

spokusa

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

TANZEN + FITNESS

BALLSPORT + GESUNDHEIT

KINDERKURSE + INTER-/TRANSKULTUR

Kursprogramm
August bis Dezember
2023

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ Leitbild und Solidarität	5
◆ Inter-/transkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	11
◆ Wochenübersicht Kurse	26

VERANSTALTUNGEN

05.07. Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors	8
16.09. Wildes Tanzen / Blaue Zone	8
30.09., 11.11., 09.12. Swing-Tanz Party	8
07.10., 04.11., 25.11. Tanztee	8
18.11., 09.12. Spielen bei SPOKUSA	9
31.12. Silvester Tanzparty	9

BALLSPORT

Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

FITNESS

Trilochi / Qigong / Autogenes Training

Stressbewältigung und Selbstfürsorge mit Autogenem Training	16
Trilochi®	17
Qigong – Acht Brokate	18

Yoga

Hatha Yoga	18
Hatha Yoga stärkt dein Potential – Präsenz & Online	18
Yin Yoga Workshops, 10.09., 05.11., 10.12.	20
Vinyasa Yoga Flow	20
Yin Yoga – Online	21
Yin & Yang Yoga – Online	21
Yoga für den Rücken	21

Rücken

Wirbelsäulengymnastik 55+	22
Neue Rückenschule	22

Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken	23
Pilates	23
Yogilates – Hybrid	23
Yogilates	24
Yogilates Workshop, 12.11.	24

Fitnesstraining

Kraft und Fitness	24
Physical Training	25
Stress und Fettkburner – Online	25
Fit und Draußen – Outdoor	28

Fit von Kopf bis Fuß	28
Freies Rollschuhlaufen	28
Hannover Wanderbar	29

MUSIK

SPOKUSA-Chor	30
Offene Chorwochenenden, 11. - 13.08., 01. - 03.12.	30
Body Percussion, 23.09.	30

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	31
Kinderturnen mit Eltern	32
Kindertanzen	32
Capoeira, 09.09.	33
Video Clip Dancing	33

TANZEN

Leicht & voller Energie – Scheinfasten/Faszien Dance/tänz. Fitn., 17. - 21.08.	34
Tänzerische Fitness	34
Flamenco Flow, 26.11.	35
After Work Impro-Tanz	35

Zumba®

Zumba®	36
Zumba®-Salsation®-Mix	36
Zumba®gold	36

Salsa

Salsa Cubana Workshops, 20.08., 04.11.	37
Salsa Cubana	38

Swing

Musikalität für Lindy Hopper – Hybrid	38
Solo Swing Tanz – Hybrid, 30.09.	39
Lindy Hop für absolute Beginner – Hybrid	39
Shim Sham – Hybrid, 11.11.	39
Solo Charleston – Hybrid, 09.12.	39
Lindy Hop mit Vorkenntnissen – Hybrid	40

Standard / Latein

Tanzen I – Teil 1	40
Tanzen II	40
Discofox II, 19.11.	41
Tanzen IV	41
Führen und Folgen, 08.10.	41
Tanzen V – Teil 2	42
Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene, 16.09., 18.11., 16.12.	42
Tanz Total	43

VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN	45
---	----

ANMELDEBEDINGUNGEN	48
---------------------------------	----

ANMELDECoupon	49
----------------------------	----

IMPRESSUM	50
------------------------	----

MITGLIEDSERKLÄRUNG	51
---------------------------------	----

SPOKUSA-ADRESSEN:



www.spokusa.de

Büro + Inter-/Transkultur:

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

Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a
30167 Hannover

Kinderhaus + Kindertafel:

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, Judith Stoffels

Verwaltung: Tine Haase

Interkultur:

Dörte Redmann, Fatma Sapanci

Kinderhaus:

Isabell Göbl, Louisa Brandes, Kilian Leonhardy, Sabine Struckmeyer, Janan Alzubeidi, Charlotte Pyka

Kindertafel: Dana Njije



Büro-Öffnungszeiten

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

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE09 3702 0500 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 **Mitgliedsklärung** befindet sich auf Seite 51 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

UNSER LEITBILD



- ◆ Wir sind ein Verein von Menschen für Menschen von jung bis alt
– vielfältig, kreativ und bunt.
- ◆ Wir gestalten Angebote und Programme in den Bereichen Sport, Kultur und soziale Arbeit
– partizipativ, kooperativ und divers.
- ◆ Wir arbeiten mit den Ressourcen der teilnehmenden Menschen und greifen deren Bedürfnisse auf
– wertschätzend, positiv und aktiv.
- ◆ Wir nehmen gesellschaftliche Herausforderungen an
– beziehen Position, mischen uns ein, denken 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.

SOLIDARITÄT

Wir sind in Gedanken und mit unserem Herz bei unseren Freundinnen und Freunden, die von Erdbeben, Krieg und Unterdrückung betroffen sind, unterstützen die Spendenaufrufe internationaler NGOs und Demonstrationen für die Revolutionärinnen im Iran.

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!

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Bienvenue, Sıcak bir karşılama, тепле привітання, cálida bienvenida, 温かい歓迎, راح بي حرت bei uns in der Trans-/Interkultur in der Alten Grammophon. Ein Treffpunkt für Frauen aus der Nachbarschaft. Jede kann jederzeit mitmachen, persönlich oder online. Wir freuen uns auf dich! Das **immer sehr aktuelle** Programm findest du im Internet bei www.spokusa.de unter **Frauen**.

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags und mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs, hybrid
15.30 - 17.00 Uhr

mittwochs, online
9.00 - 10.00 Uhr

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
9.30 - 11.30 Uhr

mittwochs,
9.00 - 11.30 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

SPRACHKURSE

ERZÄHLCAFÉ

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

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt

TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

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

CAFÉ ESPANOL FÜR ANFÄNGERINNEN HYBRID

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

TREFFPUNKTE

NÄHWERKSTATT

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

FRÜHSTÜCK

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

HANDARBEITSWERKSTATT

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

SORBET

Ausflüge, Besichtigungen, Spielen, Kochen

SORBET!LUKULLISCHES: An jedem letzten Freitag kochen wir gemeinsam, ein Fest für die Sinne mit den vegetarischen Lieblings Speisen der Teilnehmerinnen

SORBET!BODY AND SOUL: An jedem ersten Freitag 01.09. Klamottentausch, 03.11. und 01.12. Lotionen und Cremes selbermachen

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
11.30 - 13.00 Uhr
im Callinsaal

SPORT

WALKEN IM PARK
Treffpunkt Haltestelle Schneiderberg

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

UND DANN:

- ◆ **POWER TO MY HIPS** mit ägyptischem Tanz Raqs Sharqi («Tanz des Ostens»)!
Befreien wir uns von erotisierenden und vom Orientalismus geprägten Bildern und schaffen neue, empowernde Bilder. Wir lernen fühlend, den eigenen Ausdruck im Tanz zu finden. 8 Termine, montags, 17.30 - 19.00 Uhr, bitte anmelden.
- ◆ Es gibt in Kürze wieder einen **Schwimmkurs!**
- ◆ **Knüpfen:** Von der Pike an das wunderschöne Handwerk lernen: Wir starten mit dem Bau des Knüpfrahmens und lernen das Bespannen. Melde dich bitte im Büro an, damit wir dich über den Termin informieren können!
- ◆ Die Blaue Zone lädt ein zum **Blauen Dinner** am 17.08. auf dem Andreas-Hermes-Platz sowie am 05.09. und 08.11 an anderen interessanten Orten. Am 20.08. machen wir einen **Tagesausflug nach Buchhagen** und am 16.09. von 18.00 - 22.00 Uhr treffen wir uns zum **»Wilden Tanzen«** im Callinsaal. Weitere Infos zu Veranstaltungen und Newsletter der Blauen Zone unter www.die-blaue-zone.de
- ◆ **Fancy Women Bike Ride** Hannover am So., 17.09. von 14.00 - 15.30 Uhr, Treffpunkt: Maschsee, Nordufer, Endpunkt mit Picknick im Welfengarten
- ◆ **»Gemeinsam Selbst Bestimmt – Aktionstag zum solidarischen Handeln«:** Ein Aktionstag im Rahmen des Bündnisses Menschenrechte am 18.11.2023.
- ◆ Bitte melde dich, wenn du **Fragen** hast, etwas brauchst oder einfach nur so bei Dörte und Fatma im Büro.

