

# spokusa

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

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

Kursprogramm  
August bis Dezember  
**2022**

# INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft .....	4
◆ Der Sommer der Projekte .....	5
◆ Kreuzstiche .....	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt .....	6
◆ Die Blaue Zone .....	8
◆ Kursformen .....	11
◆ Wochenübersicht Kurse .....	24

## VERANSTALTUNGEN

01.10., 12.11. Swing-Tanz Party .....	9
08.10., 26.11. Tanztee .....	9
15.10., 12.11., 10.12. Spielen bei SPOKUSA .....	9

## BALLSPORT

<b>Badminton</b> .....	12
<b>Basketball</b> .....	13
<b>Volleyball</b> .....	14
<b>Fußball</b> .....	15

## FITNESS

### Trilochi / Tai Chi / Qigong

Trilochi® .....	16
Chinesische Selbstverteidigungskunst – Tai Chi .....	16
Qigong – Acht Brokate .....	17
Qigong für Frauen .....	17

### Yoga

Hatha Yoga .....	17
Hatha Yoga stärkt dein Potential – Hybrid .....	18
Hatha Yoga fordernd und fördernd .....	18
Yoga Flow .....	19
Vinyasa Yoga Flow .....	19
Yin Yoga Workshops .....	19
Yin & Yang Yoga .....	20
Yoga im Sitzen .....	20
Yoga für den Rücken .....	20

### Rücken

Rückenschule .....	21
--------------------	----

### Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken .....	21
Pilates .....	22
Yogilates – Hybrid .....	22

### Fitnessstraining

Kraft und Fitness .....	23
Physical Training .....	26
Fit und draußen .....	26
Fit von Kopf bis Fuß .....	27

# August bis Dezember 2022

Stress und Fettburner – Online .....	27
Tabata – Online .....	27

## KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage .....	28
Bälle & Turnen – Spiel(e)erlebnis .....	29
Kindertanzen .....	29
Yoga für Kinder .....	30
17.12. Capoeira .....	30
Video Clip Dancing .....	30
Volleyball für Jugendliche .....	30/14

## MUSIK

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

## TANZEN

Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode .....	32
26.11. Flamenco Flow .....	32
After Work Impro-Tanz .....	33
<b>Zumba®</b>	
Zumba® .....	33
Zumba®-Salsation®-Mix .....	33
Zumba®gold .....	34

### Salsa

Salsa Cubana .....	35
--------------------	----

### Swing

Lindy Hop – Hybrid .....	36
01.10. Shim Sham – Hybrid .....	37
15.10. Lindy Hop Fußvariationen – Hybrid .....	37
12.11. Solo Charleston – Hybrid .....	37

### Standard/Latein

Tanzen für Anfänger*innen .....	37
Tanzen Kurskurs III .....	38
Tanzen Kurskurs IV .....	38
10.09. Tango Argentino für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene .....	38
12.11. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene .....	38
10.12. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene .....	38
Tanz Total .....	39

<b>VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN</b> .....	41
---	----

<b>ANMELDEBEDINGUNGEN</b> .....	44
---------------------------------	----

<b>ANMELDECoupon</b> .....	45
----------------------------	----

<b>IMPRESSUM</b> .....	46
------------------------	----

<b>MITGLIEDSERKLÄRUNG</b> .....	47
---------------------------------	----

# SPOKUSA-ADRESSEN:



## Büro und Interkultur:

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

## Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a  
30167 Hannover

## Kinderhaus:

SPUNK, das Tollhaus  
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6  
30167 Hannover  
Tel.: 0511 - 701 12 83  
Fax: 0511 - 590 55 44

## Ansprechpersonen:

### Geschäftsführung:

Bettina Harborth

**Kurse:** Jens Kunze, Judith Stoffels

**Verwaltung:** Tine Haase

### Interkultur:

Dörte Redmann, Fatma Sapanci

### Kinderhaus:

Isabell Göbl, Louisa Brandes, Felix Pahlmann, Sabine Struckmeyer, Janan Alzubeidi, Gözde Aslan, Ali Moosa Naqvi, Peer Barnabas Kersten

**Kindertafel:** Dana Njie



## Büro-Öffnungszeiten

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

## Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover

IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00

BIC: BFS WDE 33HAN



# MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

## Warum Mitglied werden?

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

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

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

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

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

# DER SOMMER DER PROJEKTE

BLAUE ZONE – CITY FLOW – KREUZSTICHE – SPUNKGEBURTSTAG

In diesem Sommer reihen sich die Projekte direkt aneinander! Wir freuen uns über Neugierde, Mitmachen, Schauen und Staunen bei dem **Kulturcamp der »Blauen Zone** – Alt werden und so ...« vom 5. bis 14. August auf dem Andreas Hermes-Platz hinterm Pavillon.

Kurz später am 27. August sind wir am Projekt **City Flow** beteiligt – die Fahrradtouren starten bei uns an der alten Grammophon.

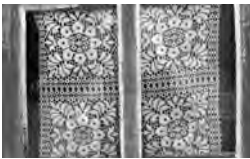
Am 2. September feiert das **Spunk seinen 25.(!) Geburtstag** mit einem Empfang und Fest, der Enthüllung des neuen von

den Kindern gestalteten Graffitis, das sich innen durch das Spunk ziehen wird!

Und schließlich findet am 11. Oktober unser Projekt für Frauen, die **»Kreuzstiche** – ein widerpenstiges künstlerisches Zeichen gegen Alltagsrassismus« sein Finale.

## KREUZSTICHE

POLITISCHE WORKING SPACES MIT DEM WIDERSPENSTIGEN KREUZSTICHTEAM



Seit Anfang des Jahres arbeitet eine engagierte Gruppe von Frauen zwischen 50 und 75 Jahren im Rahmen der Trans-/Interkultur von SPOKUSA mit Künstlerinnen in einem politisch-künstlerischen Prozess. Jeden Dienstag treffen wir uns digital im Zoom.

Die tief empfundenen strukturellen Ungerechtigkeiten der Gesellschaft, die sich in Diskriminierungen und Vorurteilen manifestieren, sind Gegenstand unserer intensiven Gespräche. Allyship und Sisterhood, Postkolonialismus und Alltagsrassismus beflügeln unsere Gedanken, reiben sich an unseren diversen Biografien und öffnen neue Perspektiven auf unser Leben. Wir tauchen in die Welt des Aktivismus junger Frauen, lassen uns anre-

gen von der künstlerischen Bewegung des craftivism (craft + activism). Wir sticken und drucken, experimentieren mit handwerklichen Traditionen, um unsere Gedanken künstlerisch umzusetzen. In einer Gesellschaft, die immer weiter auseinanderrückt und in der sich Menschen zurückziehen, öffnen wir den Raum für Diskurse und suchen Verbindungen zwischen uns Frauen, uns Menschen.



**Wir wollen ein Zeichen setzen, stickend, druckend, bunt und kraftvoll.** Getragen von den Einfällen zwischen Künstlerinnen und Teilnehmerinnen entsteht so nach und nach eine interaktive Installation.

Im Rahmen der Blauen Zone laden wir dich ein mitzumachen in einer

**kreativen Werkstatt, einem offenen Atelier und Teil einer stichelnden Intervention** zu werden. Beziehe Position! Komm vorbei!

Der working space wird immer mal wieder in der Öffentlichkeit aktiv werden.



**Den vorläufigen Endpunkt unserer Arbeit setzen wir am 11. Oktober.** Hier werden wir im Rahmen der deutsch-türkischen Kulturtag an noch unbekanntem Ort unsere vorläufigen Ergebnisse präsentieren.

Gundel Gebauer, Katja Krause, Dörte Redmann und Leila Semaan kreieren seit Jahren Projekte mit älteren Damen im Rahmen der Trans-/Interkulturellen Arbeit von SPOKUSA. Eingeladen haben wir in diesem Jahr Theresa Klement.

