

spokusa

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

TANZEN + FITNESS

BALLSPORT + GESUNDHEIT

KINDERKURSE + INTER-/TRANSKULTUR

Kursprogramm
August bis Dezember
2024

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ Leitbild / Sport im Park / Frauen aus aller Welt	5
◆ Inter-/transkulturelle Gruppen und Treffpunkte für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	11
◆ Wochenübersicht Kurse	28
◆ Unser Kinderhaus Spunk / Der Kindertafelwagen	33

VERANSTALTUNGEN

Sommerkonzert des SPOKUSA-Chors, 19.06.	8
Wildes Tanzen / Blaue Zone, 10.08., 26.10., 14.12.	8
West Coast Swing-Tanz Party, 24.08.	8
Tanztee, 31.08., 28.09., 16.11.	8
Swing-Tanz Party, 14.09., 09.11.	9
Spielen bei SPOKUSA, 26.10., 23.11., 14.12.	9
Silvester Tanzparty, 31.12.	9

BALLSPORT

Badminton	12
Basketball	13
Volleyball	14
Fußball	15

FITNESS

Trilochi / Tai Chi / Achtsamkeit

Trilochi®	16
Trilochi® Herbstspecial, 26.10.	17
Leicht & voller Energie – Scheinfasten/vital. Bewegungen/..., 26. - 30.09.	17

Yoga

Hatha Yoga	18
Hatha Yoga stärkt dein Potential	18
Yin Yoga Workshops bei Antje, 18.08., 22.09.	19
Yin Yoga Workshops bei Steffi, 17.11., 15.12.	19
Yin & Yang Yoga – Online	20
Yoga für den Rücken	20

Rücken

Neue Rückenschule	20
Wirbelsäulengymnastik 55+	21
Wassergymnastik	21

Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken	22
Yogilates – Hybrid	22
Yogilates	23
Power Yogilates	23

Fitnessstraining

Kraft und Fitness	23
Physical Training	24
SMART Hula Hoop	24
Outdoor: Fit und Draußen.....	25

Fit von Kopf bis Fuß	25
Freies Rollschuhlaufen	26
Hannover Wanderbar	27

MUSIK

SPOKUSA-Chor	30
Offene Chorwochenenden, 02. - 04.08., 06. - 08.12.	30
Bodypercussion, 24.08.	30

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	31
Kindertanzen	32
Video Clip Dancing	32

TANZEN

Tänzerische Fitness	34
Salsa Fit Workshop, 07.09.	35
Flamenco Flow, 24.11.	35

Zumba®

Zumba®	36
Zumba®-Salsation®-Mix	36
Zumba®gold	37

Salsa

Salsa Cubana Workshop. 31.08.	38
Bachata, 10.11.	38
Rueda de Casino, 01.09.	38
Salsa Cubana	38

Swing

West Coast Swing	39
Bunny Hop Solo Jazz Routine – Hybrid, 17.08.	39
Lindy Hop für Einsteiger*innen – Hybrid	40
Balboa, 25.08., 01.09.	40
Lindy Hop für leicht Fortgeschrittene – Hybrid	41
Mehr Spaß in beiden Rollen, Lindy Hop – Hybrid, 14.09.	41
Die perfekte Tanzverbindung, Lindy Hop – Hybrid, 09.11.	41

Standard / Latein

Tanzen I, Teil 1 und 2	42
Discofox I – Leicht gemacht	42
Hochzeits-Crash-Wochenende, 08./09.03.2025	43
Tanzen III	43
Slowfox II, 28.09.	43
Cha Cha Cha, 24.08.	44
Rumba, 30.11.	44
Tanzen V	44
Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene, 14.09., 16.11., 14.12.	45
Tanz Total	46

VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN	48
---	----

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

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

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

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

SPOKUSA-ADRESSEN:



Büro-Öffnungszeiten

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

Büro + 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 Spunk:

Isabell Göbl, Louisa Brandes, Sabine Struckmeyer, Yannick Sowa, Janan Alzubeidi, Charlotte Pyka

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 - beitragsfrei 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 - mäßigtem oder 8 Euro vollem Beitrag sowie bei 12 Euro für Familien.

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

SPORT IM PARK



Programm »Sport im Park« die SPOKUSA-Angebote »Hatha Yoga stärkt dein Potential« bei Volker und »Fit mit Pilates« bei Kristin ausprobieren. Kostenfrei und draußen im Georgengarten. Anmeldung über: Sportimpark-hannover.de

Wir sind wieder dabei – wie schon seit einigen Jahren. In diesem Juni könnt ihr beim städtischen

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 um die Ecke.
- ◆ 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.

FRAUEN AUS ALLER WELT

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!

ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT

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,
15.00 - 17.00 Uhr

mittwochs,
15.45 - 17.15 Uhr

mittwochs, online
9.00 - 10.00 Uhr

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
9.30 - 11.00 Uhr

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

freitags,
10.00 - 12.00 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

ERZÄHLCAFÉ für Frauen und Männer

Du willst dein Deutsch trainieren? Neues Erzählcafé auch für Männer*!

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

TREFFPUNKTE

NÄHWERKSTATT

Ändern, 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

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
15.15 - 16.45 Uhr
im Callinsaal

SPORT

WALKEN IM PARK
Treffpunkt Haltestelle Schneiderberg

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

UND DANN:

- ◆ In den Sommerferien vom 24. - 29.06. startet ein **Fahrrad LernKurs!** Er wird von 10.00 - 13.00 Uhr stattfinden und kostet 35,- €. Bitte melde Dich verbindlich im Büro bis zum 11.06. an.
- ◆ Neu ist das **Erzählcafé auch für Männer*** mittwochnachmittags von 15 bis 17 Uhr: bedürfnisorientierter Spracherwerb und Grammatik mit Ute
- ◆ Das **Sorbet** jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr bietet ein Potpourri interessanter Ausflüge und Aktivitäten. Wir sind im Museum, probieren Rezepte aus aller Welt, sammeln Pilze ... Details lest auf www.spokusa.de unter Frauen nach, hier sind die Neuigkeiten aufgeführt.
- ◆ Die Blaue Zone lädt in ihr Domizil, den Container auf dem Platzprojekt. Am 4. Freitag im Monat um 15 Uhr (26.07., 23.08., 27.09., 25.10.) treffen wir uns zum **BLAU Blau kreativen Naturerlebnis** mit Antonia Jacobsen. Es ist toll! An jedem 4. Montag um 17 Uhr ist **kreatives Schreiben** mit Heike.
- ◆ Die Blaue Zone lädt ein zum **»Wilden Tanzen«** im Callinsaal am Samstag, 10.08., 26.10. und 14.12. von 18.00 bis 22.00 Uhr. Ein Ritt durch die Stilrichtungen mit DJ für Leute ab 55 und Freund*innen zum einfach mal tanzen. Komm einfach vorbei! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Als Eintritt freuen wir uns über eine Spende.
- ◆ Weitere Infos zu Veranstaltungen und Newsletter der **Blauen Zone** unter www.die-blaue-zone.de bzw. Veranstaltungen PlatzProjekt.



- ◆ Nach dem **POP UP der Alten Schachteln** ist vor einem neuen Projekt von SPOKUSA Trans/Interkultur. »Vom älter werden und so« bleibt Thema, wir lassen uns inspirieren, beratschlagen und entwickeln gemeinsam. Wenn es dich prickt, mach mit, wir treffen uns dienstags von 15.30 bis 17.00 Uhr bei SPOKUSA ab dem 08.10.2024.
- ◆ 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, 19. Juni
19.00 Uhr

**Bistro Cura im KRH
Klinikum Siloah, Stadion-
brücke 4**

Leitung: Lisa Bockemüller

SOMMERKONZERT

DES SPOKUSA-CHORS

Der SPOKUSA-Chor hat wieder ein abwechslungsreiches Repertoire zusammengestellt und präsentiert dieses im Bistro des Krankenhauses Siloah. Die Mischung ist vielfältig und überraschend, der Eintritt frei, Spenden für den Chor sind willkommen!

Samstag, 10. August
18.00 - 22.00 Uhr
DJ der Blauen Zone

Samstag, 26. Oktober
18.00 - 22.00 Uhr
DJ der Blauen Zone

Samstag, 14. Dezember
18.00 - 22.00 Uhr
DJ der Blauen Zone

spokusa, Callinstr. 26a

WILDES TANZEN

die blaue zone

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 www.die-blaue-zone.de.