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

Dörte Redmann
Fatma Sapanci

Tel. direkt: 600 96 532

SPOKUSA e.V.
Telefon 70 23 60

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5

Callinsaal
Callinstr. 26a

VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 5. Juli
19.00 Uhr

Aula des Luther-
gymnasiums, An der Luther-
kirche 18

Leitung SPOKUSA-Chor:
Lisa Bockemüller

Leitung Voiceproof:
Charlène Thomas

Samstag, 16. September
18.00 - 22.00 Uhr
DJ Admasu
spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 30. September
DJ Boris

Samstag, 11. November
DJ Boris

Samstag, 9. Dezember
DJ Boris

20.00 - 24.00 Uhr
20.00 Uhr Taster
21.00 Uhr Swing-Party
spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 7. Oktober
DJ Agnes

Samstag, 4. November
DJ Daniel

Samstag, 25. November
DJ Agnes
20.00 - 24.00 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a

SOMMERKONZERT

DES SPOKUSA-CHORS ZUSAMMEN MIT VOICEPROOF

Der SPOKUSA-Chor hat wieder ein abwechslungsreiches Repertoire zusammengestellt und präsentiert dieses in der Aula der Lutherschule – zusammen mit »Voiceproof« unter der Leitung von Charlène Thomas. Die Mischung ist vielfältig und überraschend, der Eintritt frei, Spenden für die Arbeit der beiden Chöre sind willkommen!

WILDES TANZEN

Wildes Tanzen – Heute mal im Callinsaal! Kein Standard-, kein Volks- und kein Paartanz – wir tanzen zu Weltmusik, Rock und Pop, Punk und Metal! Musik aus allen Jahrzehnten für Menschen aus allen Jahrzehnten. Im Rahmen der Blauen Zone in Kooperation mit dem Pavillon.

Infos auch unter
www.die-blaue-zone.de.

die blaue zone

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!



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. Ullý 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 Grundschrítte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzu- studieren.

Samstag, 18. November
Anmeldung bitte bis
3. November!

Samstag, 9. Dezember
Anmeldung bitte bis
24. November!

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

Leitung: Udo Bartsch

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 14 Personen

Gebühr: 3,- Euro,
Zahlung vor Ort

SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine Mitspieler*innen?
Ihr möchtet neue Spiele kennen lernen, aber kennt
euch nicht aus? Ihr hasst es, euch durch Anleitungen
kämpfen zu müssen? – Genau für euch gibt es
»Spielen bei SPOKUSA«. Udo Bartsch spielt und
testet mit euch Spiele des aktuellen Jahrgangs. Ge-
spielt wird alles, was Spaß macht: Kartenspiele, Wür-
felspiele, 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.

Sonntag, 31. Dezember
20.00 Uhr

spokusa, Callinstr. 26a

Silvester-Team:
Agnes & Tobi

ab 40 Personen

SILVESTER TANZPARTY



Aufgrund mehrfacher Nachfrage und weil es wieder
erlaubt ist, möchten wir gern mit euch Silvester feiern.



Nähere Infos gibt es dann
nach den Herbstferien auf
der SPOKUSA-Internetseite,
auf facebook sowie in den
Tanzkursen.

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



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

PREISS

www.preiss-hannover.de

... über
60
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

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

F U S S W E G E
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN

Bewegungsmangel?

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

KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

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

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
ab Januar 2024

7. November 2023

Informationen anfordern:

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



Hannover Wanderbar 06.05.2023

KURSFORMEN

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

WICHTIG!

KURSE AB AUGUST 2023

Die Kurse beginnen ab Sonntag, 20. August 2023 und dauern in der Regel bis zu den Weihnachtsferien. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

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

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen KURSFORMEN:

KURSE

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

SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

FORTLAUFENDE KURSE

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

BALLSPORT	12
FITNESS	16
WOCHEÜBERSICHT KURSE	26
MUSIK	30
KINDER	31
TANZEN	34

BALLSPORT

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

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

BADMINTON

Kurs 23311

28.08. - 04.12.2023,
nicht am 02.10., 16.10.,
23.10., 30.10.!

11 Termine: montags,
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 87,- /
77,- erm. / 59,- Mgl.

BADMINTON

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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

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



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

Kurs 23312

Beginn: 21.08.2023,
nicht am 02.10., 16.10.,
23.10., 30.10.!

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 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 bei Heike und Jochen (0511 - 203 009 46) melden.

Kurs 23313

Beginn: 22.08.2023,
nicht am 03.10., 17.10.,
24.10., 31.10.!

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 23314

Beginn: 25.08.2023,
nicht am 20.10., 27.10.!

Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

Nette Hobbyspieler*innen sind bei uns genau richtig: Denn wir spielen aus Spaß an der Freude – mal gemischt, mal in einem schwungvollen Einzel, aber immer mit Power. Mittlere bis gute Vorkenntnisse solltet ihr mitbringen, da wir ohne 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 Mathias unter bock_m@gmx.de melden.

BASKETBALL

Kurs 23320

Beginn: 17.08.2023,
nicht am 19.10., 26.10.!

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.

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



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

Kurs 23321

**Beginn: 23.08.2023,
nicht am 18.10., 25.10.!**

**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 23322

**Beginn: 21.08.2023,
nicht am 02.10., 16.10.,
23.10., 30.10.!**

**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

An diesem frühen Abendtermin stehen Spaß am Spiel und an der Bewegung im Mittelpunkt. Wir freuen uns über jede*n Basketballinteressierte*n, egal welchen Alters. Ziel ist es, eine gute Zeit miteinander zu haben und natürlich möglichst viele Körbe zu werfen ...

Bei Fragen könnt ihr gerne Robin (0163 - 702 58 85) oder Markus (0178 - 849 17 57) kontaktieren.

VOLLEYBALL

Kurs 23323

**Beginn: 17.08.2023,
nicht am 19.10., 26.10.!**

**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. Die Grundschnitte sollten gekannt werden, da wir nur wenig trainieren, dafür aber viel spielen.

Über neue Gesichter würden wir uns freuen. Bei Interesse meldet euch bei Leo (0511 - 66 12 14) oder witte.family@gmx.de).



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

Kurs 23324

**Beginn: 21.08.2023,
nicht am 02.10., 16.10.,
23.10., 30.10.!**

**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 23325

**Beginn: 23.08.2023,
nicht am 18.10., 25.10.!**

**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**

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 aus-gebucht. Ihr könnt euch aber gerne auf die Warteliste setzen lassen. Kontaktpersonen hierfür sind Mirko (0157 - 339 229 91) oder Jan (0170 - 77 66 274).



LOS ALIMENTOS

SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Volleyball mit Spaß – unter netten Frauen und Männern – von jung bis alt ... Unsere Spielgruppe ist zur Zeit aus-gebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro. Nähere Infos über Wolfgang (0170 - 460 07 41).

FUSSBALL

Kurs 23327

**Beginn: 22.08.2023,
nicht am 03.10., 17.10.,
24.10., 31.10.!**

**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 schweißtreibendem Fitnessstraining. Schaut einfach in die Kapitel Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates, Fitnessstraining, Trilochi, Qigong, Autogen. Training.

TRILOCHI / QIGONG / AUTOGENES TRAINING

Kurs 23317

**21.09. - 07.12.2023,
nicht am 19.10., 26.10.!**

**10 Termine: donnerstags,
17.30 - 18.30 Uhr**

Leitung: Claudia

**Ort: spokusa, Alte
Grammophon, Edwin-
Oppler-Weg 5, 2. OG**

**Teilnehmer*innenzahl:
9 Personen**

**Gebühr: 87,- /
78,- erm. / 58,- Mgl.**

ACHTUNG:

Die Zertifizierung ist beantragt. Bei Bewilligung werden die Kosten für diesen Präventionskurs anteilig und nach Rücksprache von Krankenkassen übernommen.

NEU: STRESSBEWÄLTIGUNG UND SELBSTFÜRSORGE MIT AUTOGENEM TRAINING

ZERTIFIZIERUNG ZUM PRÄVENTIONSKURS IN ARBEIT

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik zur Stressbewältigung. Durch das Trainieren dieser formelgebundenen Selbstentspannung kannst du deine Gesundheit und dein Wohlbefinden eigenständig fördern sowie innere Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen. Wir lernen die sechs Stufen des AT kennen, reflektieren unser Stressempfinden und stärken mit Wahrnehmungsübungen unser Körperbewusstsein. Wir arbeiten im Sitzen oder Liegen. Die sechs Übungen der Grundstufe werden einzeln erklärt und schrittweise trainiert. Zwischen den Kursterminen kannst du autosuggestiv im Alltag üben und Erholungskompetenz aufbauen. Vor Kursbeginn ist ein Fragebogen zum Ausschluss von Kontraindikationen auszufüllen.

Bitte eine weiche Matte, wenn vorhanden, sowie eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen oder Wiederauffrischer*innen.