# 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](http://www.spokusa.de) unter **Frauen**.

montags und  
donnerstags,  
10.00 - 12.00 Uhr

montags und  
donnerstags,  
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags + mittwochs,  
9.00 - 11.00 Uhr

donnerstags,  
16.30 - 18.00 Uhr

mittwochs,  
9.00 - 10.30 Uhr

montags und  
donnerstags,  
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,  
12.00 - 13.30 Uhr  
im Callinsaal

donnerstags,  
15.00 - 16.00 Uhr

Montag - Sonntag,  
10.00 - 13.30 Uhr

## SPRACHEKURSE

### ERZÄHLCAFÉ

Du willst dein Deutsch trainieren? Wir bieten die Lernstufengruppen A1 und B2 an

### ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt

### TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

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

### CAFÉ ESPANOL FÜR ANFÄNGERINNEN

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

### JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

## SPORT

### WALKEN IM PARK

Treffpunkt an der Alten Grammophon

### FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv

### SCHWIMMEN LERNEN WIE EIN FISCH

Der neue Kurs startet am 01.09.2022, Informationen und Anmeldung bitte im Büro

### FAHRRADFAHREN LERNEN

Kurs 18. - 24.07.2022, Informationen und Anmeldung bitte im Büro

Dörte Redmann  
Fatma Sapançi  
Tel. direkt: 600 96 532

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

Callinsaal  
Callinstr. 26a

**dienstags,**  
10.00 - 12.00 Uhr

**mittwochs,**  
9.00 - 11.00 Uhr

**mittwochs,**  
15.00 - 16.30 Uhr

**freitags,**  
10.00 - 12.00 Uhr

## TREFFS

### NÄHWERKSTATT

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

### HANDARBEITSWERKSTATT

Stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

### KNÜPFEN

Wir lernen vom Spannen der Fäden bis zum Knüpfen die Kunst, einen Teppich zu fertigen

### SORBET

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

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

Wir hoffen, dass wir uns persönlich treffen können, gern mit aktuellem Test, sonst eben im Netz online – beides ist schön und interessant. Bitte melde dich für die links, wenn du **Fragen** hast, etwas brauchst oder einfach nur so.

die blaue zone



## UND DANN ...

- ◆ **Die-blaue-Zone**, ein Kulturcamp für Leute ab 55 Jahren auf dem Andreas-Hermes-Platz vom 05.08. bis 14.08.2022. Ein feines Programm zum Thema Körper mit Workshops, Werkstätten, Aktionen, Essen und Gemeinschaft! Eine Kooperation von SPOKUSA und dem Pavillon.
- ◆ **City Flow**, eine transkulturelle Radtour durch die Nordstadt und Linden, startet bei SPOKUSA am 27.08. jeweils um 12 Uhr, 14 Uhr und 16 Uhr. Wir laden ein zum Teehaus! Komm vorbei und genieße den Samstag.
- ◆ **Kreuzstiche** – ein stichelndes Projekt von 13 Frauen präsentiert am 11.10.2022! Wir sind dem Alltagsrassismus gemeinsam an den Kragen gegangen. Haben Sprachgewohnheiten überprüft, Klischees aufgedeckt und ganz bewusst bearbeitet, Zivilcourage geprobt und die Ergebnisse künstlerisch umgesetzt. Ort und Zeit im Netz!.

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

Unser Angebot: Sprachkompetenz und die Freude am Ausdruck ist unser wichtigstes Anliegen. Aus den Ideen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen entwickelt(e) sich eine bunte Palette von Bildungs- und Sprachangeboten, Interventionen und Projekten: eine

Plattform für ein gemeinschaftliches Zusammenleben als Reflexions-, Gesprächs-, Lern- und Diskussionsprozess.

Das Lebensumfeld unseres Stadtteils liegt uns besonders am Herzen. Wir machen gern Exkursionen zu Orten, die wir spannend finden, in der

Nachbarschaft oder (weit) entfernt. SPOKUSA ist mit vielen Institutionen und Vereinen vernetzt, mit denen wir kooperieren, über deren Arbeit wir informieren und die wir gerne bei Bedarf zu Rate ziehen.

Kinder sind immer herzlich willkommen!

# DIE BLAUE ZONE

ALT WERDEN UND SO ... KULTURCAMP AM KULTURZENTRUM PAVILLON



**Die Blaue Zone lädt ein zum sommerlichen Kulturcamp! Eine Woche vom 5. bis 14.08.2022 glücklich sein! Kunst, Kultur und Mitmachen für Menschen ab 55. Ein herzliches Willkommen!**

Die Blaue Zone ist ein barrierefreier offener Ort für Leute ab 55 auf dem Andreas-Hermes-Platz. Ein Ort zum Werden und Weiterwachsen und Sein. Wir wollen mit Dir tanzen, kreativ sein, Pläne schmieden, lecker essen, kontrovers diskutieren und Banden bilden, jede Menge Spaß haben beim Altwerden und so ...

**Dafür haben wir ein wundervolles, abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt:**

Mit einem üppigen Blauen Brunch beginnt das Kulturcamp am Freitag, 05.08. um 12 Uhr. Zahlreiche Workshops und Veranstaltungen folgen in den nächsten zehn Tagen, um dann am Sonntag, 14.08. um 12 Uhr, mit einem Blauen Brunch abzuschließen.

Unser Augenmerk in diesem Jahr ist der eigene Körper in reifer Schönheit. Wohnen im Alter, interaktives Theater und Tanz, sich selbst organisieren, das Blaue Atelier, eine Schreibwerkstatt und viele andere Angebote finden sich im Programm des Kulturcamps, in dem täglich Workshops stattfinden. **Gemeinsames Tanzen, Kochen, Essen und die Möglichkeit, einfach andere Menschen kennenzulernen, um zusammen das Alter zu genießen, prägen das Kulturcamp.**

Viele Angebote sind kostenlos und offen für alle Interessierten.

Am Mittwoch, 10.08., lädt die Blaue Zone ein zum »Markt für weises Wissen« mit Informationen zu vielen Themen des Alterns: Reisen, Wohnen, Gesundheit, Bewegung, ...

Spannende Lesungen mit Anna Freixas und Ronja Ebeling erwarten uns am Samstag, 06.08., bzw. Montag, 08.08. Beim Rudelsingen am Dienstag, 09.08. kann kostenlos selbst gesungen werden, die Last Heroes laden am Mittwoch, 10.08., mit ihrer Neverending Tour zum Konzert ein.

Seit 2017 veranstalteten der Verein SPOKUSA und das Kulturzentrum Pavillon gemeinsam die Blaue Zone. Hier treffen sich Menschen ab 55, die sich gemeinsam und zusammen mit Künst-

ler\*innen mit Fragen des Alterns befassen. Regelmäßig findet das Blaue Dinner statt und aus dem ersten Camp 2017 sind Gruppen entstanden zu Themen wie Wohnen, Kunst und Literatur.

Das Projektteam besteht aus Dörte Redmann von SPOKUSA, Susanne Müller-Jantsch vom Kulturzentrum Pavillon, Hanne Bangert, die sich ehrenamtlich für die Blaue Zone engagiert, sowie Jule Cirksena, Studentin der Kulturwissenschaft.

Wir freuen uns auf eine offene, tolerante Veranstaltung!

**Das komplette Programm gibt es auf der Webseite der Blauen Zone:**  
[www.die-blaue-zone.de](http://www.die-blaue-zone.de)

In Kooperation mit workshop hannover e.V. und der Oststadtbibliothek.

**Die Blaue Zone wird gefördert** durch den Landesverband Soziokultur Niedersachsen, die Trias Stiftung, die Landeshauptstadt Hannover (Fachbereich Senioren, Beauftragte der Menschen mit Behinderung, Bezirksrat Mitte), das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung Nds. und die VGH Stiftung.



**Infos und Anmeldung:**  
[info@die-blaue-zone.de](mailto:info@die-blaue-zone.de)  
0511 - 23 55 55 67



# VERANSTALTUNGEN

**Samstag, 01. Oktober**  
DJ Boris

**Samstag, 12. November**  
DJ Boris

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

**Samstag, 08. Oktober**  
DJ Daniel

**Samstag, 26. November**  
DJ Agnes

**20.00 - 24.00 Uhr**  
spokusa, Callinstr. 26a

**Samstag, 15. Oktober**  
Anmeldung bitte bis  
30. September!

**Samstag, 12. November**  
Anmeldung bitte bis  
28. Oktober!

**Samstag, 10. Dezember**  
Anmeldung bitte bis  
25. November!

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

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

**Gebühr: 3,- Euro,**  
**Zahlung vor Ort**

## SWING-TANZ PARTY

Eine heiße Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich Tanzpartner\*innen vor Ort finden. Danach sorgt Boris dafür, dass ihr zu bester Swingmusik ausgelassen tanzen könnt. An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, Kursteilnehmer oder Neugierige, alle Swingtanzbegeisterten sind willkommen. Bis dahin gilt: Weitersagen, einladen, vorbeikommen und vor allem: Tanzen!



## TANZTEE

Ihr wollt am Wochenende tanzen – aber nicht auf einer Ü 30- oder Ü 40-Party? Dann ist der Tanztee mit bester Tanzmusik die

ideale Alternative. Für alle, ausdrücklich nicht nur Kursteilnehmer\*innen. 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 Grundschritte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.