Das Angebot richtet sich nicht ausschließlich an Menschen 55+ – alle Altersgruppen sind eingeladen mitzutanzten und herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Samstag, 24. August
20.00 - 24.00 Uhr
mit Rolf und anderen DJs
spokusa, Callinstr. 26a

WEST COAST SWING-TANZ PARTY

Wir tanzen an diesem Abend West Coast Swing zu genreübergreifender Musik verschiedenster Dekaden. An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen und gestalten.

Samstag, 31. August
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Agnes

Samstag, 28. September
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Daniel

Samstag, 16. November
20.00 - 24.00 Uhr
DJ Agnes

spokusa, Callinstr. 26a

TANZTEE

Ihr wollt am Wochenende tanzen – aber nicht auf einer Ü 30- oder Ü 40-Party? Dann ist der Tanztee mit bester Tanzmusik die ideale Alternative. Für alle, ausdrücklich nicht nur Kursteilnehmer*innen. Ullly 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 Grundschrirte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.

Samstag, 14. September
20.00 - 24.00 Uhr

20.00 Uhr Taster
mit Klaudia + Jan (mit
Balboa, siehe auch S. 40)
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris

Samstag, 09. November
20.00 Uhr Taster
mit Katharina + Boris
21.00 Uhr Swing-Party
mit DJ Boris
spokusa, Callinstr. 26a

Samstag, 26. Oktober
15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
11. Oktober!

Samstag, 23. November
15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
08. November!

Samstag, 14. Dezember
15.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bitte bis
29. November!

spokusa, Alte Grammo-
phon, Edwin-Oppler-
Weg 5

Leitung: Udo Bartsch
Teilnehmer*innenzahl:
6 - 14 Personen

Gebühr: 3,- Euro,
Zahlung vor Ort

Dienstag, 31. Dezember
20.00 Uhr
spokusa, Callinstr. 26a

Silvester-Team:
Agnes & Tobias
ab 40 Personen

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!

SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine Mitspieler*innen?

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

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



SILVESTER TANZPARTY

Aufgrund mehrfacher Nachfrage und weil es letztes Jahr vielen Spaß gemacht hat, möchten wir gerne wieder mit euch Silvester feiern.



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

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

FUSSWEGE
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
könnt Ihr auch bei uns nachhaltig erfahren.



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
ab Januar 2025

8. November 2024

Informationen anfordern:

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



KURSFORMEN

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

KURSE AB AUGUST 2024

Die Kurse beginnen ab Sonntag, 4. August 2024 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
WOCHENÜBERSICHT KURSE	28
MUSIK	30
KINDER	31
TANZEN	34

WICHTIG!

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 24311
19.08. - 30.09.2024

Kurs 24411
21.10. - 02.12.2024

je 7 Termine: montags,
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr jeweils: 58,- /
52,- erm. / 41,- 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 24312
Beginn: 05.08.2024,
nicht am 07.10., 14.10.!

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Kastanienhof,
Harenberger Str. 31

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 27,- 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.

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

Kurs 24313

**Beginn: 06.08.2024,
nicht am 08.10., 15.10.!**

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

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 20 Personen**

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

Kurs 24314

**Beginn: 16.08.2024,
nicht am 04.10., 11.10.,
18.10., 01.11.!**

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

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen**

Gebühr: 27,- 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).

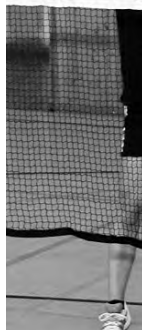


FREITAG-BADMINTON

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 24320

**Beginn: 08.08.2024,
nicht am 03.10., 10.10.,
17.10., 31.10.!**

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

**Ort: GY Leibnizschule,
Segment 3, Eingang Lister
Kirchweg**

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen**

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BASKETBALL-SPIELGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

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



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

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

Kurs 24321

Beginn: 07.08.2024,
nicht am 09.10, 16.10.!

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine potenziell gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Spielstärken. Es geht uns um Spaß am Spiel. Alle sind willkommen.

Bei Interesse bitte bei Holger (01575 - 02 812 61) melden.



Kurs 24322

Beginn: 05.08.2024,
nicht am 07.10., 14.10.!

Termin: montags,
17.00 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 27,- 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 24323

Beginn: 08.08.2024,
nicht am 03.10., 10.10.,
17.10., 31.10.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 27,- 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).



Kurs 24324

**Beginn: 05.08.2024,
nicht am 07.10., 14.10.!**

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

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

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

Gebühr: 27,- halbj./Mgl.

Kurs 24325

**Beginn: 07.08.2024,
nicht am 09.10, 16.10.!**

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

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

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

**Gebühr: 27,- 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. Falls ihr etwas Spielerfahrung, Technik-Basics und gute Laune mitbringt, so meldet euch gerne zum Schnuppern an. 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 ausgebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro.

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

FUSSBALL

Kurs 24327

**Beginn: 06.08.2024,
nicht am 08.10., 15.10.!**

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

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

**Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen**

Gebühr: 27,- 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).

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

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 Trilochi / Tai Chi / Achtsamkeit / Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates und Fitnessstraining.

TRILOCHI / TAI CHI / ACHTSAMKEIT

Kurs 24315

07.08. - 28.08.2024

4 Termine: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 34,- /
31,- erm. / 24,- Mgl.

TRILOCHI® AM MITTWOCH

SOMMERKURS: PURE LEBENSFREUDE – KRAFTVOLLE UND ENERGETISIERENDE BEWEGUNGEN. WIR GLEICHEN DIE FEUERENERGIE DES SOMMERS AUS!

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 bequeme Kleidung mit.

Kurs 24415

25.09. - 11.12.2024,
nicht am 09.10., 16.10.!

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.

TRILOCHI® AM MITTWOCH

HERBSTKURS: LOCKERENDE UND SCHWINGENDE BEWEGUNGEN IN DER HERBSTENERGIE – DEHNUNG UND BEWEGLICHKEIT. LOSLASSEN VON ALTEN THEMEN, KLARHEIT SCHAFFEN!



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.

Workshop 24485

Termin: Sa., 26.10.2024
10.30 - 13.00 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- Mgl.



HERBSTSPECIAL: TRILOCHI® AM SAMSTAG

ELEMENT METALL. ÜBER- FLÜSSIGEN BALLAST ABWERFEN – SICH SORTIEREN!

Leichtes und maßvolles Durchbewegen, sanftes Mobilisieren, dabei den inneren und äußeren Raum genießen. Wir stärken das innere Fundament – verbinden bewusst Atmung und Bewegung. Mit einem Qigong/Tai Chi-Part und einem TriloChi®-Stundenbild inklusive Abschlussentspannung!

Der Workshop ist geeignet zum Kennenlernen und für alle Interessierten **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 bequeme, sportliche Kleidung und Yogamatte/Decke mitbringen!

Workshop 24393

26.09. - 30.09.2024

Do./Fr.: 11.00 - 13.00 Uhr

Sa./So.: in Eigenregie

Mo.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Alexandra Stein-
meier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 79,- /
70,- erm. / 52,- Mgl.

Bitte melde dich spätestens
am 20.09. an!

Nähere Infos bekommst du
nach der Anmeldung
– u.a. was du am 26.09.
essen kannst und eine
Mailadresse für Fragen.

LEICHT & VOLLER ENERGIE

SCHEINFASTEN – VITALISIERENDE BEWEGUNGEN – ACHTSAMKEIT – GENUSSTRAINING – FASZIEN DANCE

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

INFO-TERMIN am 20.09., 11.00 - 12.00 Uhr für alle Interessierten: Du fragst dich, was Scheinfasten genau ist und warum es dich unterstützt, länger vital und gesund zu bleiben, Entzündungen einzudämmen und Krebs vorzubeugen? Dann komm' vorbei und lass' dich inspirieren, wie genussvoll gemeinsames Fasten sein kann. **Bitte auch hierfür anmelden!**

Hinweis in Kürze:

24.08. Bodypercussion

Seite

30

HATHA YOGA AM MONTAG

Kurs 24334

09.09. - 18.11.2024,
nicht am 07.10., 14.10.,
21.10.!

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. / 50,- Mgl.

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.

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

HATHA YOGA AM DIENSTAG

Kurs 24336

20.08. - 01.10.2024 (7x)

Kurs 24436

22.10. - 10.12.2024 (8x)

dienstags,
16.30 - 17.45 Uhr

Leitung: Susanne

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr 24336: 59,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

Gebühr 24436: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

In diesem Kurs üben wir ein fließendes und kraftvolles Yoga. Vom Atem geführt gehen wir in die verschiedenen Stellungen hinein und sicher wieder hinaus. Präzise Ansagen ermöglichen es, unseren Körper seinen Möglichkeiten entsprechend optimal auszurichten sowie Fehlhaltungen zu korrigieren.