SPECIAL: AUTOGENES TRAINING

ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik zur Stressbewältigung und flexibel durchführbar: In der Mittagspause, in der Straßenbahn, auf dem Sofa ... Im Workshop nimmst du dir Zeit für dich und deine Körperwahrnehmung. Wir reflektieren unser individuelles Stressempfinden, besprechen und üben die ersten beiden Stufen des Autogenen Trainings. Ein **Bodyscan und andere Achtsamkeitsübungen** runden den Entspannungsworkshop ab. Dieser versteht sich als Impuls und Hilfe zur Selbsthilfe. Er richtet sich an alle, die sich ein niedriges Stress-Level erarbeiten wollen, Anregungen zur Selbstfürsorge suchen und/oder sich einfach einen entspannten Vormittag gönnen wollen. Bring bitte eine weiche Matte, wenn vorhanden, sowie eine Decke/kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Essen für die Pause mit.

Workshop 23397

**Termin: So., 5.11.2023
10.00 - 14.00 Uhr**

Leitung: Claudia

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen**

**Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.**

Workshop 23385

Termin: Sa., 19.08.2023
14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.



Kurs 23315

20.09. - 06.12.2023,
nicht am 18.10., 25.10.!

10 Termine: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 84,- /
75,- erm. / 58,- Mgl.

Kurs 23415

07.11. - 28.11.2023

4 Termine: dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 34,- /
31,- erm. / 24,- Mgl.

SPECIAL: TRILOCHI® AM SAMSTAG

DER SOMMER, DAS ELEMENT FEUER, EIN STARKES UND BEWEGENDES ELEMENT!

Die Dynamik des Sommers im Element Feuer! Verbunden mit der Sonne im Herzen ist die Freude die Emotion des Feuers. Wir schwingen durch intensive und energetisierende Bewegungsabläufe, regenerieren in einer Abschlussmeditation, nehmen uns Zeit für einen ruhigen Part mit Qigong/Tai Chi-Übungen, all dies mit dazu passender Musik. Der Workshop ist geeignet **zum Kennenlernen** und für alle Interessierte **ohne Vorkenntnisse**.

TriloChi® vereint fernöstliche Disziplinen (Qigong, Tai Chi, Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden (Pilates, Faszienübungen, Beckenboden- und Rückenübungen) und basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Bitte bringt bequeme, sportliche Kleidung und eine Yogamatte/Decke mit.

TRILOCHI® AM MITTWOCH

SCHWINGEND DURCH DEN HERBST (RÜCKZUG) – ZENTRIEREN FÜR DEN ÜBERGANG ZUM WINTER

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

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

NEU: TRILOCHI® AM DIENSTAG

ZUM KENNENLERNEN

Dieser Kurzkurs bietet die Möglichkeit, eine Bewegungsform für Körper und Geist in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. TriloChi® ist eine Verknüpfung aus fernöstlichen Disziplinen (Tai Chi, Qigong, Yoga) und westlichen Trainingsmethoden (Stretching, Pilates, Group-Fitness). Mit ruhigen und dynamischen Bewegungen, dazu passender Musik, bringen wir die Energie zum Fließen.

Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

Kurs 23318

14.09. - 14.12.2023,
nicht am 05.10., 12.10.,
19.10., 26.10.!

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

Leitung: **Gabriele Schulz**

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 70,- /
62,- erm. / 48,- Mgl.

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

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. Und darauf, dass Bewegung und Ruhe einander ergänzen, oben leicht, unten fest, sowie das richtige Maß.

Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit. **Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung!**

YOGA

Kurs 23334

11.09. - 27.11.2023,
nicht am 02.10., 09.10.,
16.10., 30.10., auch am
23.10.!

8 Termine: **montags**,
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: **Gabriele Schulz**

Ort: **Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31**

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 47,- Mgl.

Kurs 23333

31.08. - 16.11.2023,
nicht am 14.09., 28.09.,
19.10., 26.10.!

8 Termine: **donnerstags**,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: **Volker**

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

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

HATHA YOGA AM MONTAG

Durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga (ein ganzheitliches psycho-physiologisches Übungssystem aus Indien) werden alle Muskeln, Gelenke und Organe erfasst. Die psychosomatischen Wechselwirkungen zwischen Belastung, Körperhaltung und Atmung werden erklärt und erfahren, ein gesünderes Alltagsverhalten wird angestrebt. Bei bewusst erlebten Übungen erweitern sich Bewegungsrepertoire und Körperbeherrschung. Dieser Kurs fördert auf angenehme Weise Lebendigkeit und Wohlbefinden und kann die eigene Persönlichkeit bereichern. Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS AM DONNERSTAGMORGEN

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

Kurs 23339 – LIVE online
31.08. - 16.11.2023,
nicht am 14.09., 28.09.,
19.10., 26.10. !

8 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 8 Personen

Gebühr: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.



ONLINE: HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

AM DONNERSTAGMORGEN

Deine **Gelenkigkeit** und Kraft, **Selbstsicherheit und -wirksamkeit** sowie das Ablegen von Anspannungen und Blockaden wird durch Hatha Yoga gefördert. Dazu praktizieren wir körperliche Übungen, begleitet von Atemlenkung.

Du fokussierst dich auf dich selber und lernst deinen Körper zu entspannen. Parallel zu der körperlichen Entspannung kommt die psychische, unterstützt durch Meditationsübungen. Dein Stresslevel wird gesenkt. Du kannst Vorerfahrung aus verschiedenen Yogarichtungen haben oder Hatha Yoga neu kennenlernen. Es wird angestrebt den Kurs **individuell** zu gestalten. Du wirst Wissen vermittelt und Hinweise für selbständiges Üben bekommen, um die gestärkten positiven Fähigkeiten aufrecht erhalten zu können.

Bitte ziehe bequeme Kleidung an, halte eine Matte und ggf. Decke, Kissen bereit.

Wenn eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt, kann eine Teilnahme in der Regel nicht erfolgen, es sei denn, diese wird ärztlicherseits befürwortet. **Grundsätzlich** gilt, dass jede*r eigenverantwortlich auf eigene Gefahr und mit eigenem Risiko am Online-Kurs teilnimmt.



Kurs 23433
23.11. - 07.12.2023

3 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- /
24,- erm. / 19,- Mgl.

HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

ZUM KENNENLERNEN AM DONNERSTAGMORGEN



In diesem Kurs zum Kennenlernen wird deine Gelenkigkeit und Kraft sowie deine Selbstsicherheit und -wirksamkeit durch Yoga gefördert. Wir praktizieren 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.

Bitte eine eigene Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Workshop 23389

Termin: So., 10.09.2023

Workshop 23497

Termin: So., 10.12.2023

jeweils: 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 15,- /

13,- erm. / 11,- Mgl.

Workshop 23398

Termin: So., 05.11.2023

14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /

13,- erm. / 11,- Mgl.

Kurs 23337

24.08. - 05.10.2023

Kurs 23437

02.11. - 14.12.2023

je 7 Termine: donnerstags,
19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: GS Goetheplatz, Zugang über Goethestr. 42a

Teilnehmer*innenzahl:

ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 43,- /

40,- erm. / 31,- Mgl.

SPECIAL:

YIN YOGA WORKSHOPS ANTJE

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.

SPECIAL:

YIN YOGA WORKSHOP STEFFI

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

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

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

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

Kurs 23316 – LIVE online
14.09. - 12.10.2023

Kurs 23416 – LIVE online
02.11. - 30.11.2023

je 5 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Antje

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 26,- /
24,- erm. / 19,- Mgl.

Kurs 23338 – LIVE online
29.08. - 10.10.2023,
nicht am 03.10.!

Kurs 23438 – LIVE online
07.11. - 12.12.2023

je 6 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 36,- /
33,- erm. / 27,- Mgl.

Kurs 23332
25.08. - 06.10.2023

Kurs 23432
03.11. - 15.12.2023

je 7 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 jeweils: 69,- /
62,- erm. / 45,- Mgl.

ONLINE: YIN YOGA



Entspannt durch den Alltag mit Yin Yoga! Mach es dir mit deiner Yogamatte im Wohnzimmer gemütlich und tanke frische Energie statt frischer Luft.

Yin Yoga ist eine sanfte Methode ohne muskuläre Anspannung. Du kannst entspannt abhängen und

zur Ruhe kommen. Indem du länger in den sitzenden und liegenden Yogapositionen verweilst, beruhigst du dein ganzes System. Entspanne dich in deine Haltungen hinein und tauche damit ab zu dir selbst, löse Blockaden und fühle dich leichter, freier und gleichzeitig auch gestärkter.