## 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.

# PREISS

www.preiss-hannover.de

... über  
**50**  
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

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

F U S S W E G E  
WINTERDIENST  
GROSSFLÄCHEN  
PARKGARAGEN

## Bewegungsmangel?

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

## KURIOSUM Nordstadt – Kneipe

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.

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

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

## Anzeigenschluss

für das Programmheft  
ab Januar 2023

4. November 2022

Informationen anfordern:

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



## KURSE AB AUGUST 2022



Die Kurse beginnen ab Donnerstag, 25. August 2022 und haben in der Regel zwei Kursblöcke: Der erste Block geht bis zu den Herbstferien ab 15. Oktober. Der zweite Block beginnt ab Dienstag, 1. November und dauert 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 .....	24
KINDER .....	28
MUSIK .....	31
TANZEN .....	32

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 22411  
29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 05.09., 26.09.,  
03.10.!

4 Termine: montags,  
18.00 - 19.55 Uhr

Kurs 22511  
07.11. - 12.12.2022

6 Termine: montags,  
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr 22411: 33,- /  
30,- erm. / 24,- Mgl.

Gebühr 22511: 49,- /  
42,- erm. / 34,- 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 22412  
Beginn: 29.08.2022,  
nicht am 03.10., 17.10.,  
24.10., 31.10.!

Termin: montags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Kastanienhof,  
Harenberger Str. 31

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.



## BADMINTON-GRUPPE LINDEN

### SELBSTORGANISIERT

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

Wir sind eine nette, gemischte Gruppe. Bei Interesse bitte vorher melden bei Heike und Jochen (0511 - 203 009 46).

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

Kurs 22413

Beginn: 30.08.2022,  
nicht am 18.10., 25.10.!

Termin: dienstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 22414

Beginn: 02.09.2022,  
nicht am 21.10., 28.10.!

Termin: freitags,  
18.00 - 20.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 22420

Beginn: 25.08.2022,  
nicht am 20.10., 27.10.!

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,  
Segment 3, Eingang Lister  
Kirchweg

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 22421

Beginn: 31.08.2022,  
nicht am 19.10., 26.10.!

Termin: mittwochs,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## BADMINTON UND MEHR

### SELBSTORGANISIERT

Nette Hobbyspieler\*innen sind bei uns genau richtig: Denn wir spielen aus Spaß an der Freude – mal gemischt, mal in einem schwungvollen Einzel, aber immer mit Power. Mittlere bis gute Vorkenntnisse solltet ihr mitbringen, da wir ohne Trainer\*in spielen! Wer mag (und noch fit ist), kommt zum Abschluss mit in die Kneipe. Wenn ihr schnuppern möchtet, meldet euch bitte vorher bei Martina (0511 - 394 05 31) oder André (0176 - 700 128 90).

## FREITAG-BADMINTON

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe und freuen uns über alle, die bei uns mitspielen möchten. Du solltest über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügen, alles andere klären wir vor Ort. Wir freuen uns auf dich! Bei Interesse bitte vorher bei Heike und Jochen (0511 - 203 009 46) melden.



## BASKETBALL

## BASKETBALL-SPIELGRUPPE

### SELBSTORGANISIERT

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

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

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

## BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

### SELBSTORGANISIERT

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

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

Kurs 22422

Beginn: 29.08.2022,  
nicht am 03.10., 17.10.,  
24.10., 31.10.!

Termin: montags,  
17.30 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## BASKETBALL AM MONTAG

### SELBSTORGANISIERT

An diesem frühen Abend-termin 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 22406

29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.!

Kurs 22506

07.11. - 12.12.2022

je 6 Termine montags,  
17.15 - 18.30 Uhr

Leitung: Verena M.

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 12 Jugendliche

Gebühr jeweils:  
32,- erm. / 24,- Mgl.

## NEU: VOLLEYBALL FÜR JUGENDLICHE

### BAGGERN UND PRITSCHEN, SPIEL UND SPASS

Ein Kurs rund um das Thema Volleyball mit vielen Anregungen und spielerischen Übungen. Gemeinsam trainieren wir die ersten Grundtechniken, lernen die Regeln des Volleyballspiels kennen und lernen als Mannschaft gemeinsam ein Spiel aufzubauen. Schritt für Schritt üben wir uns daran, ein perfektes Ballgefühl für den Volleyball zu bekommen.

Im Kurs sind alle Jugendliche von 12 bis 14 Jahren willkommen. Das Lernen erfolgt im individuellen Tempo. Ich freu mich auf euch.



Kurs 22423

Beginn: 25.08.2022,  
nicht am 20.10., 27.10.!

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## WAS TUN! VOLLEYBALL

### SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

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

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

Kurs 22424

Beginn: 29.08.2022,  
nicht am 03.10., 17.10.,  
24.10., 31.10.!

Termin: montags,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 22425

Beginn: 31.08.2022,  
nicht am 19.10., 26.10.!

Termin: mittwochs,  
19.30 - 22.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,  
Davenstedter Str. 14

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

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

## VOLLEYBALL NORD

### SELBSTORGANISIERT

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

Der Kurs ist gegenwärtig ausgebucht. Ihr könnt euch aber gerne auf eine Warteliste setzen lassen.

Kontaktpersonen hierfür sind Mirko (0157 - 339 229 91) oder Henning (0176 - 55 99 85 93).



## LOS ALIMENTOS

### SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Volleyball mit Spaß – unter netten Frauen und Männern – von jung bis alt ... Unsere Spielgruppe ist zur Zeit ausgebucht – es besteht eine Warteliste im SPOKUSA-Büro.

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



## FUSSBALL

Kurs 22427

Beginn: 30.08.2022,  
nicht am 18.10., 25.10.!

Termin: dienstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

## FUSSBALL

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker\*innen und mit viel Freude und Engagement bei der Sache, jedoch ohne großen Hang zu Punkten.

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

Nähere Infos für interessierte Frauen und Männer gibt es bei Daniel (01577 - 158 01 90).

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 Schweiß treibendem Fitnesstraining. Schaut einfach in die Kapitel Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates, Fitnesstraining sowie Trilochi / Tai Chi / Qigong.

## TRILOCHI/TAI CHI/QIGONG

Kurs 22416

31.08. - 12.10.2022 (5 x)

nicht am 21.09., 28.09.!

Kurs 22516

02.11. - 14.12.2022 (7 x)

jeweils mittwochs,  
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Sabine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:

10 - 24 Personen

Gebühr 22416: 42,- /  
38,- erm. / 30,- Mgl.

Gebühr 22516: 59,- /  
52,- erm. / 41,- Mgl.

## TRILOCHI®

### MITTE STÄRKEN, ALTES LOSLASSEN, RAUM GENIESSEN

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

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

Kurs 22418

07.09. - 12.10.2022 (6 x)

Kurs 22518

02.11. - 14.12.2022 (7 x)

jeweils mittwochs,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Oyun

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

Teilnehmer\*innenzahl:

ab 10 Personen

Gebühr 22418: 58,- /  
52,- erm. / 39,- Mgl.

Gebühr 22518: 67,- /  
60,- erm. / 44,- Mgl.

## CHINESISCHE SELBST- VERTEIDIGUNGSKUNST – TAI CHI

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





Kurs 22415  
29.09. - 15.12.2022,  
nicht am 20.10., 27.10.!

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

Leitung: **Gabriele Schulz**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

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

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

Kurs 22417  
28.09. - 14.12.2022,  
nicht am 19.10., 26.10.!

10 Termine: **mittwochs**,  
19.15 - 20.30 Uhr

Leitung: **Gabriele Schulz**

Ort: **Kollenrodstr. 10a**

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 14 Personen

Gebühr: 85,- /  
76,- erm. / 57,- Mgl.

## QIGONG – 8 BROKATE

### ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

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

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



### NEU: QIGONG FÜR FRAUEN

#### DAS INNEN-NÄHRENDE QIGONG – ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

Übungen und Energiearbeit im Sitzen und Stehen, Meridiandehnung und -massage sowie intensive Bewegungen der Wirbelsäule bilden die Basis dieses Kurses. Die Übungen wirken harmonisierend auf Bauch-, Becken- und Brustbereich und fördern die Geschmeidigkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke.

## YOGA

Kurs 22434  
26.09. - 19.12.2022  
nicht am 03.10., 17.10.,  
24.10., 31.10.!

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

Leitung: **Gabriele Schulz**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

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



### HATHA YOGA AM MONTAG

Durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga (ein ganzheitliches psycho-physiologisches Übungssystem aus Indien) werden alle Muskeln, Gelenke und Organe erfasst. Die psychosomatischen



Wechselwirkungen zwischen Belastung, Körperhaltung und Atmung werden erklärt und erfahren, ein gesünderes Alltagsverhalten wird angestrebt. Bei bewusst erlebten Übungen erweitern sich Bewegungs-repertoire und Körperbeherrschung. Dieser Kurs fördert auf angenehme Weise Lebendigkeit und Wohlbefinden und kann die eigene Persönlichkeit bereichern.