Yoga von innen nach außen praktiziert, schult unsere Achtsamkeit und Konzentration. Wir entwickeln Sicherheit und Zuversicht. **Level: Basic.** Bitte bringt eine Yogamatte, evtl. Blöcke, Decke und einen Gurt mit.

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

HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

Kurs 24433

05.12. - 12.12.2024

2 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 19,- /
17,- erm. / 13,- Mgl.

KENNENLERNKURS 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.

Kurs 24333

22.08. - 21.11.2024,
nicht am 12.09., 03.10.,
10.10., 17.10., 31.10.!

9 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 76,- /
68,- erm. / 53,- Mgl.

ACHTUNG:

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



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.

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

Workshop 24387

Termin: So., 18.08.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Workshop 24399

Termin: So., 22.09.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

Workshop 24490

Termin: So., 17.11.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Workshop 24495

Termin: So., 15.12.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 15,- /
13,- erm. / 11,- Mgl.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS BEI 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 Yogablöcke oder alternativ ein Kissen mit.

SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS BEI 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 Yogablöcke oder alternativ ein Kissen mit.

Kurs 24338 – LIVE online
13.08. - 03.09.2024 (4x)

Kurs 24438 – LIVE online
22.10. - 10.12.2024 (8x)

dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr 24338: 25,- /
22,- erm. / 16,- Mgl.

Gebühr 24438: 48,- /
43,- erm. / 33,- Mgl.

ONLINE: YIN & YANG YOGA

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

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

Kurs 24332

09.08. - 27.09.2024 (8x)

Kurs 24432

25.10. - 13.12.2024 (7x),
nicht am 01.11.!

freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr 24332: 78,- /
70,- erm. / 54,- Mgl.

Gebühr 24432: 69,- /
62,- erm. / 45,- Mgl.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

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

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

RÜCKEN

Kurs 24330

09.09. - 18.11.2024,
nicht am 07.10., 14.10.,
21.10.!

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. / 54,- Mgl.

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.

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

Kurs 24331

11.09. - 20.11.2024,
nicht am 09.10., 16.10.,
23.10.!

8 Termine: mittwochs,
17.25 - 18.55 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 78,- /
70,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 24345

19.08. - 30.09.2024
7 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Kurs 24445

21.10. - 09.12.2024
8 Termine: montags,
9.00 - 10.15 Uhr

Leitung: Mareike

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr 24345: 59,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

Gebühr 24445: 68,- /
60,- erm. / 46,- Mgl.

Kurs 24337

11.08. - 29.09.2024

Kurs 24437

20.10. - 08.12.2024

je 8 Termine: sonntags,
19.00 - 19.45 Uhr, Treffen
um 18.30 Uhr

Leitung: Mai / Peter L.

Ort: Fössebad, Liepmann-
str. 7B

Teilnehmer*innenzahl:
6 Plätze reserviert

Gebühr jeweils: 72,- /
64,- erm. / 50,- Mgl.

NEUE RÜCKENSCHULE »LIST« AM MITTWOCH

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONS- KURS NACH DEN KdDR-QUALITÄTS- KRITERIEN



Bitte bringt warme Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

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

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

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.

WASSERGYMNASTIK VON PUR e.V.

TIEFWASSER / NUR FÜR SCHWIMMER*INNEN

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

ACHTUNG: Wir treffen uns pünktlich um 18.30 Uhr im Foyer und gehen gemeinsam ins Bad. Die Wasserzeit dauert dann von 19.00 - 19.45 Uhr. Bitte bringt 1,- Euro Schrankgeld und 5 Cent für den Föhn mit.

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

Kurs 24339
14.08. - 02.10.2024

Kurs 24439
23.10. - 11.12.2024

je 8 Termine: mittwochs,
19.45 - 20.30 Uhr,
Treffen um 19.30 Uhr

Leitung: Polina

Ort: Fössebad, Liepmann-
str. 7B

Teilnehmer*innenzahl:
5 Plätze reserviert

Gebühr jeweils: 72,- /
64,- erm. / 50,- Mgl.

NEU: WASSERGYMNASTIK VON PUR E.V.

FLACHWASSER / NICHTSCHWIMMERBECKEN

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

ACHTUNG: Wir treffen uns jedes Mal spätestens um 19.30 Uhr am Eingang. Polina lässt euch dann rein. Die Wasserzeit dauert von 19.45 - 20.30 Uhr. Bitte bringt 1,- Euro Schrankgeld und 5 Cent für den Föhn mit.

PILATES UND YOGILATES

Kurs 24346
13.08. - 01.10.2024

Kurs 24446
22.10. - 10.12.2024

je 8 Termine: dienstags,
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Oyon

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 51,- /
47,- erm. / 36,- Mgl.

PILATES-RÜCKEN »LINDEN«

In diesem Kurs kräftigen wir die tief-liegenden 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.



Kurs 24344 – HYBRID
06.08. - 01.10.2024
9 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Kurs 24444 – HYBRID
22.10. - 10.12.2024
8 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr 24344: 61,- /
55,- erm. / 42,- Mgl.

Gebühr 24444: 55,- /
49,- erm. / 38,- Mgl.

HYBRID: YOGILATES DIENSTAGMORGENS

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



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

Kurs 24318
13.08. - 01.10.2024

Kurs 24418
22.10. - 10.12.2024

je 8 Termine: dienstags,
19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 45,- /
42,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 24319
15.08. - 26.09.2024

Kurs 24419
24.10. - 12.12.2024,
nicht am 31.10.!

je 7 Termine: donners-
tags, 19.00 - 20.10 Uhr

Leitung: Natalie

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 45,- /
42,- erm. / 32,- Mgl.

YOGILATES DIENSTAGABENDS

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.

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

POWER YOGILATES DONNERSTAGABENDS

Dieser Kurs ist noch ein wenig dynamischer als »Yogilates dienstags«. Wir werden auch hier an der Verbesserung deiner Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer »arbeiten«. 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.

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

FITNESSTRAINING

Kurs 24340
13.08. - 01.10.2024

Kurs 24440
22.10. - 10.12.2024

je 8 Termine: dienstags,
18.25 - 19.55 Uhr

Leitung: Elisabeth

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 55,- /
49,- erm. / 39,- Mgl.



KRAFT & FITNESS »LINDEN«

Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen

wir den Gewohnheitshaltungen »ein Schnippchen schlagen« 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 24341

Beginn: 06.08.2024,
nicht am 08.10., 15.10.!

dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Sporthalle in der
Votmerstr. 34

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 13,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 24342

08.08. - 26.09.2024

Kurs 24442

24.10. - 19.12.2024,
nicht am 31.10.!

je 8 Termine: donners-
tags, 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter F.

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 55,- /
49,- erm. / 39,- Mgl.

Workshop 24386

Termin: 18.08.2024

So.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 21,- /
19,- erm. / 15,- 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 zwischendurch immer wieder Tipps und einfache Übungen. Bitte bringt Therabänder und ein Handtuch mit.

NEU! SMART HULA HOOP

Ein Hula Hoop, der nicht runterfällt und die Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur einzigartig trainiert? Das gibt es wirklich. Kostengünstig und hochwirksam: Der SMART Hula Hoop. Nur leider verlieren viele beim Üben allein schnell die Lust. Doch SMART Hula Hoop ist gut für die Figur und hebt die Laune. Bei mir lernt ihr einen abwechslungsreichen Einsatz des SMART Hula Hoops mit toller Musik.

ACHTUNG: Du benötigst einen eigenen SMART Hula Hoop! Beratung für die Anschaffung möglich unter: alexandra-steinmeier@web.de

Kurs 24343
12.08. - 23.09.2024

7 Termine: montags,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Kristin

Ort: Am 1. Termin bei
spokusa, Callinstr. 26a,
dann im Georgengarten,
am Walter-Großmann-
Weg (Allee), Höhe U-Bahn-
haltestelle Schneiderberg/
Wilhelm-Busch-Museum

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 45,- /
42,- erm. / 32,- Mgl.

OUTDOOR: FIT UND DRAUSSEN

IM GEORGENGARTEN

Wir sind wieder draußen. 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 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 Fitnessmatte und ggf. ein Handtuch.

ACHTUNG: Bei Regen gehen wir in den Callinsaal. Info kommt bis 16.00 Uhr per Mail von Kristin.

Kurs 24443
21.10. - 09.12.2024

8 Termine: montags,
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Kristin

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 51,- /
47,- erm. / 36,- Mgl.

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 Ausdauerelemente und Krafttrainingselemente. 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.