ONLINE: YIN & YANG YOGA

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

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



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Dieser Kurs berücksichtigt die speziellen Anforderungen an ein rüchenschonendes Körpertraining unter Beibehaltung des ganzheitlichen Konzepts von Yoga. Es werden Asanas (= Haltungen) und Übungsfolgen geübt, die für einen durchschnittlich beweglichen Menschen ausführbar sind. Das Training dient zur Vorbeugung von Rückenproblemen, verbessert die körperliche Geschmeidigkeit sowie vitale Kraft und ist zur Harmonisierung des Geistes sehr geeignet. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Praktizierende und Liebhaber*innen dieser traditionellen Lehre. Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit. **ACHTUNG: Neue Teilnehmer*innen, die sich vorab im Büro anmelden, können am 1. Termin schnuppern.**

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 55+

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

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

NEUE RÜCKENSCHULE »NORD« AM MONTAG**ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN**

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

NEUE RÜCKENSCHULE »LIST« AM MITTWOCH**ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN**

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



Kurs 23345
21.08. - 09.10.2023
nicht am 02.10.!
7 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Kurs 23445
06.11. - 11.12.2023
6 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Leitung: Mareike

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr 23345: 59,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

Gebühr 23445: 50,- /
45,- erm. / 35,- Mgl.

Kurs 23330
11.09. - 27.11.2023,
nicht am 02.10., 09.10.,
16.10., 30.10., auch am
23.10.!

8 Termine: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 51,- Mgl.

Kurs 23331
13.09. - 29.11.2023,
nicht am 04.10., 11.10.,
18.10., 25.10.!

8 Termine: mittwochs,
17.25 - 18.55 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 51,- Mgl.

Kurs 23347

22.08. - 10.10.2023

nicht am 03.10.!

7 Termine: dienstags,

20.00 - 21.15 Uhr

Kurs 23447

07.11. - 12.12.2023

6 Termine: dienstags,

20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Oyon

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr 23347: 43,- /
40,- erm. / 31,- Mgl.

Gebühr 23447: 37,- /
34,- erm. / 27,- Mgl.

Kurs 23346

24.08. - 05.10.2023

Kurs 23446

02.11. - 14.12.2023

7 Termine: donnerstags,

20.20 - 21.35 Uhr

Leitung: Oyon

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 43,- /
40,- erm. / 31,- Mgl.

Kurs 23344 – HYBRID

22.08. - 26.09.2023

Kurs 23444 – HYBRID

07.11. - 12.12.2023

je 6 Termine: dienstags,

9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 42,- /
38,- erm. / 30,- 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.

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

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 bringt eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

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

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 bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 23319
07.11. - 12.12.2023

6 Termine: dienstags,
19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Natalie

Ort: Helene-Lange-Schule
(Außenstelle), ehemals
Ihmeschule, Badenstedter
Str. 14

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 37,- /
34,- erm. / 27,- Mgl.

Workshop 23490
Termin: So., 12.11.2023
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

NEU: YOGILATES DIENSTAGABENDS

ZUM KENNENLERNEN

Im Fokus des Kurses steht die Verbesserung deiner Beweglichkeit und Kraft durch eine abwechslungsreiche und interessante Mischung aus Yoga und Pilates. In fließenden Bewegungen werden verschiedene Muskelpartien angesteuert und mobilisiert, um so Verspannungen und Verkrampfungen aus dem Alltag zu reduzieren. In Verbindung mit statischen Kraftübungen innerhalb der Bewegungsabfolgen, werden außerdem gezielte Muskelbereiche zusätzlich gestärkt und trainiert.



Bitte bring eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

YOGILATES WORKSHOP

Eine interessante und abwechslungsreiche Mischung aus Yoga und Pilates. Dynamische und präzise Übungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atemtechnik, sorgen für neue Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung und Stressabbau. Probiere es in diesem Workshop aus und steigere dein allgemeines Wohlbefinden!

Bitte bringe eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

FITNESSTRAINING

Kurs 23340
22.08. - 10.10.2023 (7 x)
nicht am 03.10.!

Leitung: Natalie

Kurs 23440
07.11. - 12.12.2023 (6 x)

Leitung: Elisabeth

dienstags,
18.25 - 19.55 Uhr

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr 23340: 48,- /
43,- erm. / 33,- Mgl.

Gebühr 23440: 42,- /
40,- erm. / 30,- Mgl.

KRAFT & FITNESS »LINDEN«

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



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

Kurs 23341

Beginn: 22.08.2023,
nicht am 03.10., 17.10.,
24.10., 31.10.!

dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Sporthalle in der
Voltmerstr. 34

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 23342

24.08. - 07.12.2023,
nicht am 19.10., 26.10.!

14 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 89,- /
79,- erm. / 63,- Mgl.

Kurs 23329 – LIVE online
01.11. - 06.12.2023

6 Termine: mittwochs,
18.00 - 18.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 33,- /
29,- erm. / 23,- Mgl.

Fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

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



Das Training ist abwechslungsreich, sodass keine Langeweile aufkommt!

PHYSICAL TRAINING

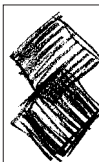
BEWEGEN
STATT SCHONEN

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 zwischen- und immer wieder Tipps und einfache Übungen. Bitte bringt 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 Fettverbrennung und Cardio. Freut euch auf volle Power und ganz viel Spaß.

Danach ist der Kopf frei und die Zufriedenheit hoch.



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

Hinweis in Kürze:

23.09. Bodypercussion

Seite

30

WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

9.00 - 10.15 Uhr S. 22
WIRBELSÄULENGYMN. 55+

16.55 - 17.45 Uhr S. 32
KINDERTURNEN MIT ELTERN

17.00 - 18.15 Uhr S. 28
FIT + DRAUSSEN / KOPF-FUSS

17.30 - 19.00 Uhr S. 14
BASKETBALL MO

18.00 - 19.30 Uhr S. 22
RÜCKENSCHULE NORD MO

18.00 - 19.55 Uhr S. 12
BADMINTON MONTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 12
BADMINTON LINDEN

18.30 - 20.00 Uhr S. 38
SALSA CUBANA FORTG.

18.30 - 20.30 Uhr S. 41
TANZEN 4

18.00 - 19.55 Uhr S. 28
ROLLSCHUHLAUFEN FRÜH

19.45 - 21.00 Uhr S. 18
HATHA YOGA MONTAG

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL NORD

20.00 - 22.00 Uhr S. 29
ROLLSCHUHLAUFEN SPÄT

20.15 - 21.45 Uhr S. 38
SALSA CUBANA ANFÄNG.

DIENSTAG

9.45 - 10.45 h S. 23
YOGATES DI

11.05 - 12.20 Uhr S. 36
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.45 Uhr S. 17
TRILOCHI® DIENSTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr S. 25
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.25 - 19.55 Uhr S. 24
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.00 - 20.15 h S. 24
YOGATES DI ABEND

19.30 - 21.00 Uhr S. 21
YIN & YANG YOGA

20.00 - 21.15 Uhr S. 23
PILATES RÜCKEN

20.00 - 22.00 Uhr S. 15
FUSSBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BADMINTON UND MEHR

20.00 - 22.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr S. 34
TÄNZERISCHE FITNESS

17.00 - 18.15 Uhr S. 17
TRILOCHI® MITTWOCH

17.25 - 18.55 Uhr S. 22
RÜCKENSCHULE LIST MI

18.00 - 18.45 Uhr S. 25
STRESS- UND FETTBURNER

18.30 - 20.00 Uhr S. 40
LINDY HOP FORTGESCHR.

19.00 - 21.00 Uhr S. 30
SPOKUSA-CHOR

19.30 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 Uhr S. 38/39
MUSIKALITÄT F. LINDY HOPPER
/ LINDY HOP ANFÄNG.

AUGUST BIS DEZEMBER 2023

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr
HATHA YOGA STÄRKT S. 18

10.00 - 11.00 Uhr **QIGONG** S. 18

17.00 - 18.10 Uhr **ZUMBA®** S. 36

17.30 - 18.30 Uhr
AUTOGENES TRAINING S. 16

18.20 - 19.45 Uhr S. 36
ZUMBA®-SALSATION®MIX

18.30 - 20.00 Uhr S. 35
IMPRO-TANZ

19.00 - 20.15 Uhr S. 20
VINYASA YOGA FLOW

20.00 - 21.30 Uhr S. 25
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 44
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.20 - 21.35 Uhr S. 23
PILATES CALENBERGER

20.00 - 21.15 Uhr **YIN YOGA** S. 21

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr S. 35
TÄNZERISCHE FITNESS

15.15 - 16.00 Uhr S. 32
KINDERTANZEN 1

16.05 - 16.50 Uhr S. 33
KINDERTANZEN 2

17.00 - 17.45 Uhr S. 33
VIDEO CLIP DANCNG

17.00 - 18.30 Uhr S. 21
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

18.00 - 20.00 Uhr S. 13
FREITAG-BADMINTON

18.15 - 19.45 Uhr **TANZEN 2** S. 40

SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 44
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr S. 43
TANZ TOTAL CALLIN EINS

20.00 - 21.45 Uhr S. 40
TANZEN 1

20.00 - 21.45 Uhr S. 42
TANZEN 5

20.00 - 22.00 Uhr S. 44
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI



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

Kurs 23328
21.08. - 25.09.2023,
nicht am 04.09.!