Bitte bringt Sportkleidung und ein Handtuch mit.

Kurs 22433 – HYBRID  
25.08. - 03.11.2022,  
nicht am 15.09., 20.10.,  
27.10.!

8 Termine: donnerstags,  
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

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

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



## HYBRID: HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

### ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS AM DONNERS- TAGMORGEN

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

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

Kurs 22533 – HYBRID  
17.11. - 08.12.2022

4 Termine: donnerstags,  
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr: 35,- /  
32,- erm. / 24,- Mgl.



## HYBRID: HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

### KENNELERNKURS 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 22435  
Termin: 01.10.2022  
Sa.: 10.00 - 11.30 Uhr

Leitung: Volker

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

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

## SPECIAL: HATHA YOGA FORDERND UND FÖRDERND

### FÜR FORTGESCHRITTENE

In diesem Workshop werden Übungen angeleitet wie Kopf-, Schulterstand, verschiedene Übungen der Krähe und Variationen des Morgengruß. Begonnen wird mit Aufwärmübungen. Alles mit Freude ...

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

Kurs 22436  
05.09. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.! (5 x)

Kurs 22536  
07.11. - 12.12.2022 (6 x)  
jeweils montags,  
20.15 - 21.30 Uhr

Leitung: Oyon

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr 22436: 47,- /  
43,- erm. / 33,- Mgl.

Gebühr 22536: 53,- /  
48,- erm. / 36,- Mgl.

Kurs 22437  
01.09. - 06.10.2022

Kurs 22537  
03.11. - 08.12.2022  
je 6 Termine donnerstags,  
19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

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

Kurs 22486  
Termin: So., 25.09.2022

Kurs 22491  
Termin: So., 06.11.2022

Kurs 22498  
Termin: So., 11.12.2022  
jeweils: 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Antje

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

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

## YOGA FLOW

### ENERGIE, KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

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

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

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



## VINYASA YOGA FLOW

### DER POWERYOGAKURS

Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische Form des Yogas und verbindet Bewegung und Atmung zu einem Bewegungsfluss. Wir verweilen mit einigen Atemzügen in einzelnen Yogapositionen und »fließen« über den Sonnengruß weiter, so dass ein harmonischer Bewegungsablauf entsteht. Die Übungen fordern dich körperlich und mental heraus, stärken deine Konzentration und holen dich aus dem Alltag hinein ins Hier und Jetzt. Wir runden die Stunde mit einer Entspannungssequenz und einer kurzen Meditation ab. Geeignet für Geübte und alle, die es noch werden wollen. Bitte bringt eine Yogamatte und, wenn vorhanden, einen Yogablock mit.

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

## SPECIAL: YIN YOGA WORKSHOPS

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

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

Kurs 22438 – LIVE online  
30.08. - 11.10.2022 (6 x)  
nicht am 04.10.!

Kurs 22538 – LIVE online  
01.11. - 13.12.2022 (7 x)

jeweils dienstags,  
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr 22438: 47,- /  
43,- erm. / 33,- Mgl.

Gebühr 22538: 53,- /  
48,- erm. / 36,- 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 22490

Termin: 25.09.2022

So.: 11.00 - 12.30 Uhr

Leitung: Stefanie

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

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

## NEU: YOGA IM SITZEN

### ZUM KENNENLERNEN

Dieser Workshop lädt dich ein, Yoga auf dem Stuhl kennenzulernen. Yoga auf dem Stuhl ist für jede und jeden geeignet, der oder die sich an Yoga heranwagen möchte, wegen eventueller Einschränkungen nicht mehr so gut auf die Matte kommt oder einfach mal den Rücken, den Körper entlasten und entspannen möchte. Denn Yoga auf dem Stuhl entspannt den Rücken, den ganzen Körper, hilft dabei beweglich zu bleiben und ist super geeignet, um mental abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Also wenn du Lust auf ein Rückenprogramm mit ganz viel Entspannung hast, bist du in diesem Workshop richtig!

Kurs 22432

02.09. - 14.10.2022

Kurs 22532

04.11. - 16.12.2022

je 7 Termine freitags,  
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr jeweils: 67,- /  
60,- erm. / 44,- Mgl.

## YOGA FÜR DEN RÜCKEN

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

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

Kurs 22430

26.09. - 19.12.2022  
nicht am 03.10., 17.10.,  
24.10., 31.10.!9 Termine: montags,  
18.00 - 19.30 UhrLeitung: Gabriele Schulz  
Ort: Bewegungsraum im  
tut, Kornstraße 31Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 PersonenGebühr: 86,- /  
77,- erm. / 56,- Mgl.NEUE RÜCKENSCHULE  
AM MONTAGZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS  
NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

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

Kurs 22431

28.09. - 14.12.2022  
nicht am 19.10., 26.10.!10 Termine: mittwochs,  
17.30 - 19.00 UhrLeitung: Gabriele Schulz  
Ort: Kollenrodstr. 10aTeilnehmer\*innenzahl:  
10 - 14 PersonenGebühr: 94,- /  
83,- erm. / 62,- Mgl.NEUE RÜCKENSCHULE  
AM MITTWOCHZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS  
NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

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

Bitte bringt Sportkleidung und ein Handtuch mit.

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

## PILATES UND YOGILATES

Kurs 22447

06.09. - 11.10.2022 (6 x)

Kurs 22547

01.11. - 13.12.2022 (7 x)

jeweils dienstags,  
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Oyon

Ort: Eichendorffschule,  
Hennigesstr 3, 2. OGTeilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 PersonenGebühr 22447: 37,- /  
34,- erm. / 27,- Mgl.Gebühr 22547: 43,- /  
40,- erm. / 31,- Mgl.

## PILATES-RÜCKEN »LINDEN«

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

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

Bitte bringe eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.



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

Kurs 22446  
01.09. - 06.10.2022

Kurs 22546  
03.11. - 08.12.2022

je 6 Termine **donnerstags**,  
20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 39,- /  
35,- erm. / 28,- Mgl.

Kurs 22449  
29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.!

Kurs 22549  
07.11. - 12.12.2022

je 6 Termine **montags**,  
18.40 - 19.40 Uhr

Leitung: Melanie

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

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

Kurs 22444 – HYBRID  
30.08. - 11.10.2022

Kurs 22544 – HYBRID  
01.11. - 13.12.2022

je 7 Termine: **dienstags**,  
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 49,- /  
44,- erm. / 34,- Mgl.

## PILATES »CALENBERGER NEUSTADT«

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen im Rumpf und im Beckenboden trainiert werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sowie für ein besseres Körpergefühl sorgen. Das Training kombiniert Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. In kürzester Zeit kann es gelingen, einen strafferen, geschmeidigeren, zugleich kräftigeren und einfach schöneren Körper zu bekommen. Bitte bringt eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit. **ACHTUNG: Neue Teilnehmer\*innen, die sich vorab im Büro anmelden, können am 1. Termin schnuppern.**

## PILATES »NORDSTADT«

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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

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



## HYBRID: YOGILATES DIENSTAGMORGENS

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

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

Kurs 22445 – HYBRID  
01.09. - 13.10.2022

Kurs 22545 – HYBRID  
03.11. - 15.12.2022

je 7 Termine donnerstags,  
11.45 - 12.45 Uhr

Leitung: Steffi

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

Gebühr jeweils: 49,- /  
44,- erm. / 34,- Mgl.



## HYBRID: YOGILATES DONNERSTAGMORGENS

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

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

## FITNESSTRAINING

Kurs 22440  
30.08. - 11.10.2022

Kurs 22540  
01.11. - 13.12.2022

je 7 Termine dienstags,  
18.25 - 19.55 Uhr

Leitung: Elli / Sarah H.

Ort: Eichendorffschule,  
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

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

## KRAFT & FITNESS »LINDEN«

Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen wir den Gewohnheitshaltungen »ein Schnippchen schlagen« und das Herz-Kreislaufsystem, die Beweglichkeit und Kraftausdauer trainieren.

Am Schluss wird die Stunde mit einer Entspannungssequenz abgerundet. Bei all dem geht es besonders um Spaß und Freude an der Bewegung. Bitte bringt ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.