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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2025 erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wenn das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

Kurs 24347
12.08. - 30.09.2024

Kurs 24447
21.10. - 09.12.2024

je 8 Termine: montags
18.00 - 19.55 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr jeweils: 45,- /
42,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 24348
Beginn: 05.08.2024,
nicht am 12.08., 07.10.,
14.10.!

montags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
12 - 16 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 24349
15.08. - 26.09.2024

Kurs 24449
24.10. - 12.12.2024,
nicht am 31.10.!

je 7 Termine: donners-
tags, 20.15 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

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

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN MONTAGS »FRÜH«



SELBSTORGANISIERT

Wir, eine Gruppe von erwachsenen 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.



Fortlaufendes Angebot

FREIES ROLLSCHUHLAUFEN MONTAGS »SPÄT«

SELBSTORGANISIERT

Der Kurs entspricht inhaltlich dem Kurs »Freies Rollschuhlaufen montags früh« und unterscheidet sich nur dadurch, dass er ein fortlaufendes Angebot ist (siehe Seite 11). 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).



FREIES ROLLSCHUHLAUFEN DONNERSTAGS »SPÄT«

SELBSTORGANISIERT

Nun kann auch donnerstags in einer kleinen, gemütlichen Sporthalle in der Calenberger Neustadt rollschuhgelaufen werden. Inhaltlich entspricht dieser Kurs den beiden anderen und es gilt auch hier: Rollschuhe bitte nur mit hellen Rollen, Stopper abkleben und Kleidung über Ellenbogen- und Knieschoner ziehen.

Ansprechpersonen sind Pia und Judith (E-Mail: kursorganisation@spokusa.de oder Tel.: 0511 - 70 23 60).

Tour 1 / Kurs 24384
Termin: Sa., 17.08.2024

Tour 2 / Kurs 24395
Termin: Sa., 07.09.2024

Tour 3 / Kurs 24484
Termin: Sa., 26.10.2024

Tour 4 / Kurs 24488
Termin: Sa., 16.11.2024

Treffen: 10.00 Uhr an der Kröpcke-Uhr – abgesehen von Tour 4



Länge der Touren: 11 bis 13 km

Wanderzeit: ca. 4,5 Stunden inkl. Pausen

Leitung: Achim

Teilnehmer*innenzahl: 6 - 12 Personen

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



Bei inhaltlichen Fragen könnt ihr Achim kontaktieren: achim.melcher@hannover-wanderbar.de oder 0175 - 826 17 65

HANNOVER WANDERBAR

DAS ZWEITE JAHR

Als gebürtiger Hannoveraner möchte ich euch mitnehmen, die



Stadt (neu) zu entdecken. Ob neu zugewandert oder alt eingesennt, 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 für alle Wanderungen (abgesehen von Tour 4) um 10 Uhr an der Kröpcke-Uhr und fahren mit der Üstra. Eine Fahrkarte muss jede*r selber mitbringen. Alternativ ca. eine halbe Stunde später am Startpunkt. **Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben!**

Die Wanderungen dauern ca. vier bis fünf Stunden inkl. kleiner Pausen. **Proviand für unterwegs** und etwas zu trinken solltet ihr ebenso dabei haben wie festes Schuhwerk und einen Regenschutz. Wir freuen uns auf euch!

Tour 1 Stadtrandwanderung: Wir starten in Langenhagen (Endpunkt Linie 1). Entlang der Wietze und der Neuen Bult (Pferderennbahn) erreichen wir nach etwa der Hälfte der Strecke den Hufeisensee – Picknick und Bademöglichkeit! Zurück geht es Richtung Silbersee, nach dessen Umrundung Einkehrmöglichkeit in der Strand Alm und Rückfahrt ab Langenhagen.

Tour 2 Von Anderten zum Park der Sinne: Auf vielfachen Wunsch geht es noch einmal hinauf auf den Kronsberg. Diesmal von Anderten aus (Start Endpunkt Linie 5). Durch Bockmerholz und Gaim führt uns der Weg über Kronsrode entlang des Expogeländes zum Park der Sinne (Café).

Tour 3 Mergelgrube Misburg: Wir starten am Hermann Löns Park (Haltestelle Annastift Linie 5). Durch den Tiergarten Richtung Anderten und weiter durch teils unwegsames Gelände zur Mergelgrube bei Misburg (feste Schuhe u. lange Hose!). Zum Abschluss Einkehrmöglichkeit im Naturfreundehaus am Blauen See. Von dort ca. 20 min Fußweg zur Stadtbahn.

Tour 4 Herbstliche Stadtwanderung: Wir starten an der Ihmebrücke am Schwarzen Bären (Café Daniels). An den Ohehöfen entlang, vorbei am Waterlooplatz durch die Calenberger Neustadt nach Linden. Über die Wasserkunst und die Leinemasch bis zum Herrenhäuser Markt und weiter in die Nordstadt.

ACHTUNG: Start um 12 Uhr.

WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

9.00 - 10.15 Uhr S. 21
WIRBELSÄULENGYMN. 55+

17.00 - 18.15 Uhr S. 25
OUTDOOR FIT / KOPF BIS FUSS

17.30 - 19.00 Uhr S. 14
BASKETBALL MO

18.00 - 19.30 Uhr S. 20
RÜCKENSCHULE NORD MO

18.00 - 19.55 Uhr S. 12
BADMINTON MONTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 12
BADMINTON LINDEN

18.00 - 19.55 Uhr S. 26
ROLLSCHUHLAUFEN MO FRÜH

18.30 - 19.30 Uhr S. 40
WEST COAST SWING

18.30 - 20.00 Uhr S. 39
SALSA CUBANA FORTG.

18.30 - 20.30 Uhr DISCOFOX S. 42

18.30 - 20.30 Uhr TANZEN 3 S. 43

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. 26
ROLLSCHUHLAUFEN MO SPÄT

20.15 - 21.45 Uhr S. 39
SALSA CUBANA LEICHT FORTG.

DIENSTAG

9.45 - 10.45 Uhr S. 22
YOGILATES DI hybrid

11.05 - 12.20 Uhr S. 37
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.45 Uhr S. 18
HATHA YOGA DIENSTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 46
TANZ TOTAL STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr S. 24
KRAFT & FITNESS HAINHOLZ

18.25 - 19.55 Uhr S. 23
KRAFT & FITNESS LINDEN

19.00 - 20.00 Uhr S. 23
YOGILATES DI ABEND

19.30 - 21.00 Uhr S. 20
YIN & YANG YOGA online

20.00 - 21.15 Uhr S. 22
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. 46
TANZ TOTAL DI SPÄT

MITTWOCH

9.30 - 10.30 Uhr S. 34
TÄNZERISCHE FITNESS

17.00 - 18.15 Uhr S. 16
TRILOCHI® MITTWOCH

17.25 - 18.55 Uhr S. 21
RÜCKENSCHULE LIST MI

18.30 - 20.00 Uhr S. 39
LINDY HOP EINSTEIGER* hybrid

19.00 - 21.00 Uhr S. 30
SPOKUSA-CHOR

19.30 - 22.00 Uhr S. 15
VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS

19.45 - 20.30 Uhr S. 22
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE

20.15 - 21.45 Uhr S. 41
LINDY HOP LEICHT FORTG. hybrid

AUGUST BIS DEZEMBER 2024

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr S. 18
HATHA YOGA STÄRKT

17.00 - 18.10 Uhr S. 36
ZUMBA®

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

19.00 - 20.10 Uhr S. 23
POWER YOGILATES

20.00 - 21.30 Uhr S. 24
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr S. 14
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr S. 47
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr S. 13
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.15 - 22.00 Uhr S. 26
ROLLSCHUHLAUFEN DO SPÄT

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr S. 35
TÄNZERISCHE FITNESS

15.15 - 16.00 Uhr S. 32
KINDERTANZEN 1

16.10 - 16.55 Uhr S. 32
KINDERTANZEN 2

17.00 - 18.30 Uhr S. 20
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

17.05 - 17.50 Uhr S. 32
VIDEO CLIP DANCING

18.00 - 20.00 Uhr S. 13
FREITAG-BADMINTON

18.15 - 19.45 Uhr S. 44
TANZEN 5

SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr S. 47
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr S. 46
TANZ TOTAL CALLIN EINS

19.00 - 19.45 Uhr S. 21
WASSERGYMNASTIK

20.00 - 21.45 Uhr S. 42
TANZEN 1

20.00 - 22.00 Uhr S. 47
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI



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

MUSIK

Kurs 24350

Beginn: 07.08.2024,
bis 18.12., nicht am
09.10., 16.10.!

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: 15,- monatl.
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

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

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



Hinweis in Kürze:

Seite

19.06.