5 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 10 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

ACHTUNG: Bei Regen
gehen wir in den Callin-
saal. Info kommt bis
16.00 Uhr per Mail von
Anna-Lena.

Kurs 23349 – Hybrid
06.11. - 11.12.2023

6 Termine: montags,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 37,- /
34,- erm. / 27,- Mgl.

Kurs 23343
21.08. - 09.10.2023,
nicht am 02.10.!

Kurs 23443
06.11. - 18.12.2023

je 7 Termine: montags
18.00 - 19.55 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr jeweils: 40,- /
36,- erm. / 28,- Mgl.

OUTDOOR: 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 wettertaugliche Kleidung, eine Matte/Decke, ggf. ein Handtuch und etwas zu trinken. Unser **Treffpunkt** ist beim ersten Treffen die Haltestelle Schneiderberg/Wilhelm-Busch-Museum.

HYBRID: FIT VON KOPF BIS FUSS

In diesem Kurs erwartet euch eine Stunde voller Motivation und Power! Ich leite euch durch das Workout mit guter Laune und alltagstauglichen Übungen, die effektiv und nachhaltig sind. Dabei vereinen wir Ausdauer-elemente und Krafttrainings-elemente. So erreichen wir ein optimales Training zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau.

Jede Person kann hier jederzeit mitmachen, das Fitnesslevel ist dabei völlig egal! Bringt bitte eine Fitnessmatte mit.

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN »FRÜH«

SELBSTORGANISIERT

Wir, eine Gruppe von Rollschuhanfänger*innen und Fortgeschrittenen jeden Alters, haben gemeinsam und selbstorganisiert Spaß am freien Rollschuhlaufen zu Musik. Runden drehen, Spiele auf Rollschuhen oder Tricks üben – für jede*n ist etwas dabei.

Zum Schutz des Hallenbodens: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen. Die Stopper werden abgeklebt und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner gezogen. Ihr seid herzlich willkommen. Wenn ihr interessiert seid, meldet euch im Büro bei Judith, Tel.: 0511 - 70 23 60 oder E-Mail: kursorganisation@spokusa.de.

Kurs 23348

21.08. - 11.12.2023
nicht am 02.10., 16.10.,
23.10., 30.10.!

13 Termine: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 74,- /
67,- erm. / 52,- Mgl.

Tour 1 / Kurs 23388

Termin: Sa., 09.09.2023,
10.00 Uhr Kröpcke-Uhr

Tour 2 / Kurs 23394

Termin: Sa., 14.10.2023,
10.00 Uhr Kröpcke-Uhr

Tour 3 / Kurs 23395

Termin: Sa., 04.11.2023,
11.00 Uhr Kröpcke-Uhr

Tour 4 / Kurs 23492

Termin: Sa., 18.11.2023,
12.00 Uhr Stadionbad

Dauer: ca. 4 - 5 Stunden

Leitung: Achim

Teilnehmer*innenzahl:
6 - 12 Personen

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

Achtung wegen Einkehr:
Wegen der Tischbestellung
benötigen wir verbindliche
Anmeldungen!

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



FREIES ROLLSCHUHLAUFEN »SPÄT«



SELBSTORGANISIERT

Der Kurs entspricht inhaltlich dem Kurs Freies Rollschuhlaufen »früh«. Auch hier gilt zum Schutz des Hallenbodens: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen, Stopper abkleben und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner ziehen. Ihr seid herzlich willkommen. Ansprechpersonen sind Pia und Judith (E-Mail: kursorganisation@spokusa.de oder Tel.: 0511 - 70 23 60).

HANNOVER WANDERBAR

DIE FORTSETZUNG

Nachdem die Frühjahrstouren auf große Begeisterung gestoßen sind, geht es im Herbst weiter!! Als gebürtiger Hannoveraner möchte ich euch mitnehmen, die Stadt (neu) zu entdecken. Ob neu zugewandert oder alt eingesessen, möchte ich euch an Orte führen, die (vielleicht) nicht jede*r kennt...!? Am Ende der Wanderungen gibt es die Möglichkeit einer Einkehr – optional und nicht im Preis inbegriffen. Wir treffen uns an der Kröpcke-Uhr, abgesehen von Tour 4, und fahren mit der Ustra. Eine Fahrkarte muss jede*r selber mitbringen. Alternativ könnt ihr **direkt zum Startpunkt** kommen (ca. eine halbe Stunde später). **Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben!** Das gleiche gilt für die Einkehr!! Die Wanderungen dauern ca. vier bis fünf Stunden inkl. kleiner Pausen. Einen Snack für unterwegs und etwas zu trinken solltet ihr ebenso dabei haben wie festes Schuhwerk und einen Regenschutz. Wir freuen uns auf Euch!

Tour 1 Wiesendachhaus: Wir starten am Fischerhof in Ricklingen (U-Bahn 3/7). Über das Ricklinger Holz, Hemmingen und Döhren geht es durch die Leine-
masch zum Wiesendachhaus nach Laatzen mit Einkehrmöglichkeit (13 km).

Tour 2 Klosterforst Marienwerder: Vom Klosterforst Marienwerder (U-Bahn 4, Station Pascalstr.) geht es durch die Hinüberschen Gärten an der Leine entlang, über Lette bis zum Mittellandkanal und schließlich zu unserer Einkehr im Cafe Steintormasch (12 km).

Tour 3 Limmer Fösse: Start ist am Limmer Brunnen (Haltestelle Brunnenstr. U-Bahn 10). Über Ahlem und Velber an der Fösse entlang und über Davenstedt zurück nach Limmer. Einkehr im Limmehr (12 km).

Tour 4 Rembetiko: Wir starten am Stadionbad (Buslinie 100/200). Entlang der Leine nach Döhren und über den Seelhorster Friedhof weiter nach Bemerode zur Einkehr im Rembetiko (13 km).

MUSIK

Kurs 23350

Beginn: 23.08.2023,
nicht am 18.10., 25.10.!

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Bockemüller

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 30 Personen

Gebühr: 13,- monatl.
für Mitglieder

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

Der SPOKUSA-Chor zeichnet sich durch ein sehr abwechslungsreiches und vielfältiges Liedgut aus.

Neue Sänger*innen sind immer willkommen und Stimmverstärkung ist in allen Stimmlagen erwünscht. Die Atmosphäre im Chor ist offen und freundlich und der Chor besteht immer aus einem Mix aus erfahrenen und neuen Mitgliedern. Konzerte gibt der SPOKUSA-Chor etwa 2x im Jahr. Siehe auch: spokusachor.wordpress.com



Hinweis in Kürze:

Seite

05.07.

Konzert in der Lutherschule

8

Workshop 23383

Termin: 11. - 13.08.2023

Workshop 23495

Termin: 01. - 03.12.2023

Fr.: 19.30 - 21.30 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 20 Personen

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



EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE

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

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

ACHTUNG:

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

Workshop 23391

Termin: 23.09.2023

Sa.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Barbara

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 29,- /
26,- erm. / 20,- Mgl.

BODYPERCUSSION

FÜR ERWACHSENE

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



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 ...

Kinderyoga
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Stefanie

KINDERYOGA MIT STEFANIE

Lust auf Bewegungsspiele und Tänze zum Warmwerden und anschließende Bewegungsübungen – locker und mit ganz viel Spaß? Eine Yogageschichte steht im Mittelpunkt des Geburtstags, bei der spielerisch verschiedene Asanas (Körperübungen) erlernt werden.

Turnspaß
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Tomke

TURNSPASS MIT TOMKE

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, ...).

Tanzspaß
für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Lea

KINDERTANZEN MIT LEA

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.

Hip Hop
für 10 - 15 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Milena

HIP HOP MIT MILENA

Neben Partytänzen und kleinen Spielen wird eine Hip Hop Choreografie erlernt, die gerne gefilmt oder vor den Eltern aufgeführt werden darf. So gestalten wir uns schöne Stunden mit viel Spaß.