Kurs 22441  
Beginn: 30.08.2022,  
nicht am 18.10., 25.10!

dienstags,  
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Sporthalle in der  
Voltmerstr. 34

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.  
für Mitglieder

## fortlaufendes Angebot



## KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Euch erwartet ein unkompliziertes aber **effizientes Workout**,

das gute Laune macht. Nach einem ausgiebigen Warm-Up trainieren wir Kraft und Ausdauer mit wechselnder Schwerpunktsetzung. Zum Abschluss geht es dann in einen Entspannungsteil mit Yoga- und Pilates-Elementen.

Die Übungen sind **alltagstauglich** und bedürfen keiner Vorkenntnisse. Das Training ist abwechslungsreich, sodass keine Langeweile aufkommt! Freut euch auf **volle Power und ganz viel Spaß**. Danach ist der Kopf frei und die Zufriedenheit hoch.

# WOCHENÜBERSICHT KURSE

## MONTAG

8.30 - 9.00 Uhr **TABATA**

15.15 - 16.00 Uhr  
**YOGA FÜR KIDS**

17.00 - 18.15 Uhr  
**FIT + DRAUSSEN / KOPF - FUSS**

16.50 - 17.40 Uhr  
**BÄLLE & TURNEN**

17.15 - 18.30 Uhr  
**VOLLEYBALL JUGENDLICHE**

17.30 - 19.00 Uhr  
**BASKETBALL MO**

18.00 - 19.30 Uhr  
**RÜCKENSCHULE**

18.00 - 19.55 Uhr  
**BADMINTON MONTAG**

18.00 - 20.00 Uhr  
**BADMINTON LINDEN**

18.30 - 20.00 Uhr  
**SALSA CUBANA 2**

18.30 - 20.30 Uhr  
**TANZEN ANFÄNGER\*INNEN**

18.40 - 19.40 Uhr  
**PILATES NORDSTADT**

19.45 - 21.00 Uhr  
**HATHA YOGA MONTAG**

20.00 - 22.00 Uhr **VOLLEYBALL**

20.15 - 21.30 Uhr **YOGA FLOW**

20.15 - 21.45 Uhr  
**SALSA CUBANA 1**

## DIENSTAG

9.45 - 10.45 Uhr **YOGLATES DI**

11.05 - 12.20 Uhr  
**ZUMBA®GOLD**

16.45 - 17.45 Uhr  
**TÄNZERISCHE FITNESS**

18.00 - 20.00 Uhr  
**TANZ TOTAL STRESSFREI**

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

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

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

20.00 - 21.15 Uhr  
**PILATES RÜCKEN**

20.00 - 22.00 Uhr **FUSSBALL**

20.00 - 22.00 Uhr  
**BADMINTON UND MEHR**

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

## MITTWOCH

17.00 - 18.15 Uhr **TRILOCHI®**

17.30 - 19.00 Uhr  
**RÜCKENSCHULE**

18.00 - 18.45 Uhr  
**STRESS- UND FETTBURNER**

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

18.30 - 20.00 Uhr **LINDY HOP 1**

19.00 - 21.00 Uhr  
**SPOKUSA-CHOR**

19.15 - 20.30 Uhr  
**QIGONG FÜR FRAUEN**

19.30 - 22.00 Uhr  
**VOLLEYBALL LOS ALIMENTOS**

20.00 - 22.00 Uhr  
**BASKETBALL-FREIZEITGRUPPE**

20.15 - 21.45 Uhr **LINDY HOP 2**



# AUGUST BIS DEZEMBER 2022

## DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr  
HATHA YOGA STÄRKT

10.00 - 11.00 Uhr QIGONG

11.45 - 12.45 Uhr YOGLATES DO

## FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr  
TÄNZERISCHE FITNESS

15.15 - 16.00 Uhr  
KINDERTANZEN 1

16.05 - 16.50 Uhr  
KINDERTANZEN 2

17.00 - 17.45 Uhr  
VIDEO CLIP DANCNG

17.00 - 18.30 Uhr  
YOGA FÜR DEN RÜCKEN

17.00 - 18.10 Uhr ZUMBA®

18.00 - 20.00 Uhr  
FREITAG-BADMINTON

18.20 - 19.45 Uhr  
ZUMBA®-SALSATION®MIX

18.30 - 20.00 Uhr  
IMPRO-TANZ

19.00 - 20.15 Uhr  
VINYASA YOGA FLOW

20.00 - 21.30 Uhr  
PHYSICAL TRAINING

20.00 - 22.00 Uhr  
WAS TUN! VOLLEYBALL

20.00 - 22.00 Uhr  
TANZ TOTAL DONNERSTAGS

20.00 - 22.00 Uhr  
BASKETBALL-SPIELGRUPPE

20.30 - 21.30 Uhr  
PILATES CALENBERGER

## SONNTAG

18.00 - 20.00 Uhr  
TANZ TOTAL BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr  
TANZ TOTAL CALLIN EINS

20.00 - 22.00 Uhr  
TANZEN 3 / TANZEN 4

20.00 - 22.00 Uhr  
TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

Kurs 22442  
01.09. - 13.10.2022

Kurs 22542  
03.11. - 15.12.2022

je 7 Termine **donnerstags**,  
20.00 - 21.30 Uhr

**Leitung:** Peter

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

**Teilnehmer\*innenzahl:**  
ab 10 Personen

**Gebühr jeweils:** 48,- /  
43,- erm. / 33,- Mgl.

## PHYSICAL TRAINING

### BEWEGEN STATT SCHONEN

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



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

Kurs 22428 – outdoor  
29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.!

6 Termine: **montags**,  
17.00 - 18.15 Uhr

**Leitung:** Anna-Lena

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

**Teilnehmer\*innenzahl:**  
ab 8 Personen

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

## FIT UND DRAUSSEN

### IM GEORGENGARTEN

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

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

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

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

Kurs 22528  
07.11. - 19.12.2022

7 Termine: montags,  
17.00 - 18.15 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 41,- /  
38,- erm. / 30,- Mgl.

Kurs 22429 – LIVE online  
31.08 - 12.10.2022, (5 x)  
nicht am 21.09., 05.10.!

Kurs 22529 – LIVE online  
02.11. - 14.12.2022 (7 x)

jeweils mittwochs,  
18.00 - 18.45 Uhr

Leitung: Anna-Lena

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr 22429: 28,- /  
25,- erm. / 19,- Mgl.

Gebühr 22529: 37,- /  
33,- erm. / 26,- Mgl.

Kurs 22426 – LIVE online  
29.08. - 10.10.2022  
nicht am 03.10.!

Kurs 22526 – LIVE online  
07.11 - 12.12.2022

je 6 Termine: montags,  
8.30 - 9.00 Uhr

Leitung: Sarah J.

Ort: Online via Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

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

## NEU: FIT VON KOPF BIS FUSS

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

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

## ONLINE: STRESS- UND FETTBURNER

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



## ONLINE: TABATA

### POWER-FITNESS FÜR FRÜHAUFSTEHER\*INNEN

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

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

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

# FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN

Für den Kindergeburtstag sucht ihr nach einem außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Wir bieten verschiedene Workshops an, die sich individuell gestalten lassen. Qualifizierte Übungsleiter\*innen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind. Ruft uns an, dann können wir gemeinsam planen, wie der Workshop aussehen soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ...

**Capoeira**  
für 10 - 20 Kinder  
ab 6 Jahren

Leitung: Andreas

## CAPOEIRA MIT ANDREAS

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

**Tanzspaß**  
für 10 - 20 Kinder  
ab 8 Jahren

Leitung: Angela



## ZUMBA® MIT ANGELA

Zumba®Fitness, Salsa oder Latino-Tanzen? Wer Lust zum Tanzen in der Gruppe hat, ist hier genau richtig. Spielerisch werdet ihr mit Angela zu unterschiedlicher Musik tanzen und ins Schwitzen kommen. Ihr könnt auch noch eine kleine Choreografie einüben.

**Streetdance / Hip Hop**  
für 10 - 15 Kinder  
ab 8 Jahren

Leitung: Isabella

## STREETDANCE MIT ISABELLA

Zum Streetdance gehören unterschiedliche Tanzstile wie z.B. Hip Hop. Gemeinsam können wir verschiedene Elemente aus dem Streetdance erlernen oder auch ganze Choreografien entwickeln. Das Ziel des Geburtstags sind viel Spaß und Bewegung zur Musik. Ich freue mich auf euch!

**Tanzspaß**  
für 10 - 15 Kinder  
ab 4 Jahren

Leitung: Lea / Adile

## KINDERTANZEN MIT LEA / ADILE

Bei Musik von kindgerecht bis modern werden die ersten Tanzschritte eingeübt, die Fantasie und Kreativität angeregt und natürlich richtig viel Spaß und Raum zum Austoben am Geburtstag geboten.