Sommerkonzert im Siloah

8

Workshop 24383

Termin: 02. - 04.08.2024

Fr.: 19.30 - 21.30 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Workshop 24493

Termin: 06. - 08.12.2024

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. / 38,- Mgl.

Workshop 24389

Termin: 24.08.2024

Sa.: 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Barbara

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 21,- /
19,- erm. / 15,- 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.

Das Chorwochenende im August ist bereits **ausgebucht** – es besteht eine Warteliste.

Das Chorwochenende im Dezember kann weihnachtlich werden.

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



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 spannende **Workshops im Callinsaal** 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
4 bis 6 Jahre

Leitung: Tomke

TURNSPASS MIT TOMKE

Toben, spielen, hüpfen, balancieren im Callinsaal... In einem bunten Bewegungsprogramm mit tollen Herausforderungen werdet ihr spielerisch an sportliche Übungen und Geräte herangeführt (z.B. Balancier-Parkour, Stopptanz, Eierlaufen, Luftballonspiele).

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

Dauer: ab 1,5 Stunden

Gebühr: ab 99,-

KINDER



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

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

Kurs 24302
16.08. - 27.09.2024

Kurs 24402
25.10. - 13.12.2024,
nicht am 01.11.!

je 7 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Kinder

Gebühr jeweils: 33,- /
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. Beim letzten Termin wollen wir Eltern und Freund*innen unsere Tänze bei einer kleinen Aufführung präsentieren.

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

Kurs 24303
16.08. - 27.09.2024

Kurs 24403
25.10. - 13.12.2024,
nicht am 01.11.!

je 7 Termine: freitags,
16.10 - 16.55 Uhr

Leitung: Lea

Ort, Teilnehmer*innenzahl, Gebühr: siehe oben



KINDERTANZEN ZWEI

4 BIS 6 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Lea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Inhaltlich entspricht er »Kindertanzen eins«. Beim letzten Termin wollen wir Eltern und Freund*innen unsere Tänze präsentieren.

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

Kurs 24305
16.08. - 27.09.2024

Kurs 24405
25.10. - 13.12.2024,
nicht am 01.11.!

je 7 Termine: freitags,
17.05 - 17.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Kinder

Gebühr jeweils: 33,- /
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. Beim letzten Termin wollen wir Eltern und Freund*innen das Ergebnis bei einer kleinen Aufführung präsentieren.

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

Suche nach Übungsleiter*in:

Wir sind auf der Suche nach einer Übungsleiterin, einem Übungsleiter für das Angebot »**Kinderturnen mit Eltern**« für **3 bis 6jährige Kinder**. Montags, 16.30 - 18.00 Uhr inkl. Auf- und Abbau in der Grundschule Auf dem Loh. Wer Lust und Zeit hat, melde sich gerne bei uns im Büro unter 0511 - 70 23 60 oder info@spokusa.de.

UNSER KINDERHAUS SPUNK



Unser Kinderhaus Spunk ist für alle Kinder von 6 bis 14 Jahren werktags von 13.15 bis 18 Uhr und in den Ferien ganztags geöffnet. Gemeinsames Ziel ist eine **kinderfreundliche Stadt**, wobei Reflexion und Weiterentwicklung der Konzeption und der eigenen Arbeit selbstverständlich sind. Die Prinzipien Freiwilligkeit,

Offenheit, Beteiligung, Selbstbestimmung und Lebensweltorientierung eröffnen den Kindern neue Möglichkeiten des Kompetenzerwerbs durch konkrete Erfahrungen. **Weil Platz ist** für Spontaneität, Fantasie und Intuition. Platz, eigene Fähigkeiten und Grenzen zu entdecken, gemeinsam mit anderen etwas auszuprobieren, zu kommuni-

zieren, diskutieren, Konflikte konstruktiv zu lösen. **Oder auch einfach Zeit zu verbringen, Spaß zu haben.** Sie können hier das tun, was zuhause oft nicht geht – malen, matschen, werkeln, experimentieren, andere Kinder treffen, toben. Ihnen stehen auf 275 m² (Werkstatt-)Räume und ein großes Außengelände zur Verfügung.



Nachdem im Dezember 2023 nach 24 Jahren die bisherige Zusammenarbeit im Kooperationsprojekt »Nordstädter Kindertafel« beendet wurde, haben wir uns mit der Berufsbildenden Anna-Siemsen-Schule zusammengetan und das

DER KINDERTAFELWAGEN

Projekt Kindertafel weiterentwickelt. Dank der Förderung im Programm »Hannover Fonds für Kinder und Jugendliche« der Stadt Hannover haben wir einen Bauwagen anschaffen und umbauen können: Der **Kindertafelwagen** – so noch der Arbeitstitel – steht am Sprengelgelände und ist zunächst montags und mittwochs für Kinder geöffnet, die mittags »Kohldampf schieben«.

Nach und nach werden das Angebot und der Wagen gemeinsam mit den Kindern zu einem »eigenen« Ort ausgebaut: Mit großer Beteiligung der Kinder **kann so ein neuer Ort entstehen**, der ein würdiger Nachfolger der Nordstädter Kindertafel ist. Ein Anfang ist gemacht ...



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®.

Kurs 24300

21.06. - 05.07.2024

3 Termine: freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 26,- /
23,- erm. / 18,- Mgl.

TÄNZERISCHE FITNESS MIDSUMMER

Du möchtest dich beweglicher fühlen, tänzerisch deine Fitness verbessern und deine Faszien geschmeidiger werden lassen?



Hast du Lust, deinen Bewegungsausdruck zu verbessern und das alles ohne Choreografie, einfach zum Mittanzen? Hier bist du willkommen, so wie du bist, denn du bestimmst das Bewegungsausmaß nach deinen Möglichkeiten. So fühlst du dich erfrischt und lebendig, der Sommer kann kommen. Bitte bringt bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

Kurs 24358

07.08. - 02.10.2024 (7x),
nicht am 04.09., 11.09.!

Kurs 24458

23.10. - 11.12.2024 (8x)

mittwochs,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr 24358: 56,- /
50,- erm. / 36,- Mgl.

Gebühr 24458: 64,- /
57,- erm. / 42,- 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.

Hinweise in Kürze:

Leicht und voller Energie

Smart Hula Hoop

Seite

17

24

Kurs 24357
09.08. - 27.09.2024 (8x)

Kurs 24457
25.10. - 13.12.2024 (7x),
nicht am 01.11.!

freitags, 9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr 24357: 64,- /
57,- erm. / 42,- Mgl.

Gebühr 24457: 56,- /
50,- erm. / 36,- Mgl.

Workshop 24396
Termin: 07.09.2024
Sa.: 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Guillermo

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 32 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

Workshop 24491
Termin: 24.11.2024
So.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 32 Personen

Gebühr: 26,- /
24,- erm. / 18,- 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.

SPECIAL: SALSA FIT

Salsa Fit ist eine Mischung aus verschiedenen karibischen (Salsa, Cumbia, Regueton, etc.) und anderen Rhythmen (wie z.B. afrikanischer Musik oder deutschen Schlagern). Salsa Fit wird mit sportlichen Schritten getanzt, ganz spontan oder auch mit einfachen Choreografien. Sowohl Grundschritte als komplexe Kombinationen sind ganz locker und mit Spaß erlernbar, aber auch Kniebeugen, Sprünge und Liegestütze sind dabei. Nach einem Aufwärmen folgt ein intensives Fitnessprogramm, das mit einem Cool Down abschließt. Bitte bringt bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.



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 24351

08.08. - 26.09.2024

8 Termine: donnerstags,
17.00 - 18.10 UhrLeitung: Emma (3x),
Marina (5x)

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 74,- /
66,- erm. / 49,- Mgl.

ZUMBA®

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 zumbar! 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 24451

24.10. - 12.12.2024,
nicht am 31.10.!7 Termine: donnerstags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Marina

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 65,- /
58,- erm. / 43,- Mgl.

ZUMBA®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen

Rhythmen. Dieser Kurs ist ein mit Spaß und Party-laune verbundenes Herz-Kreislauf-Training, das zudem die Koordination schult. Kalorien verbrennen und sich gleichzeitig fit tanzen. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

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

Kurs 24352

08.08. - 26.09.2024 (8x)

Kurs 24452

24.10. - 12.12.2024 (7x),
nicht am 31.10.!donnerstags, 18.20 -
19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr 24352: 84,- /
75,- erm. / 54,- Mgl.Gebühr 24452: 75,- /
67,- erm. / 48,- Mgl.