Capoeira
für 10 - 20 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Andreas

CAPOEIRA MIT ANDREAS

Capoeira kommt aus Brasilien und bedeutet: Kampf, Tanz, Akrobatik, Musik, Fitness und – jede Menge Spaß! Bei entsprechender Capoeira-Musik werdet ihr spielerische Tricks und Selbstverteidigungsbewegungen üben.

HANNOVER AKTIV PASS

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

Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal oder Sporthalle

Dauer: ab 1,5 Stunden

Gebühr: ab 99,-

KINDER



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

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

Kurs 23301

28.08. - 11.12.2023,
nicht am 02.10., 16.10.,
23.10., 30.10.!

12 Termine: montags,
16.55 - 17.45 Uhr

Leitung: Tomke

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr: 59,- / 47,- Mgl.

KINDERTURNEN MIT ELTERN

3 BIS 6 JAHRE

Bei unserem Kinderturnen könnt ihr das Vertrauen in eure eigenen körperlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse erlernen. Es wird geklettert, geschwungen,

gerollt, geturnt, gelaufen und gedehnt. Spielerisches Ausprobieren alleine oder mit den Eltern 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: Neue Kinder, die sich **vorab** im Büro anmelden, können **am 1. Termin** schnuppern.



Kurs 23302

25.08. - 06.10.2023

Kurs 23402

03.11. - 15.12.2023

je 7 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr jeweils: 32,- /
26,- Mgl.

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 bei einer kleinen Aufführung präsentieren.



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

Kurs 23303
25.08. - 06.10.2023

Kurs 23403
03.11. - 15.12.2023

je 7 Termine: freitags,
16.05 - 16.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr jeweils: 32,- /
26,- Mgl.

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**.



Workshop 23387

Termin: 09.09.2023
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Andreas

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Kindern

Gebühr: 26,-/ 22,- Mgl.



CAPOEIRA- WORKSHOP

5 BIS 12 JAHRE –
ANFÄNGER*INNEN UND LEICHT
FORTGESCHRITTENE

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 23305
25.08. - 06.10.2023

Kurs 23405
03.11. - 15.12.2023

je 7 Termine: freitags,
17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Kinder

Gebühr jeweils: 32,- /
26,- Mgl.

VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE

Mit Lea werdet ihr Tanzschritte zu cooler und abwechslungsreicher Musik erlernen, einfache Choreografien einstudieren und die Kondition/Koordination trainieren – aber vor allem viel Freude haben und das ohne jeden Leistungsdruck. Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund, um euch im besten Falle dauerhaft für das Tanzen zu begeistern. Am Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen das Ergebnis bei einer kleinen Aufführung präsentieren.

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



TANZEN

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

Workshop 23384

17.08. - 21.08.2023

Do./Fr.: 10.00 - 12.00 Uhr

Sa./So.: in Eigenregie

Mo.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 6 Personen

Gebühr: 76,- /

68,- erm. / 53,- Mgl.

Nähere Infos bekommst du nach der Anmeldung – u.a. was du am 17.8. essen kannst und eine Mailadresse für Fragen.

NEU: LEICHT & VOLLER ENERGIE

SCHNEIFASTEN – FASZIEN DANCE – TÄNZ. FITNESS

Möchtest du dich leichter und beweglicher fühlen, scheust aber vor einem Fasten ohne Essen oder einer anstrengenden Diät zurück? Fünf Tage Scheinfasten und Beweglichkeitstraining nach toller Musik.

Die Anschaffung des Buches: »Five days only – die Revolution des Fastens« von Barbara Becker mit Franca Mangiameli wäre empfehlenswert, da du in diesem Buch die wissenschaftlichen Hintergründe und köstliche und abwechslungsreiche Rezepte findest.

Außerdem bekommst du Ideen, wie es leicht und fit im Alltag weiter gehen kann, z.B. mit einzelnen Scheinfastentagen, Intervallfasten, gesunden Routinen und Snacks, Achtsamkeit u.v.m.

Kläre bitte vor der Anmeldung medizinisch ab, ob Scheinfasten für dich bei etwaigen Erkrankungen das Richtige ist.

Melde dich spätestens bis zum **11.08.2023** an.

Kurs 23358

23.08. - 11.10.2023

8 Termine, mittwochs,

9.30 - 10.30 Uhr

Kurs 23458

01.11. - 13.12.2023

7 Termine, mittwochs,

9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr 23358: 62,- /
55,- erm. / 40,- Mgl.

Gebühr 23458: 54,- /
48,- erm. / 35,- Mgl.



TÄNZERISCHE FITNESS AM MITTWOCHMORGEN

FASZIEN DANCE

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

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

Kurs 23357
25.08. - 13.10.2023
8 Termine, freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Kurs 23457
03.11. - 15.12.2023
7 Termine, freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr 23357: 62,- /
55,- erm. / 40,- Mgl.

Gebühr 23457: 54,- /
48,- erm. / 35,- Mgl.

TÄNZERISCHE FITNESS AM FREITAGMORGEN

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

Workshop 23494
Termin: 26.11.2023
So.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 32 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.



FLAMENCO FLOW

FLAMENCO, RUMBA, SALSA
UND TANGO-SURPRISE, ...
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, ein Handtuch und Sportschuhe mit.

Kurs 233 K
07.09. - 09.11.2023,
nicht am 19.10., 26.10.!
Änderungen vorbehalten!

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 - 219 52 444

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 Movement, Contact, Tanztheaters oder Ausdrucks-tanzes nach der Methode Dansexpressie.



ZUMBA®

Kurs 23351

24.08. - 05.10.2023

Kurs 23451

02.11. - 14.12.2023

je 7 Termine: donnerstags, 17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Emma

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr jeweils: 63,- /
57,- erm. / 40,- 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*r, jung oder alt!** Das Niveau wird entsprechend der Teilnehmer*innen angepasst. Am Ende gibt es ein Workout auf der Matte. Also: vamos a Zumba! Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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



Kurs 23352

24.08. - 05.10.2023

Kurs 23452

02.11. - 14.12.2023

je 7 Termine: donnerstags, 18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr jeweils: 73,- /
65,- erm. / 47,- Mgl.

ZUMBA®-SALSATION®-MIX

AM DONNERSTAG

Für alle Zumba® und Salsation®-Begeisterte gibt es diesen Kurs bei Angela. Er ist für Menschen jeder Altersgruppe, die gerne ordentlich schwitzen und über einfache Grundschritte hinaus zu verschiedenen Latino-Rhythmen (z.B. Salsa, Merengue, Bachata, 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 anschließendem Stretching. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

Kurs 23353

05.09. - 05.12.2023,
nicht am 03.10., 17.10.,
24.10., 31.10.!

10 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- 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: Neue Teilnehmer*innen, die sich **vorab** im Büro **anmelden**, können **am 1. Termin** schnuppern.



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

Einzelanmeldungen

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

Zum Üben, Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen – ideal, um das Tanzbein zu schwingen. Ob Kursteilnehmer*in oder nicht, jede und jeder ist willkommen zu den TANZTEES am 07.10. mit Agnes, am 04.11. mit Daniel und am 25.11. mit Agnes sowie zur SWING-TANZPARTY am 30.09., 11.11. und 09.12. mit Boris oder auch zur SILVSTERPARTY am 31.12. mit Agnes und Tobias.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

SALSA

Workshop 23386

Termin: So., 20.08.2023

Workshop 23396

Termin: Sa., 04.11.2023

jeweils: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Natascha und Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr jeweils: 29,- /
26,- erm. / 21,- Mgl.

SALSA CUBANA WORKSHOPS

FÜR ANFÄNGER*INNEN

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik und ein Hauch Erotik – das sind die Zutaten für Salsa Cubana. In dem feurigen Paartanz stecken Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl. Angefangen mit dem Grundschritt lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe. Wir machen euch fit für die nächste Latino-Party. Nach diesem Workshop könnt ihr direkt in unseren Anfänger/Leicht Fortgeschrittenenkurs einsteigen und weitertanzen!



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



Kurs 23361
21.08. - 18.09.2023
5 Termine, montags,
20.15 - 21.45 Uhr

Kurs 23461
06.11. - 11.12.2023
6 Termine, montags,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Natascha + Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr 23361: 45,- /
40,- erm. / 29,- Mgl.

Gebühr 23461: 54,- /
48,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 23362
21.08. - 18.09.2023
5 Termine, montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Kurs 23462
06.11. - 11.12.2023
6 Termine, montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha + Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

Gebühr 23362: 45,- /
40,- erm. / 29,- Mgl.