**Turnspaß**  
für 10 - 15 Kinder  
ab 4 Jahren

Leitung: Tomke

## TURNPASS MIT TOMKE

Toben, spielen, hüpfen, balancieren ... In einem bunten Bewegungsprogramm mit tollen Herausforderungen werdet ihr spielerisch an sportliche Übungen und Geräte herangeführt (z.B. Trampolin, Kästen, Bänke, Rutschen, ...).

**Hip Hop**  
für 10 - 15 Kinder  
ab 6 Jahren

Leitung: Adile

## HIP HOP MIT ADILE

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

**Rahmenbedingungen für diese Angebote:**

**Ort: Callinsaal oder Sporthalle – Dauer: ab 1,5 Stunden – Gebühr: ab 99,-**

# KINDER

## HANNOVER AKTIV PASS

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

Kurs 22401  
29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.!

Kurs 22501  
07.11. - 12.12.2022  
je 6 Termine montags,  
16.50 - 17.40 Uhr

Leitung: Tomke

Ort: GS Auf dem Loh,  
Haltenhoffstr. 46,  
untere Halle  
Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Kindern  
Gebühr: 32,- / 28,- Mgl.

Kurs 22402  
02.09. - 14.10.2022 (7 x)

Kurs 22502  
04.11. - 09.12.2022 (6 x)  
jeweils freitags,  
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a  
Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 20 Kinder  
Gebühr 22402:  
32,- erm. / 26,- Mgl.  
Gebühr 22502:  
28,- erm. / 23,- Mgl.

Kurs 22403  
02.09. - 14.10.2022 (7 x)

Kurs 22503  
04.11. - 09.12.2022 (6 x)  
jeweils freitags,  
16.05 - 16.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort / TN-Zahl / Gebühr:  
siehe **Kindertanzen eins**

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

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

## BÄLLE & TURNEN

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

In unserem Kurs Bälle & Turnen könnt ihr das Vertrauen in eure eigenen körperlichen Fähigkeiten und auch Ballgefühl erlernen. Es wird geklettert, geschwungen, gerollt, geturnt, gelaufen und gedehnt. Spielerisches Ausprobieren und Spaß stehen im Vordergrund und machen den Kurs zu einem ersten kindgerechten Erfahren von Turnregeln und körperlichen Übungen. Bitte bringt Sportsachen und etwas zu trinken mit.

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



## KINDERTANZEN EINS

### 3 BIS 6 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Lea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert.

So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit ihrem Körper auszudrücken. Am Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen unsere Tänze bei einer kleinen Aufführung präsentieren.

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



## KINDERTANZEN ZWEI

### 3 BIS 6 JAHRE

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

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

Kurs 22404  
29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.!

Kurs 22504  
07.11. - 12.12.2022  
je 6 Termine montags,  
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Stefanie

Termin: montags,  
15.15 - 16.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Kinder

Gebühr: 28,-/ 23,- Mgl.

Kurs 22499  
Termin: 17.12.2022  
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Andreas

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Kindern

Gebühr: 26,-/ 22,- Mgl.

Kurs 22405  
02.09. - 14.10.2022 (7 x)

Kurs 22505  
04.11. - 09.12.2022 (6 x)  
freitags, 17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 20 Kinder

Gebühr 22405:  
32,- erm. / 26,- Mgl.

Gebühr 22505:  
28,- erm. / 23,- Mgl.

Kurs 22406  
29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.!

Kurs 22506  
07.11. - 12.12.2022  
montags, 17.15 - 18.30 Uhr

Ort: Goethegymnasium,  
Haltenhoffstr. 77-79,  
Weiteres siehe Seite 14

## NEU: YOGA FÜR KINDER

### 4 BIS 7 JAHRE

Habt ihr Lust auf Bewegungsspiele und Tänze zum Warmwerden und anschließende Bewegungsübungen – locker und mit ganz viel Spaß?

Anhand einer Yogageschichte werden in jeder Stunde spielerisch verschiedene Asanas (Körperübungen) erlernt. Zur Entspannung gibt es am Schluss Kindermassagen und Atemübungen und auch die eine oder andere Fantasiereise. Neben der Verbesserung von Sozialkompetenzen schafft Yoga auch ein tolles Körperbewusstsein.

Bitte bringt bequeme Kleidung mit.



## CAPOEIRA-WORKSHOP

### 5 BIS 12 JAHRE – ANFÄNGER\*INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend ausprobieren könnt. Andreas wird euch Selbstverteidigungsübungen und Tricks zeigen, akrobatische Bewegungen einstudieren, Barfußtraining machen, aber auch Instrumente spielen und singen. Bringt euch bitte bequeme Kleidung mit.

## VIDEO CLIP DANCING

### 6 BIS 9 JAHRE

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

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

## NEU: VOLLEYBALL JUGENDLICHE

### 12 BIS 14 JAHRE

Volleyball mit vielen Anregungen und spielerischen Übungen. Gemeinsam trainieren wir die ersten Grundtechniken, lernen die Regeln des Volleyballspiels kennen und als Mannschaft gemeinsam ein Spiel aufzubauen ... weiter Seite 14.

# MUSIK

Kurs 22450  
Beginn: 31.08.2022

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: 10,- monatl.  
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

## SPOKUSA-CHOR



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

Kurs 22483  
Termin: 26. - 28.08.2022

Fr.: 19.30 - 21.30 Uhr  
Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr  
So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl  
Ort: spokusa, Callinstr. 26a  
TN-Zahl: ab 20 Personen  
Gebühr: 55,- /  
49,- erm. / 36,- Mgl.



## EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE

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

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

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

**ACHTUNG:** Unter dem Vorbehalt, dass die Coronazahlen es zulassen, planen wir ein weiteres Chorwochenende vom 02. bis 04.12.2022.

Kurs 22488  
Termin: 08.10.2022  
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Barbara  
Ort: spokusa, Callinstr. 26a  
Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen  
Gebühr: 29,- /  
26,- erm. / 20,- Mgl.



## BODYPERCUSSION

FÜR ERWACHSENE

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

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

# TANZEN

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

Kurs 22457

02.09. - 14.10.2022 (7 x)

Kurs 22557

04.11. - 09.12.2022 (6 x)

jeweils freitags,  
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra  
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 22 Personen

Gebühr 22457: 54,- /  
48,- erm. / 35,- Mgl.

Gebühr 22557: 48,- /  
42,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 22458

30.08. - 11.10.2022

Kurs 22558

01.11. - 13.12.2022

je 7 Termine: dienstags,  
16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Alexandra  
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 22 Personen

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

Kurs 22496

Termin: 26.11.2022

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 32 Personen

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

## TÄNZERISCHE FITNESS FREITAGSMORGENS

### NACH DER ENERGY DANCE® METHODE

Leichte und lockere Fitness für alle: Zu abwechslungsreicher Musik werden einfache, fließende Bewegungen ohne Choreografien (!) ausgeführt – mal kraftvoll, mal ruhig und sanft. Jede\*r kann mitmachen, unabhängig von Alter, Erfahrung und Kondition.

Hier könnt ihr Stück für Stück eure Beweglichkeit und Fitness verbessern und gleichzeitig das tänzerische Gefühl und das Spüren und das 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.**

## TÄNZERISCHE FITNESS AM DIENSTAG

### SCHWUNGVOLL MIT FASZIEN DANCE

Tänzerische Fitness ist für alle (jeden Alters), die gerne tanzen und sich ein umfassendes Gesundheitstraining wünschen. Alle Körperbereiche werden ohne Choreografie und Schritte zählen in einfache tänzerische Bewegung gebracht. Mal fließend, mal kraftvoll, mit toller Musik. Faszien Dance lässt uns aufblühen, elastischer und lockerer werden. Verspannte Schultern, Beine 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.**

## FLAMENCO FLOW

### FLAMENCO, RUMBA, GYPSY, SAMBA, ... FÜR EINZELTÄNZER\*INNEN

Ihr liebt spanische Rhythmen im Mix mit lateinamerikanischer Musik!? Pasi3n – die Leidenschaft des Flamenco. Hier lernst ihr Körperhaltung und einfache Schritte mit modernen Songs und viel Spaß. Flamenco Flow – geboren an den Stränden Südspaniens. Lass Dich inspirieren. Bitte bringt eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.



Kurs 224 K  
01.09. - 15.12.2022,  
nicht 13./20.10., 08.12.!

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

Leitung: **Heike Meyer**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
max. 14 Personen

Gebühr: 126,- /  
108,- erm. / 78,- Mgl.

In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 394 24 41

## AFTER WORK IMPRO-TANZ

Nach der Arbeit tanzen gehen? Warum denn nicht!  
Es gibt Musik und schon geht es los, ohne erst Schritt-  
kombinationen erlernen zu müssen.