ZUMBA®-SALSATION®-MIX

GELENKSCHONEND

Für alle Zumba® und Salsation®-Begeisterte gibt es diesen Kurs bei Angela. Er ist für Menschen jeder Altersgruppe geeignet, die über einfache Grundschritte hinaus zu verschiedenen Latino-Rhythmen (z.B. Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha) tanzen möchten. Nachdem wir uns gründlich aufgewärmt haben, tanzen wir einige Choreografien aus dem Zumba®- und Salsation®-Programm.

Zum Ende setzen wir bei drei bis vier Liedern **Toning Sticks** ein, um unsere Arme und den Rücken zu kräftigen. Ihr könnt die Sticks bei Angela im Kurs erwerben oder natürlich auch ohne sie tanzen. 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 24353
13.08. - 01.10.2024

Kurs 24453
22.10. - 10.12.2024

je 8 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: Spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr jeweils: 74,- /
66,- erm. / 49,- Mgl.



ZUMBA® GOLD AM MORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene, ältere Erwachsene und **Anfänger*innen** zugeschnittener Fitnesskurs. Ein angepasstes Tempo macht Zumba®gold – bei feurigen latein-amerikanischen 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 31.08. mit Agnes, am 28.09. mit Daniel und am 16.11. mit Agnes sowie zur SWING-TANZPARTY am 14.09. und 09.11. mit Boris. Neu ist die WEST COAST SWING-TANZPARTY am 24.08. mit Rolf. Und es steigt wieder eine SILVESTER-TANZPARTY am 31.12.2024 mit Agnes und Tobias.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

Workshop 24391
 Termin: 31.08.2024
 Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Natascha und
 Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
 14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
 30,- erm. / 24,- Mgl.

Workshop 24487
 Termin: 10.11.2024
 So.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Natascha und
 Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
 14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
 30,- erm. / 24,- Mgl.

Workshop 24394
 Termin: 01.09.2024
 So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Natascha und
 Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
 14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
 30,- erm. / 24,- Mgl.

Kurs 24361
 26.08. - 30.09.2024

Kurs 24461
 28.10. - 02.12.2024

je 6 Termine, montags,
 20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Natascha und
 Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
 ab 14 Personen

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

SALSA CUBANA WORKSHOP

FÜR ANFÄNGER*INNEN

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

NEU: BACHATA

WORKSHOP MIT UND OHNE VORKENNTNISSE

Bachata gehört zu den sehr sinnlichen, romantischen Tänzen aus der Salsa-Familie. Ursprünglich aus der Domenikanischen Republik kommend wird die Bachata eng und hüftbetont getanzt. Wir werden die Grundschrift, ersten Drehungen und fließend-leichte Kombinationen des domenikanischen Stils zeigen. Vorkenntnisse und ein »gewisser Hüftschwung« sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

NEU: RUEDA DE CASINO

WORKSHOP FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Bei dieser Art Salsa zu tanzen bilden beliebig viele Paare einen Kreis und tanzen synchron Figuren. Der oder die »Cantante« übernimmt die Führung und gibt die Figuren vor, die dann von den Paaren ausgeführt werden, indem sie im Takt den Partner oder die Partnerin wechseln. Der Tanz sollte abwechslungsreich und harmonisch aussehen, wie ein »tanzender Tausendfüßler«. **ACHTUNG:** Salsa Grundschrift und Basisfiguren müssen sicher getanzt werden können. Erste Erfahrungen in der Rueda sind wünschenswert.

SALSA CUBANA

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Entdeckt mit uns auf der Tanzfläche Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl! Mit den Grundschriften, 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 mit euch gemeinsam ab. Wiederholen und Vertiefen von bereits Erlerntem gehört natürlich auch dazu.

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

Kurs 24362
26.08. - 30.09.2024

Kurs 24462
28.10. - 02.12.2024

je 6 Termine, montags,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
ab 14 Personen

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

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 Grundschrirte 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.



Hinweis in Kürze:

Seite

07.09.

Special: Salsa Fit Workshop

35

SWING

Kurs 24365
09.09. - 25.11.2024,
nicht am 07.10., 14.10.!

10 Termine: montags,
18.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Rolf mit Tanzpartnerin

Ort: Lilienthalstr. 1, Am
Alten Flughafen, über den
Hofeingang vorne rechts

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 72,- /
64,- erm. / 46,- Mgl.

ACHTUNG: Gebt bei
einer Solo-Anmeldung
bitte an, ob ihr als
Follower oder Leader
tanzen möchtet.

Workshop 24385 HYBRID
Termin: 17.08.2024
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

NEU: WEST COAST SWING

FÜR ANFÄNGER*INNEN

In diesem Kurs werden neben Grundkenntnissen auch leicht fortgeschrittene Elemente des West Coast Swing erarbeitet. Der Kurs vermittelt allgemeines Wissen zum Tanz, Technik und gängige Grundfiguren wie z.B. Left Side Pass, Underarm Turn, Sugar Push, Sugar Tuck, Tuck Turn, Whip und ggf. Variationen all dieser. Im Kurs werden wir zu einer Genre übergreifenden Auswahl an Musik tanzen – von Blues über Rock zu Pop verschiedenster Dekaden. West Coast Swing ist ein Gesellschaftstanz (Social Dance). Das heißt, im Kurs werden die Tanzpartner*innen oft gewechselt. Neben einem verbesserten Lerneffekt bietet dieses Vorgehen eine Menge Spaß, und bereitet uns optimal auf die beliebten West Coast Swing Parties vor. Ihr könnt euch als Paar oder auch allein anmelden.



HYBRID: BUNNY HOP SOLO JAZZ ROUTINE

Lerne die Choreografie zum dreitägigen SwingTanz Event in Hannover. Dem Hannover Swing Exchange. Die Routine besticht durch ihre besondere Lässigkeit und die rhythmischen Hüpfen, die beim Tanzen und Zuschauen super Spaß machen. Am 07.09. wird diese Routine gemeinsam im TangoMilieu getanzt. Sie ist für absolute Beginner geeignet.
Bitte für Hybrid bis Do., 15.08. anmelden!

Kurs 24367 – HYBRID
07.08. - 25.09.2024

Kurs 24467 – HYBRID
23.10. - 11.12.2024

je 8 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

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



NEU / HYBRID: LINDY HOP

FÜR EINSTEIGER*INNEN

Du möchtest zu Swing Musik
im Paar tanzen? Dann melde

dich zu diesem Kurs an und lerne die ersten Figuren
im Triple Step (**im ersten Kurs**) bzw. im Groove Walk
(**im zweiten Kurs**). So kannst du auf der nächsten
Party die Tanzfläche erobern. Du kannst dich alleine
anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit
erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten.

ACHTUNG: Gebt bei einer Solo-Anmeldung bitte an,
ob ihr als Follower oder Leader tanzen möchtet.

Workshop 24390

Termin: 25.08.2024

So.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Klaudia + Jan

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: BALBOA

WORKSHOP FÜR BEGINNER

Balboa ist ein Swingtanz zu mittlerer bis schneller
Musik aus den 1930er Jahren. In diesem Workshop
wollen wir einige **Grundschritte des Pure-Bal (Down-
hold-Basic, Paddles) und Elemente des Bal-Swing
(Lollies, Come-Around, Promenade)** lernen und diese
zu coolen Figuren zusammensetzen. In der Rotation
werden die Tanz-Partner*innen getauscht. Ihr könnt
euch als Paar oder als Einzelperson anmelden. Zu
Beginn des Workshops werden die Rollen so ausge-
sucht, dass wir etwa gleich viele Leader und Follower
im Kurs haben. Falls es euch wichtig ist, eine be-
stimmte Rolle zu tanzen, kommt gerne mit Partner*in.

Die Workshops ergänzen sich gegenseitig – wir em-
pfehlen, sich für beide zusammen anzumelden.

Wer Balboa vorab
testen möchte, kann
zum Taster mit
Klaudia und Jan auf
der Swing-Tanz-Party
am 14.09. kommen,
siehe auch S. 9.

Workshop 24392

Termin: 01.09.2024

So.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Klaudia + Jan

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: BALBOA

WORKSHOP FÜR BEGINNER

Balboa ist ein Swingtanz zu mittlerer bis schneller
Musik aus den 1930er Jahren. In diesem Workshop
wollen wir einige **Grundschritte des Pure-Bal (Uphold-
Basic, Paddles)** und außerdem In-und-Outs lernen und
diese zu coolen Figuren zusammensetzen. In der
Rotation werden die Tanz-Partner*innen getauscht. Ihr
könnt euch als Paar oder als Einzelperson anmelden.
Zu Beginn des Workshops werden die Rollen so
ausgesucht, dass wir ungefähr gleich viele Leader
und Follower im Kurs haben. Falls es euch wichtig ist,
eine bestimmte Rolle zu tanzen, kommt gerne mit
Partner*in.

