Tanz, Sport- und Gymnastiklehrerin in Hannover gemacht und arbeite nun schon seit ein paar Jahren im Bereich Groupfitness und Personaltraining.

## 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.

## TORBEN

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

## UDO

Jg. 1968, Spieler und Spielekenner aus Hannover. Mitglied der unabhängigen Kritiker-Jury für das »Spiel des Jahres«. Über das Thema Spiel schreibt Udo Bartsch für Stadtmagazine, Tageszeitungen und Fachzeitschriften sowie online in seinem Blog [www.rezensionen-fuer-mil-lionen.de](http://www.rezensionen-fuer-mil-lionen.de).

## URSEL + JÜRGEN

Sie haben mehrere Jahre erfolgreich in der höchsten Amateurlasse, der S-Klasse, Standard getanzt. Beide sind ausgebildete Tanzsporttrainer für Standard und Latein und haben in verschiedenen Gruppen Erfahrungen sammeln dürfen.

## 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 47 des Programmheftes, die Satzung unter spokusa.de.

## ANMELDEBEDINGUNGEN

### ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, online ([www.spokusa.de](http://www.spokusa.de)), per Fax (70 43 64) oder E-Mail ([info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro (siehe Seite 38).

Es ist auch möglich, sich **telefonisch** (70 23 60) mit Erteilung einer Einzugsermächtigung anzumelden. Auch diese Form, der Anmeldung ist verbindlich!

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

Die **Kursgebühren** sind je Kurs ausgewiesen und gestaffelt nach:

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

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

Bei Erteilung einer **Einzugsermächtigung** ziehen wir die Gebühr jeweils 14 Kalendertage vor Kursbeginn mit einer SEPA-Lastschrift mit unserer Gläubiger-Identifi-

kationsnummer DE96 SPK 0000 103 6626 ein. Jede Person bekommt eine Mandatsreferenznummer, die jeweils neben unserer Gläubiger-ID und der Kursnummer im Verwendungszweck angegeben ist.

Die unterschiedlichen **Kursformen** und deren Bedingungen sind auf Seite 10 zu finden.

Falls beim 1. Termin **geschnuppert** werden kann: Bitte gebt bei der Anmeldung eure Adresse, Telefonnummer und E-Mail an und meldet euch innerhalb von zwei Tagen nach dem Schnuppern im Büro, ob ihr in der Folge am Kurs teilnehmen möchtet oder nicht.

### RÜCKTRITT

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

Bei **Rücktritt vom gesamten Kurs wegen Krankheit** muss zeitnah ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr kann dann 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** oder eine **Kurskürzung** ist kein Rücktrittsgrund.

# ANMELDECOUPON

BITTE IN DRUCKSCHRIFT AUSFÜLLEN

AUSSCHNEIDEN UND ABSCHICKEN/FAXEN ODER MAILEN

**ICH MELDE MICH VERBINDLICH FÜR FOLGENDE/N KURS/E AN**

KURS: \_\_\_\_\_

KURS-NR.: \_\_\_\_\_

**Ich bin - nicht - Mitglied im Verein.**

Den Betrag von Euro \_\_\_\_\_

zahle ich bar bei der Anmeldung im Büro;

lasse ich per einmaliger Einzugsermächtigung abbuchen.

**Es gibt keine schriftlichen oder telefonischen Teilnahmebestätigungen!**

Ein Rücktritt von einer Anmeldung kann nur schriftlich, bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr bezahlt werden!

**MEINE ADRESSE IST:**

Name: \_\_\_\_\_

Str. / Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

bei Kindern Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Ich möchte gerne über Neuigkeiten per E-Mail informiert werden.

**ICH MELDE NOCH FOLGENDE PERSONEN AN:**

Kurs / Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_

Name / Telefon: \_\_\_\_\_

Name / Telefon: \_\_\_\_\_

**Ich akzeptiere die Vertragsbedingungen.**

Unterschrift: \_\_\_\_\_



**HIERMIT ERMÄCHTIGE ICH SPOKUSA (GLÄUBIGER-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)  
DIE KURSgebÜHREN IN HÖHE VON EURO \_\_\_\_\_ EINZUZIEHEN**

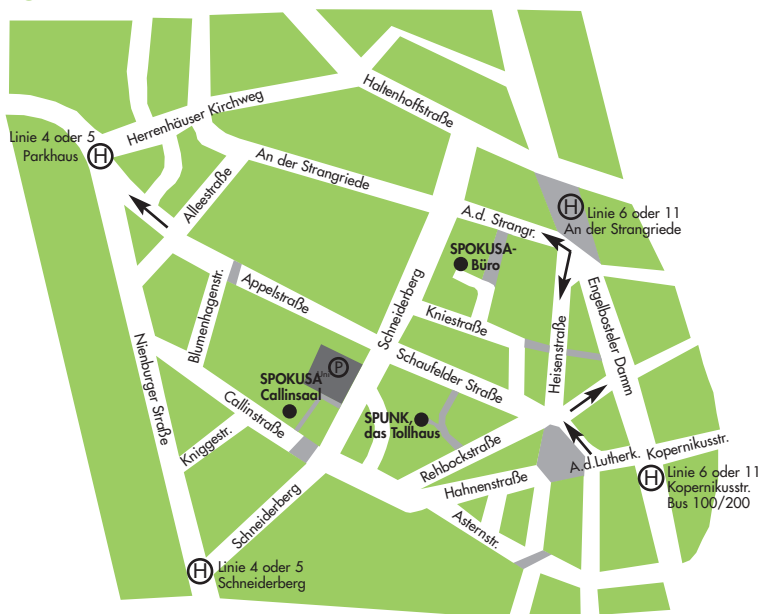
Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_

Bank und BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## 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  
Beckstr. 10  
30457 Hannover

## Anzeigenschluss

für das Programmheft  
August – Dezember 2022  
20. Mai 2022

Informationen anfordern:

SPOKUSA-Geschäftsstelle  
Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover  
Tel. 702360 • Fax 704364  
info@spokusa.de

## DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab August 2022  
erscheint im Juli in der Druckversion. Wer vorab eine  
Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das  
Programm auf [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de) online gestellt ist,  
melde sich bitte unter [info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de).

# MITGLIEDSERKLÄRUNG

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

aktives Mitglied

Spender oder Spenderin

zum 01. \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Der monatliche Beitrag beträgt für

Kinder, Jugendliche, Auszubildende,  
Studierende, Arbeitslose etc. 4,- Euro

Erwachsene 8,- Euro

Familien 12,- Euro

Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro \_\_\_\_\_ monatlich möchte ich

halbjährlich oder

überweisen oder

jährlich

einziehen lassen

(Gläubiger-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)

IBAN.: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**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](mailto:info@spokusa.de)

**INTERNET:**  
[www.spokusa.de](http://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**