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

## ZUMBA®

Kurs 22451  
01.09. - 13.10.2022

Kurs 22551  
03.11. - 15.12.2022

je 7 Termine **donnerstags,**  
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: **Emma**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr jeweils: 63,- /  
57,- erm. / 40,- Mgl.



Kurs 22452  
01.09. - 13.10.2022

Kurs 22552  
03.11. - 15.12.2022

je 7 Termine **donnerstags,**  
18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: **Angela**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

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

## ZUMBA®



### AM DONNERSTAG

Zumba® ist ein spaßbetontes Tanz-Fitnessworkout zu  
Latino-Musik, bei dem jede\*r sofort mitmachen kann.  
Zumba® bedeutet »Party total« – man merkt gar nicht,  
dass man so ganz nebenbei ein komplettes Training  
für den gesamten Körper absolviert und außerdem  
ordentlich Kalorien verbrennt. Zumba® ist für jede\*n  
geeignet. **Egal ob Einsteiger\*in, Fortgeschrittene, jung  
oder alt!** Das Niveau wird entsprechend der Teilneh-  
mer\*innen angepasst. Am Ende gibt es ein kleines  
Workout auf der Matte. Also: vamos a Zumba! Bitte  
bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitness-  
matte mit.

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

## NEU: ZUMBA®-SALSATION®-MIX

### AM DONNERSTAG

Für alle Zumba® und Salsation®-Begeisterte gibt es  
diesen Kurs bei Angela. Er ist für Menschen jeder  
Altersgruppe, die gerne ordentlich schwitzen und  
über einfache Grundschrte hinaus zu verschiedenen  
Latino-Rhythmen (z.B. Salsa, Merengue, Bachata, Cha  
Cha Cha) tanzen möchten. Nachdem wir uns gründ-  
lich aufgewärmt haben, setzen wir bei drei bis vier  
Liedern **Toning Sticks** ein. Natürlich können die Lieder  
auch ohne Sticks getanzt werden oder ihr erwerbt  
diese bei Bedarf im Kurs.

Zum Ende folgt ein Workout auf der Matte mit an-  
schließendem Stretching. Bitte bringt Sportkleidung,  
ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

Kurs 22453  
30.08. - 11.10.2022

Kurs 22553  
01.11. - 13.12.2022

je 7 Termine: dienstags,  
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr jeweils: 63,- /  
57,- erm. / 40,- Mgl.



## ZUMBA®GOLD AM DIENSTAGMORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene, ältere Erwachsene und **Anfänger\*innen** zugeschnittener Fitnesskurs. Ein angepasstes Tempo macht Zumba®gold – bei feurigen lateinamerikanischen Rhythmen von Salsa über Tango bis Rock'n Roll – leichter erlernbar, aber genauso mitreißend wie ein »normaler« Zumba®Fitness-Kurs. Durch Zumba®gold wird eine gesunde, vitale Lebensweise gefördert, gleichzeitig ist sichergestellt, dass niemand überfordert ist und den Spaß an Zumba® verliert. Bitte bringt Sportkleidung mit.

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

Kurs 22485  
Termin: 24.09.2022  
Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Wendy

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 10 Personen

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

## ZUMBA®GOLD WORKSHOP

Salsa, Merengue, Cha Cha usw. – gute Musik ist garantiert. Dieser Workshop richtet sich an Zumba®Goldies, aber auch Einsteiger\*innen, die gerne die entsprechenden Grundschriffe erlernen und einfache Choreografien ausprobieren möchten. Auch gut für Ältere und Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Bitte bringt Sportkleidung mit.



## LEITBILD SPOKUSA e.V.

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

## 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.



Die Kursbedingungen und -formen stehen auf Seite 11.

**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 zum TANZTEE am 08.10. mit Daniel und 26.11. mit Agnes sowie zur SWING-TANZPARTY am 01.10. und 12.11. mit Boris.**

## SALSA

Kurs 22461

29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.!

6 Termine: montags,  
20.15 - 21.45 Uhr

Leitung: Natascha und  
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 14 Personen

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

Kurs 22462

29.08. - 10.10.2022,  
nicht am 03.10.!

6 Termine: montags,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und  
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 14 Personen

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

## SALSA CUBANA

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik und ein Hauch Erotik – das sind die Zutaten für Salsa Cubana. In dem feurigen Paartanz stecken Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl. Angefangen mit dem Grundschrift lernen die Anfänger\*innen ihre ersten Figuren und Bewegungsabläufe, die leicht Fortgeschrittenen wiederholen und verfestigen dieselben. Ab dem 2. Termin wird darauf aufgebaut und es geht weiter mit neuen Figuren für alle.

## SALSA CUBANA

### FÜR FORTGESCHRITTENE

Es geht weiter: Ihr kommt von Salsa nicht mehr los und wollt mehr? Dieser Kurs bietet euch eine sichere Vertiefung der bisher erlernten Elemente. Es wird gezielt an Kombinationen und Figuren gearbeitet. So erreichen wir gemeinsam, dass ihr mehr Sicherheit und noch mehr Spaß am Tanzen habt.

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



Kurs 22494

Termin: 19.11.2022

Sa.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Natascha und  
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 30 Personen

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

Kurs 22495

Termin: 19.11.2022

Sa.: 14.30 - 17.00 Uhr

Leitung: Natascha und  
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 30 Personen

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

## NEU: SALSA CUBANA WORKSHOP 1

### 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 lernen die Anfänger\*innen



ihre ersten Figuren und Bewegungsabläufe, auch leicht Fortgeschrittene sind herzlich willkommen

## NEU: SALSA CUBANA WORKSHOP 2

### FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Dieser Kurs bietet euch eine sichere Vertiefung der bisher erlernten

Elemente. Es wird gezielt an Kombinationen und Figuren gearbeitet.

## SWING

Kurs 22464 – HYBRID  
31.08. - 12.10.2022

Kurs 22564 – HYBRID  
02.11. - 14.12.2022

je 7 Termine: mittwochs,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr jeweils: 63,- /  
56,- erm. / 40,- Mgl.

## HYBRID: LINDY HOP

### FÜR BEGINNER

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



## HYBRID: LINDY HOP

### MIT VORKENNTNISSEN

Du tanzst Lindy Hop bereits seit über einem Jahr und bist sicher in allen drei Grundschriften. Nimm jetzt an diesem Kurs teil und

entwickle deine Fähigkeiten weiter.

Ob Solo oder im Paar, zu Hause oder vor Ort – du lernst bestmöglich genau für deine individuelle Situation.



Kurs 22487 – HYBRID  
Termin: 01.10.2022  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris  
Ort: spokusa, Callinstr. 26a  
Teilnehmer\*innenzahl :  
14 - 30 Personen  
Gebühr: 24,- /  
22,- erm. / 17,- Mgl.

Kurs 22489 – HYBRID  
Termin: 15.10.2022  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris  
Ort: spokusa, Callinstr. 26a  
Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 30 Personen  
Gebühr: 24,- /  
22,- erm. / 17,- Mgl.

Kurs 22493 – HYBRID  
Termin: 12.11.2022  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris  
Ort: spokusa, Callinstr. 26a  
Teilnehmer\*innenzahl :  
14 - 30 Personen  
Gebühr: 24,- /  
22,- erm. / 17,- Mgl.

Kurs 22471  
07.11. - 12.12..2022  
6 Termine: montags,  
18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Britt und Tobias  
Ort: spokusa, Callinstr. 26a  
Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen  
Gebühr: 67,- /  
60,- erm. / 44,- Mgl.

## HYBRID: SHIM SHAM

### FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Der Shim Sham ist eine Authentic Jazz Routine (Choreografie), die auf Swing Veranstaltungen weltweit getanzt wird. Hierbei werden einfache Jazz-Steps zu einer leichten Abfolge zusammen gesetzt. Es ist ein »Linedance«, der Solo getanzt wird. Auch gut für Anfänger\*innen geeignet. Bitte für Hybrid bis 29.09. anmelden!

## HYBRID: LINDY HOP FUSSVARIATIONEN

### FÜR TÄNZER\*INNEN MIT GRUNDKENNTNISSEN

Lerne coole Fußvariationen, die du in 6- oder 8-Counts anwenden kannst. Somit hast du eine große Auswahl, wie du Deine Basics vielseitig verändern kannst und trotzdem im Flow bleibst. Tanze zukünftig noch musikalischer und überrasche deine\*n Tanzpartner\*in mit coolem Footwork. Bitte für Hybrid bis 13.10. anmelden!