Die Workshops ergänzen sich gegenseitig – wir
empfehlen, sich für beide zusammen anzumelden.

Kurs 24366 – HYBRID
07.08. - 11.12.2024,
nicht am 02.10., 09.10.,
16.10.!

16 Termine: mittwochs,
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 142,- /
128,- erm. / 91,- Mgl.

HYBRID: LINDY HOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Du kennst die Lindy Hop Grundschritte und erste Figuren. Lerne coole Variationen und neue Figuren, um auf der nächsten Party mit noch mehr Partner*innen tanzen zu können. Du kannst dich alleine anmelden. Ihr könnt aber auch gerne zu zweit erscheinen. Partner*innenwechsel wird angeboten.

ACHTUNG: Gebt bei einer Solo-Anmeldung bitte an, ob ihr als Follower oder Leader tanzen möchtet.



Workshop 24398 HYBRID
Termin: 14.09.2024
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: MEHR SPASS IN BEIDEN ROLLEN

LINDY HOP WORKSHOP

Du tanzt Lindy Hop und bist offen für Experimente? Lerne in diesem Workshop, wie du spielerisch die Rolle wechselst und als Follower deine Inspiration



mit in den Tanz einbringen kannst. Hierbei steht Spaß im Vordergrund und Missverständnisse werden mit Humor mit in den Tanz eingebaut. Melde dich alleine oder als Paar an. Partner*innenwechsel wird angeboten.

Bitte für Hybrid bis Do., 12.09. anmelden!

Workshop 24486 HYBRID
Termin: 09.11.2024
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Katharina + Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
22,- erm. / 17,- Mgl.

HYBRID: DIE PERFEKTE TANZVERBINDUNG

LINDY HOP WORKSHOP

Du tanzt Lindy Hop, hast aber das Gefühl, »Figuren abzutanzten« anstatt im Fluss mit der Musik und deiner/deinem Partner*in zu sein? Lerne in diesem Workshop, wie ihr gemeinsam geschmeidiger tanzt und euch deutlich besser versteht, indem ihr eine sehr gute Verbindung in allen Tanzpositionen anstrebt. Melde dich alleine oder als Paar an. Partner*innenwechsel wird angeboten.

Bitte für Hybrid bis Do., 07.11. anmelden!

Kurs 24371

18.08. - 29.09.2024

7 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

Ort: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2, 2. OGTeilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 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 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 24471

27.10. - 08.12.2024

7 Termine: sonntags,
20.00 - 21.45 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

Ort: Bürgerschule, Klaus-
Müller-Kilian-Weg 2, 2. OGTeilnehmer*innenzahl:
14 - 32 PersonenGebühr: 78,- /
71,- erm. / 51,- Mgl.**NEU: TANZEN I
– TEIL 2****FÜR
ANFÄNGER*INNEN**

Wir freuen uns, mit euch am letzten Kurs anknüpfen zu können. Gerne möchten wir mit Spaß und voller Elan Erlerntes vertiefen und Neues kennenlernen. Takt, Rhythmus und Bewegung sind natürlich auch Bestandteil unserer Zusammenkünfte. Wir werden mit euch an ausgewählten Tänzen basteln ...Herzlich willkommen sind natürlich auch neue Tanzende.

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

Kurs 24472

25.11. - 09.12.2024

3 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 PersonenGebühr: 35,- /
32,- erm. / 23,- Mgl.**NEU: DISCOFOX I – LEICHT
GEMACHT****FÜR ALLE PARTYGELEGENHEITEN
FÜR ANFÄNGER*INNEN**

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



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



Workshop 251 A

Termin: 08./09.03.2025

Sa.: 10.30 - 15.30 Uhr

So.: 11.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Carmen und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 68,- /
61,- erm. / 51,- Mgl.

Kurs 24373

09.09. - 18.11.2024,
nicht am 07.10., 14.10.!

9 Termine: montags,
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /
89,- erm. / 64,- Mgl.

Workshop 24483

Termin: 28.09.2024

Sa.: 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Martina und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.

NEU: HOCHZEITS-CRASH- WOCHELENDE IM MÄRZ

STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHER TANZ

Die Tanzschule liegt schon lange zurück oder wurde verweigert. Nun steht die nächste Hochzeit oder ein anderer festlicher Anlass bevor und ihr steht auf dem Parkett... Ihr könnt an diesem Wochenende herausfinden, was SPOKUSA euch im »Standard/Latein« zu bieten hat und ob ihr für die nächste Feier genug Stoff habt. Carmen und Robert stellen die so genannten »Gebrauchstänze« in den Vordergrund – Tänze, die bei vielen Gelegenheiten passen: Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox, Cha Cha Cha und Wiener Walzer.

NEU: TANZEN III

Tanzen III ist vor allem für Teilnehmer*innen aus Tanzen II geeignet, richtet sich aber auch an **fortgeschrittene Quereinsteiger*innen**, die mit den erweiterten Grundfiguren der gängigen Gesellschaftstänze (siehe auch Kurs 24371) vertraut sind. In diesem Kurs werden Figuren gelehrt, die für die einzelnen Tänze nicht nur eine schrittechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung darstellen. Wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.

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



NEU: SLOWFOX II

FÜR FORTGESCHRITTENE TÄNZER*INNEN AB TANZEN III

Dieser Workshop widmet sich dem englischen Slowfox und damit dem wohl elegantesten, aber auch schwierigsten aller Standardtänze. Neben einer guten Balance und Musikalität erfordert er ein ausgeprägtes Taktgefühl und ein sehr harmonisches Miteinander beim Tanzen mit dem/r PartnerIn.

Inhaltlich wird sich der Kurs vor allem mit der intensiven Wiederholung und Auffrischung des Erlernten aus dem Workshop im Juni befassen, sodass der Kurs auch für Slowfox-Neulinge geeignet ist. Aber natürlich zeigen wir auch einige Erweiterungen der Folge. In diesem Workshop werden anhand einer Figurenfolge die technischen Grundelemente vermittelt.

Workshop 24388
Termin: 24.08.2024
Sa.: 10.30 - 13.00 Uhr

Leitung: Annalena und
Jan

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 29,- /
26,- erm. / 21,- Mgl.

NEU: CHA CHA CHA

FÜR FORTGESCHRITTENE
TÄNZER*INNEN
AB TANZEN IV



Der Cha Cha Cha ist einer der beliebtesten Latein-amerikanischen Tänze und passt zur Latein-Rock wie auch zur Popmusik. Seinen Charme erhält er durch die Hüftbewegung und den frechen Charakter. Flotter als die Rumba zeigt der Cha Cha Cha die fröhlich-flirtende Art des Tanzpaares. Der Workshop soll die Technik vertiefen und einige tolle, neue Figurenbausteine vermitteln, welche am Ende zu einer kleinen Figurenabfolge vereint werden dürfen.

Workshop 24492
Termin: 30.11.2024
Sa.: 11.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Agnes und
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 33,- /
30,- erm. / 24,- Mgl.



NEU: RUMBA

FÜR FORTGESCHRITTENE
TÄNZER*INNEN AB TANZEN IV

Der langsame Lateintanz ist einer der schönsten Gesellschaftstänze. Die Musik dazu ist sehr vielfältig, was eine rhythmische Herausforderung darstellt. Neben Rhythmus beschäftigen wir uns in diesem

Workshop auch mit Bewegungslehre, Technik und Führung und nebenbei lernen wir neue Figuren.

Kurs 24375
30.08. - 06.12.2024,
nicht am 04.10., 11.10.,
18.10., 25.10., 01.11.!

10 Termine: freitags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Ursel und Jürgen

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 89,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.

NEU: TANZEN V

ALS VORBEREITUNG FÜR TANZ TOTAL

Nach erfolgreichem Tanzen IV folgt Tanzen V bei Ursel und Jürgen. Quereinsteiger*innen sollten rhythmisch versiert sein und ein Figurenrepertoire haben, das bereits über die Grundfiguren hinausreicht. Natürlich bietet auch dieser Kurs neue Figuren.

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

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



Workshop 24397

Termin: 14.09.2024

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /

30,- erm. / 24,- Mgl.

Die Tangokurse
finden in
Kooperation mit
tanzart statt.



TANGO ARGENTINO WORKSHOP

FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango Argentino tanzend in den Herbst. 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 16.11. weiter.

Workshop 24489

Termin: 16.11.2024

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.

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 14.12.2024.



Workshop 24494

Termin: 14.12.2024

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.

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.



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



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 (für Quereinsteiger*innen Gold). Nach Voranmeldung im Büro könnt ihr bei drei Terminen schnuppern, dann müsst ihr euch verbindlich anmelden.