Gebühr 23462: 54,- /
48,- erm. / 34,- Mgl.

SALSA CUBANA

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Entdeckt mit uns auf der Tanzfläche Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl! Mit den Grundschritten, verschiedenen Figuren und Kombinationen machen wir euch fit für die Tanzfläche und die nächste Latino-Party. Bachata und Merengue mischen wir wohldosiert bei. Mit Blick auf eure jeweiligen Vorkenntnisse stimmen wir die Inhalte für Anfänger*innen als auch leicht Fortgeschrittene aufeinander ab. Wiederholen und Vertiefen von bereits Erlerntem gehört natürlich auch dazu.



Hinweis: Leicht Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, in dem Fortgeschrittenen-Kurs zu schnuppern.

SALSA CUBANA

FÜR FORTGESCHRITTENE

Ihr kommt von Salsa nicht mehr los und wollt mehr? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch! Er richtet sich an alle Salsa-Begeisterten, die über ein gutes Taktgefühl verfügen und die Grundschritte und Basisfiguren beherrschen. Gemeinsam erlernen wir neue Figuren und Kombinationen, so dass ihr mehr Sicherheit und noch mehr Spaß am Tanzen habt. Vamos a bailar!

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



SWING

Kurs 23363 – HYBRID
30.08. - 11.10.2023
7 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 63,- /
56,- erm. / 40,- Mgl.

HYBRID: MUSIKALITÄT FÜR LINDY HOPPER

VON BEGINNERN BIS FORTGESCHRITTENE

Jazz und Swing ist eine tolle Musik, zu der du dich bewegen möchtest. Egal, ob du bereits tanzt oder es noch erlernen möchtest. In diesem Kurs wirst du den Aufbau von Swing Musik besser verstehen und erfahren, wie du dich dazu bewegen kannst. Erfahre, wie es dir hilft nicht nur ZUR Musik, sondern MIT der Musik zu tanzen.

Workshop 23392 HYBRID

Termin: 30.09.2023

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl :
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Kurs 23364 – HYBRID

01.11. - 13.12.2023

7 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 63,- /
56,- erm. / 40,- Mgl.

Workshop 23399 HYBRID

Termin: 11.11.2023

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Workshop 23496 HYBRID

Termin: 09.12.2023

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: SOLO SWING TANZ

WORKSHOP FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Lerne, wie du dich ganz unabhängig und alleine zu Swing Musik bewegst. Tanze deine eigenen Variationen und nutze diese gegebenenfalls auch im Lindy Hop (Swing Paartanz).

In diesem Workshop lernst du die Grundschritte und einige Styling Varianten. Du brauchst keine*n Partner*in. **Bitte für Hybrid bis Do., 28.09. anmelden!**



HYBRID: LINDY HOP

FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Du möchtest zu Swing Musik im Paar tanzen? Dann melde dich zu diesem Kurs an und lerne die ersten Grundschritte und Figuren, um auf der nächsten Party die Tanzfläche zu erobern. Du kannst

dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten.

HYBRID: SHIM SHAM

WORKSHOP 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 zusammengesetzt. Es ist ein »Linedance«, der Solo getanzt wird. Auch gut für Anfänger*innen geeignet.

Bitte für Hybrid bis Do, 09.11. anmelden!

HYBRID: SOLO CHARLESTON

WORKSHOP 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 Solotanz, wie er vor 100 Jahren getanzt wurde. Lerne außerdem verschiedene Variationen. Der Workshop ist auch für absolute



Anfänger*innen geeignet.

Bitte für Hybrid bis Do., 07.12. anmelden!

Kurs 23365 – HYBRID
30.08. - 13.12.2023,
nicht am 18.10., 25.10.!

14 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 124,- /
112,- erm. / 79,- Mgl.

HYBRID: LINDY HOP

MIT VORKENNTNISSEN

Du tanzst Lindy Hop, kennst alle drei Grundschritte und erste Figuren. Jetzt willst du deine Kenntnisse erweitern, um noch mehr Spaß mit noch mehr Partner*innen zu haben? Dann melde dich jetzt an und lerne neue Variationen und Kombinationen sowie Möglichkeiten, noch besser zur Musik zu tanzen. Du kannst dich auch alleine anmelden. Partner*innenwechsel ist eingeplant.



STANDARD/LATEIN

Kurs 23371
05.11. - 17.12.2023

7 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes, z.T. mit
Partner

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 78,- /
71,- erm. / 51,- Mgl.

NEU: TANZEN I – TEIL 1

FÜR ANFÄNGER*INNEN

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

In diesem Kurs sollen die Grundfiguren der **gängigen Gesellschaftstänze** (z.B. Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Samba, Cha Cha, Rumba, Jive und Discofox) sorgfältig erlernt, fleißig geübt und mehrfach wiederholt werden.



Ziel ist es, die erlernten Figuren frei zu kombinieren und vor allem die dazugehörige Musik zu erkennen und taksicher zu tanzen.

Kurs 23372
01.09. - 08.12.2023,
nicht am 20.10., 27.10.,
10.11., 01.12.!

11 Termine: freitags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Ursel und Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 97,- /
88,- erm. / 62,- Mgl.

NEU: TANZEN II

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle 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 paarinterne Führungsarbeit steigen. Und auch in diesem Kurs gehören Üben und Wiederholen dazu.



Workshop 23493

Termin: 19.11.2023

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 23374

04.09. - 04.12.2023,
nicht am 02.10., 16.10.,
23.10., 30.10.!

10 Termine: montags,
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

Ort: Aula der Lutherschule,
Hintereingang zwischen
Schule und Am kleinen
Felde 30, auf dem Schulhof
links zur Tür am
Fahrstuhl, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 109,- /
99,- erm. / 70,- Mgl.

Workshop 23393

Termin: 08.10.2023

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Martina und
Tobias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

DISCOFOX II WORKSHOP

FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER*INNEN

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen als auch an die, die bereits Discofox I bei uns besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten.

Neben neuen Figuren werden wir unter anderem auf Führung und Körperhaltung eingehen, so dass ihr das Gelernte auch auf andere Gesellschaftstänze übertragen könnt.



NEU: TANZEN IV

In diesem Kurs (auch geeignet für fortgeschrittene Quereinsteiger*innen) bei Britt und Tobias werden eure bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch neue, größere Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt.

Das Trainieren von Raumteilung, Takt, Rhythmus und tänzerischer Paarharmonie gibt mehr Sicherheit auf dem Parkett.

NEU: FÜHREN UND FOLGEN

WORKSHOP FÜR TÄNZER*INNEN AB TANZEN IV

Wie sag' ich es meiner Dame? Was will mein Herr mir sagen? Stellt ihr euch diese Fragen beim Tanzen hin und wieder? Dann ist dieser Workshop genau der Richtige für euch!



An ein bis zwei Tänzen aus Standard/Latein sowie Discofox beleuchten wir »Führung« von allen Seiten. Mit jeder Menge Tipps und Tricks möchten wir erreichen, dass ihr zusammen noch besser miteinander tanzt.



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

Kurs 23375
20.08. - 08.10.2023
nicht am 01.10.!

7 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes, z.T. mit
Partner

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 78,- /
71,- erm. / 51,- Mgl.

Workshop 23390
Termin: 16.09.2023
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.

Workshop 23491
Termin: 18.11.2023
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.

Workshop 23498
Termin: 16.12.2023
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.

NEU: TANZEN V – TEIL 2

VORBEREITUNG AUF TANZ TOTAL

Ihr tanzt nun schon fast zwei Jahre Standard/Latein und wollt das bisherige Repertoire noch einmal auffrischen und mit neuen Figuren sinnvoll kombinieren? Dann seid ihr bei Agnes genau richtig. Ganz nebenbei werdet ihr an Haltung, Führung und Raumaufteilung feilen, um eure Bewegungen leicht und schwingvoll aussehen zu lassen. Im Anschluss an diesen Kurs könnt ihr in einem der **Tanz Totals** bei SPOKUSA weitertanzen.

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

TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango Argentino tanzend in den September: 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. Quereinsteigende Paare sind auch herzlich willkommen. Wenn ihr Lust auf mehr habt, geht es mit dem Workshop am 18.11. weiter.

TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango in den November. 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 Tangotänzer*innen, die schon etwas Tango tanzen können. Weiter geht es mit dem dritten Tangoworkshop am 16.12.



TANGO ARGENTINO WORKSHOP

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.

Die Tangokurse
finden in
Kooperation mit
tanzart statt.