Kurs 24377

**Beginn: 06.08.2024,
nicht am 08.10., 15.10.!**

**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 24378

**Beginn: 06.08.2024,
nicht am 08.10., 15.10.!**

**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 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 24379

**Beginn: 04.08.2024,
nicht am 06.10., 13.10.,
auch am 20.10., 03.11.!**

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

**Leitung: Martina 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 24380

Beginn: 11.08.2024,
nicht am 06.10., 13.10.,
auch am 20.10., 03.11.!

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes und Tobias

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder



TANZ TOTAL BÜSCHU

Mit viel Spaß
am Tanzen
erarbeiten wir
uns nicht
nur neue

Schritte, sondern befassen uns ausführlich mit Technik,
Haltung und Variationen von bekannten Figuren.
Unermüdliche Tanzbegeisterte bekommen hier viel
Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

Kurs 24381

Beginn: 04.08.2024,
nicht am 06.10., 13.10.,
auch am 20.10., 03.11.!

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.



Und auch in
diesem Tanz Total
bekommen Tanz-
begeisterte viel
Gelegenheit, zu
toller Musik zu
tanzen.

Kurs 24382

Beginn: 08.08.2024,
nicht am 03.10., 10.10.,
24.10., 31.10.,
auch am 17.10.!

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.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2025
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.

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 Fasziendown.

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®.

ANNALENA

Jg. 2006, Ich mache seit 2019 leidenschaftlich gerne den Paartanzsport. Hier habe ich mein Hobby und meine Liebe für die Lateinformation entdecken können und freue mich nun, meine Leidenschaft für das Tanzen weitergeben zu dürfen. Neu bei SPOKUSA.

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 Instructorin, anerkannte Intensive Yogalehrerin und Pilates Lounge- sowie Entspannungstrainerin.

BARBARA

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

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.

CARMEN

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

... KURSLEITER*INNEN ...

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.

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, Chorleiterin aus Leidenschaft, Musiklehrer an einer Förderschule.

GABRIELE

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

GUILLERMO

Jg. 1960, aus Kuba, Matanzas. Ich tanze seit meiner Kindheit mit Herz und Seele nach kubanischen Rhythmen. Seit 2002 in Hannover und mit viel Spaß (wieder zurück) bei SPOKUSA.

INA

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

JAN

Jg. 2001, Student der Politikwissenschaft. Den Paartanzsport habe ich ab 2016 für mich entdecken können. Mittlerweile ist die Lateinformation ein großes Hobby. Ich freue mich, allen Tanzbegeisterten meine Freude am Tanzen weitergeben zu können. Neu bei SPOKUSA.

KATHARINA

Jg. 1998, Studentin Landschaftsarchitektur und Umweltplanung. Große Begeisterung für Standard, Latein und Swing. »Musik halt, nech!?!«

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!

KLAUDIA UND JAN

Jg. 1966/1971, IT-Fachkräfte. Wir tanzen begeistert seit 2012 – erst Standard/Latein, dann Lindy-Hop und seit 2017 überwiegend Balboa. Hierzu besuchen wir regelmäßig internationale Workshops. Unsere Begeisterung für diesen schnellen und dynamischen Tanz möchten wir gerne mit euch teilen.

KRISTIN

Jg. 2000. Vertretungslehrerin, Theaterpädagogin und sportbegeistert. Bewegung und Sport sind nicht nur gut für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern können auch noch richtig Spaß machen. Mein Ziel ist es, dir zu zeigen, dass es nicht kompliziert sein muss, sich fit zu halten. In meinem Kurs möchte ich dir effektive und abwechslungsreiche Trainingseinheiten bieten, die dich motivieren und begeistern, regelmäßig Sport zu treiben. Ich freue mich auf dich!

LEA

Jg. 2002. Ich tanze seit 12 Jahren und betreibe den Turniersport in Lateinamerikanischen 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.

... KURSLEITER*INNEN ...

MAI

Jg. 1980, Grafikerin. Praktiziere Vovinam (Vietnamesische Kampfkunst) und gebe Selbstverteidigungs- und Befreiungskurse für Erwachsene und Jugendliche. Seit 2016 arbeite ich als Aqua-Trainerin für Flach- und Tiefwasser.

MAREIKE

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

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.

MARINA

Jg. 1988. Ich bin mit viel Spaß und Energie eine leidenschaftliche Zumba®-Trainerin seit 2018. Ich liebe nicht nur die Musik, sondern auch das Essen, weswegen ich die Kalorien in den Kursen wieder runter tanze. Ich bin Zumba Fitness®, Aqua Zumba®, Zumba Gold®-Trainerin und besitze zusätzlich eine Gesundheitssportlizenz für Präventionskurse. Neu bei SPOKUSA.

MARTINA

Jg. 1980, Content-Managerin, tanzt seit ihrem fünften Lebensjahr, bei SPOKUSA seit 2016.

NATALIE

Jg. 1991, Sonderpädagogin und Sportlehrerin.

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 »Tanz - virus« 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 F.

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

PETER L.

Jg. 1969, seit 20 Jahren im Gesundheitssport tätig. Präventionslizenzen für Aqua-Jogging, Nordic Walking, Wassergymnastik, Rückenfit. Im Bereich Reha auf den Stütz- und Bewegungsapparat, innere Organe, psychische und Nervenkrankungen spezialisiert. Wieder zurück bei SPOKUSA.

POLINA

Jg. 1991, Labormanagerin und Übungsleiterin für Rehasport. Sport gehört zu meinem Leben: über Leichtathletik, Handball, Tanzen, Bouldern, Crossfit und Schwimmen ist alles dabei! Seit 2023 gebe ich Rehasportkurse auf dem Land und im Wasser.

ROBERT

Trainer für Softwareschulungen. Seit 1991 mit viel Spaß, Engagement und großer Leidenschaft bei SPOKUSA. 2001 Tanz-Trainerausbildung.

ROLF

Jg. 1975. Als begeisterter West Coast Swing-Tänzer möchte ich diese Begeisterung teilen. Ich bin regelmäßig quer durch Deutschland auf Workshops und Festivals unterwegs, um dazu zulernen.



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 Glücksstern! 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!

SUSANNE

Jg. 1968, Osteopathin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin.

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 UND 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 zehn Jahren habe ich meine Yoga-Lehrerausbildung abgeschlossen. Yoga praktiziere ich seit über 15 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 55 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 4).

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 ab 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

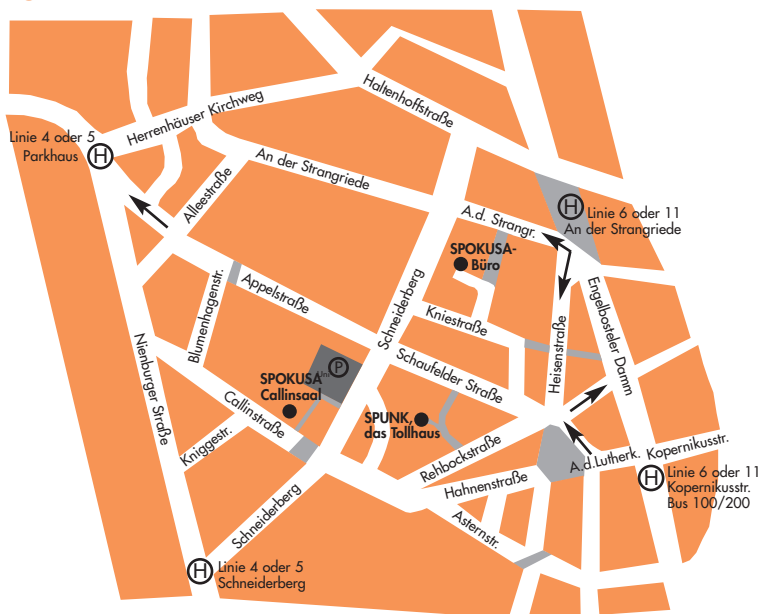
Ein **kostenfreier Rücktritt** von einer Anmeldung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) möglich und muss schriftlich erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr gezahlt werden.

Bei **Rücktritt vom gesamten Kurs wegen Krankheit** muss zeitnah ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr **kann** dann ggf. abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 10,- € anteilig gutgeschrieben werden. Diese 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. Wenn ein Kurstermin ausfällt, wird dieser in der Regel innerhalb der Kursfolge bzw. im Anschluss daran nachgeholt. Dies ist dann kein Grund zur Erstattung der Gebühr.

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

Büro / Interkultur:

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

Callinsaal /

Kurse + Veranstaltungen:

Callinstr. 26a
30167 Hannover

Kinderhaus Spunk

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 2025

8. November 2024

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 2025
erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer
vorab 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