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 23377

**Beginn: 22.08.2023,
nicht am 03.10., 17.10.,
24.10., 31.10.!**

**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**

TANZ TOTAL STRESSFREI



Ihr kennt nun schon eine Menge Figuren, beim Tanzen fällt euch aber immer nur eine ein? Hier habt ihr reichlich Zeit, das Repertoire zu vertiefen ... Gerne

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

Kurs 23378

**Beginn: 22.08.2023,
nicht am 03.10., 17.10.,
24.10., 31.10.!**

**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**

TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT



Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon Tanzen V bzw. Tanzen 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.

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

Kurs 23379

**Beginn: 20.08.2023,
nicht am 01.10., 15.10.,
22.10., 29.10.!**

**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 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 23380

**Beginn: 20.08.2023,
nicht am 01.10., 15.10.,
22.10., 29.10.!**

**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.

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

Kurs 23381

**Beginn: 20.08.2023,
nicht am 01.10., 15.10.,
22.10., 29.10.!**

**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 23382

**Beginn: 17.08.2023,
nicht am 19.10., 26.10.!**

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

**Leitung: Ursel und
Jürgen**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen**

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

TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten.



Auch Quereinsteiger*innen, die die Füße nicht still halten können, sind herzlich willkommen!

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



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

KURSLEITER*INNEN ...

ACHIM

Hannover-Fan seit 1959 und seit vielen Jahren mit einer privaten Wandergruppe in Deister, Harz und Heide unterwegs. Darüber hinaus 10-jährige Erfahrung als Leiter der Betriebssportgruppe der Stadt Hannover.

AGNES

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

ALEXANDRA

Jg. 1967, Diplompädagogin, eigene Praxis für Logopädie & Resilienz (AUF:ATMEN), Fitnesstrainerin A/B Lizenz und Personaltrainerin, Fortbildungen in Energy Dance Methode, Nia, sinnlicher Tanz bei Coco Berlin, Minitrampolin und Fasziendeflow.

ANDREAS

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

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®.

ANNA-LENA

Jg. 1990. Theatermacherin, Fitnesstrainerin und Lehrerin. 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. Ich zeige euch, wie man schon mit wenig Aufwand und Vorkenntnissen effektiv trainieren kann. Vor allem aber motiviere ich euch, am Ball zu bleiben.

ANTJE

Jg. 1976, Betriebswirtin, Master Aerobic Instructo- rin, 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.

BORIS

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

BRITT

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

CLAUDIA

Jg. 1969, Bauingenieurin und langjährig selbständig als Coach und Personalentwicklerin M.A. Sie nutzt verschiedene Entspannungstechniken (und Fitnesskurse), um in Balance zu bleiben und ist überzeugt von den Möglichkeiten einer ressourcenorientierten, positiven Selbstführung als Hilfe zur Selbsthilfe. Autogenes Training sieht sie als wunderbare Möglichkeit, selbst das eigene Wohlbefinden zu fördern und neue Energie in sich zu finden. Neu bei SPOKUSA.

DANIEL

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

ELISABETH

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

... KURSLEITER*INNEN ...

EMMA

Jg. 2003. Seit 9 Jahren tanze ich Zumba® und habe vor einigen Jahren meine Ausbildung zur Trainerin gemacht. Habe mein Abi 2022 an der IGS Linden gemacht.

FRIEDER

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

GABRIELE

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

HEIKE MEYER

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

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, Fachanzwieserin sowie Tanzspezialistin für Tango Argentino, seit 2002 mit viel Spaß aktiv als Tangolehrerin tätig.

KATJA

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

LEA

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

LISA

Jg. 1992, ist eine begeisterte Chorleiterin und Gesangspädagogin. Sie leitet zahlreiche Chöre, gibt Workshops und Stimmbildung und liebt es, Leute zum Singen zu bringen.

LUTZ

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

MAREIKE

Jg. 1991, Trainerin für Yoga und verschiedene Fitnesskurse. Bei mir finden vor allem Achtsamkeit und Ganzheitlichkeit in allen Kursen Einzug. Neu bei SPOKUSA.

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

NATALIE

Jg. 1991, Sonderpädagogin und Sportlehrerin. Neu bei SPOKUSA.

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.

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«.

... KURSLEITER*INNEN

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.

STEFANIE

Jg. 1981, Religionswissenschaftlerin und Sozialassistentin, Kinderyogalehrerin, praktiziere Yoga selber seit 10 Jahren. Yoga ist für mich ein wahrer Glückstern! Habe im Bereich der Hort- und Kindergartenarbeit einen großen Erfahrungsschatz und wenn ich mal kein Yoga mache, lese, koche und reise ich gerne.

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.

TOBIAS

Jg. 1976. Ich tanze seit meinem 14. Lebensjahr und unterrichte verschiedene Gruppen und Stufen bei SPOKUSA. Mir ist besonders der Spaß am Tanzen wichtig, so dass die Paare den Stress des Alltags vergessen.

TOMKE

Jg. 2000, Studentin Politikwissenschaft. Seit Jahren liebe ich es, mit Kindern zu arbeiten – Ferienfreizeiten mit zu gestalten und Bewegungsprogramme zu planen. Spielerisch wird in meinen Kursen die Motorik, die Selbsterfahrung und ein soziales Miteinander gefördert. Ich freue mich auf euch!

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-millionen.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.

VOLKER

Jg. 1950, im Berufsleben habe ich als Dipl. Psychologe und psychologischer Psychotherapeut gearbeitet. Vor fünf 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«.

WIEBKE

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



MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

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

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

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

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

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 51 des Programmheftes, die Satzung unter spokusa.de.

ANMELDEBEDINGUNGEN

ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, online (www.spokusa.de), per Fax (70 43 64) oder E-Mail (info@spokusa.de) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro (siehe Seite 52).

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 11 zu finden.

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

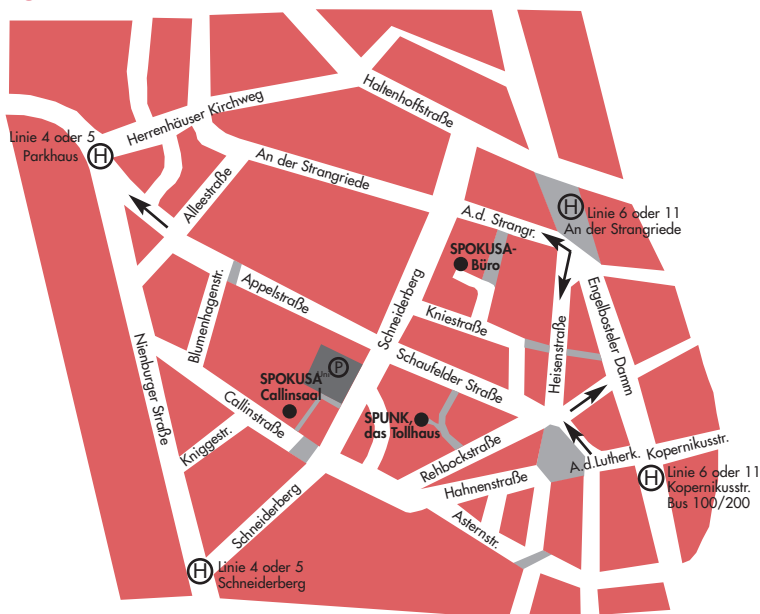
RÜCKTRITT

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

Bei **Rücktritt vom gesamten Kurs wegen Krankheit** muss zeitnah ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr kann dann 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.

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
Judith Stoffels

Gestaltung:

Bettina Harborth

Druck:

Druckerei Schäfer
High Definition Print
Beckstr. 10
30457 Hannover

Anzeigenschluss

für das Programmheft
Januar – März 2024

7. November 2023

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 Januar 2024
erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vor-
ab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte,
wenn das Programm auf www.spokusa.de online
gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

MITGLIEDSERKLÄRUNG

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

aktives Mitglied

Spender oder Spenderin

zum 01. _____ 20 _____

Der monatliche Beitrag beträgt für

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

Erwachsene 8,- Euro

Familien 12,- Euro

Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro _____ monatlich möchte ich

halbjährlich oder

überweisen oder

jährlich

einziehen lassen

(Gläubiger-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)

IBAN.: _____

Bank: _____

BIC: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

Ich möchte das Programm regelmäßig als pdf per Post zugesandt bekommen.

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

Die Mindestdauer der Mitgliedschaft beträgt ein Jahr.

Ort und Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

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

TELEFON:
0511 / 70 23 60

FAX:
0511 / 70 43 64

E-MAIL:
info@spokusa.de

INTERNET:
www.spokusa.de

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag
11.00 – 13.00 Uhr

Dienstag
16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag
11.00 – 13.00 Uhr

BANK für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE09 3702 0500 0008 4574 00
BIC: BFS WDE 33HAN