## HYBRID: SOLO CHARLESTON

### FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Josephine Baker ist die Ikone des Solo Charleston in Europa. Aber auch viele Männer haben in den 20er bis 40ern diesen Tanz in ihrem ganz eigenen Stil getanzt. Lerne den Solo Tanz, wie er vor 100 Jahren getanzt wurde. Lerne außerdem verschiedene Variationen. Der Workshop ist auch für absolute Anfänger\*innen geeignet. Bitte für Hybrid bis 10.11. anmelden!

## STANDARD/LATEIN

## NEU: TANZEN FÜR ANFÄNGER\*INNEN

Wer noch nie getanzt hat oder sich nur noch dunkel erinnert, ist hier genau richtig aufgehoben. In diesem Kurs sollen die Grundfiguren der gängigen Gesellschaftstänze (z.B. Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Samba, Cha Cha, Rumba, Jive und Discofox) sorgfältig erlernt, fleißig geübt und mehrfach wiederholt werden. Ziel ist es, die erlernten Figuren frei zu kombinieren und vor allem die dazu - gehörige Musik zu erkennen und taksicher zu tanzen.



Kurs 22473  
28.08. - 09.10.2022  
nicht am 02.10.!

6 Termine: sonntags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Agnes z.T. mit  
Partner

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 67,- /  
60,- erm. / 44,- Mgl.



## NEU: TANZEN III – KURSKURS

Tanzen III ist vor allem für  
Teilnehmer\*innen aus Tanzen II  
geeignet, richtet sich aber auch  
an fortgeschrittene Querein-

steiger\*innen, die mit den erweiterten Grundfiguren  
der unter Tanzen für Anfänger\*innen genannten  
Tänze vertraut sind.

In diesem Kurs werden Figuren gelehrt, die für die  
einzelnen Tänze nicht nur eine schritttechnische,  
sondern auch eine rhythmische Bereicherung dar-  
stellen. Es gibt viel Gelegenheit zum Üben.

Kurs 22474  
06.11. - 11.12.2022

6 Termine: sonntags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Agnes

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 32 Personen

Gebühr: 67,- /  
60,- erm. / 44,- Mgl.

## NEU: TANZEN IV – KURSKURS

In diesem Kurs bei Agnes (auch geeignet für fortge-  
schrittene Quereinsteiger\*innen) werden eure bereits  
erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch  
neue Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt. Das  
Trainieren von Raumaufteilung, Takt, Rhythmus und  
tänzerischer Paarharmonie gibt mehr Sicherheit auf  
dem Parkett. Als neuer Tanz wird der Quickstep  
erlernt. Und wie immer gibt es viel Gelegenheit zum  
Üben.

Kurs 22484  
Termin: 10.09.2022  
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 26 Personen

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

Die Tango-  
kurse finden in  
Kooperation mit  
tanzart statt.

## TANGO ARGENTINO WORKSHOP

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN MIT LEICHTEN VORKENNT- NISSEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Tango Argentino tanzend in den Spätsommer: In  
diesem Workshop habt Ihr die Gelegenheit, die  
erlernten Tangoschritte aufzufrischen und euch noch  
intensiver mit dem Tango Argentino vertraut zu  
machen. Das Führen und Folgen ist ebenso ein  
Thema wie das Erlernen einfacher Figuren. Auch  
Paare, die bereits Tango tanzen können, sind herzlich  
willkommen. Wenn Ihr Lust auf mehr habt, geht es mit  
dem Workshop am Samstag, 12.11.22 weiter.

Kurs 22492  
Termin: 12.11.2022  
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
14 - 26 Personen

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

## TANGO ARGENTINO WORKSHOP

### FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Mit Tango gegen den November-Blues. 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.

Kurs 22497  
Termin: 10.12.2022  
Sa.: 10.00 - 13.00Uhr

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.



### Fortlaufende Angebote **TANZ TOTAL**

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

Kurs 22477  
Beginn: 30.08.2022,  
nicht am 18.10., 25.10.!  
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 22478  
Beginn: 30.08.2022,  
nicht am 18.10., 25.10.!

Termin: dienstags,  
20.00 - 22.00 Uhr  
Leitung: Agnes und  
Rüdiger  
Ort: spokusa, Callinstr. 26a  
Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 16 Personen  
Gebühr: 20,- monatl.  
für Mitglieder

## TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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



**Kurs 22479**

**Beginn:** 28.08.2022,  
nicht am 02.10., 16.10.,  
23.10., 30.10.!

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

**Leitung:** Ilka und Robert

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

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

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

## TANZ TOTAL CALLIN EINS



Mit viel Spaß und körperlichem Einsatz werden wir uns nicht nur Schrittfolgen erarbeiten, sondern auch an Haltung, Technik und Fußarbeit feilen.

Pro Abend werden zwei bis drei Tänze intensiv bearbeitet. Und damit die

anderen Schritte nicht in Vergessenheit geraten, habt ihr viel Zeit zum Tanzen und Fragen ...

**Kurs 22480**

**Beginn:** 28.08.2022,  
nicht am 02.10., 16.10.,  
23.10., 30.10.!

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

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

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

**Teilnehmer\*innenzahl und  
Gebühr:** siehe oben

## 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 22481**

**Beginn:** 28.08.2022,  
nicht am 02.10., 16.10.,  
23.10., 30.10.!

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

**Leitung:** Martina und  
Robert

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

**Teilnehmer\*innenzahl und  
Gebühr:** siehe oben

## TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

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

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



**Kurs 22482**

**Beginn:** 25.08.2022,  
nicht am 20.10., 27.10.!

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

**Leitung:** Ursel und  
Jürgen

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

**Teilnehmer\*innenzahl und  
Gebühr:** siehe oben

## 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.



# KURSLEITER\*INNEN ...

## ADILE

Jg. 1998. Im Alter von 9 Jahren habe ich angefangen zu tanzen und gehe meiner Leidenschaft somit nun 15 Jahre nach. Ich unterrichte Kindertanzen sowie Hip Hop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Außerdem bin ich als Co-Trainerin für die Meisterschaftsgruppe »Dolls« tätig.

## AGNES

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

## ANNA-LENA

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

## ALEXANDRA

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

## 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®.

## 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.

## DANIEL

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

## EMMA

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

## ELLI

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

## FRIEDER

Jg. 1966, Musikpädagoge, Chorleiter 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«.

# ... KURSLEITER\*INNEN ...

## HEIKE M.

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

## ILKA

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

## INA

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

## KATJA

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

## LEA

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

## LISA

Jg. 1992, ist eine begeisterte Sängerin und Chorleiterin. Ihre Arbeit zeichnet die tiefe Liebe zur Chormusik und eine frische moderne Musikpädagogik aus.

## LUTZ

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

## MARIBEL

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

## MARTINA

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

## MELANIE

Jg. 1972, gelernte Arzthelferin, kam durch eigene Rückenprobleme zum Pilates. Durch ihren medizinischen Beruf und die Freude am Sport kann sie beides optimal miteinander verbinden und individuell auf die Teilnehmer\*innen eingehen.

## NATASCHA

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

## OYUN

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

## PETER

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

## ROBERT

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

## RÜDIGER

Jg. 1969, promovierter Biologe und Informatiker, hat mehrere Jahre in den Sektionen Standard und Latein bis in die höchste Turnierklasse getanzt und die Trainerlizenz erworben. Seit 1995 bei SPOKUSA.

## SABINE

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

## SARAH H.

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

# ... KURSLEITER\*INNEN

## SARAH J.

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

## STEFANIE

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

## STEFFI

Jg. 1976, Sozialarbeiterin und Yogalehrerin. Seit über 15 Jahren bin ich über den Fitnesssport zu Yoga und Pilates gekommen. Ich lebe und liebe es und fühle mich damit (pudel)wohl. Das möchte ich gerne mit dir teilen!

## TANJA

Jg. 1977, seit 2001 tanze ich Salsa und freue mich darauf, endlich wieder bei SPOKUSA Salsa, Merengue und Bachata unterrichten zu können.

## TOBIAS

Jg. 1976. Ich tanze seit meinem 14. Lebensjahr, lange in der A-Klasse, auf vielen Turnieren und Shows. Nach acht Jahren habe ich mich vom aktiven Tanzen verabschiedet und betreue seitdem verschiedene Tanzgruppen, um den Menschen den Spaß am Tanzen zu vermitteln.

## TOMKE

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

## 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](http://www.rezensionen-fuer-millionen.de).

## URSEL + JÜRGEN

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

## VERENA

Jg. 1993, Lehramtsstudentin (Sonderpädagogik und Sport). Spiele seit vielen Jahren aktiv Ballsportarten und freue mich auf die Volleyballgruppe für Jugendliche. Neu bei SPOKUSA.

## VOLKER

Jg. 1950, im Berufsleben habe ich als Dipl. Psychologe und psychologischer Psychotherapeut gearbeitet. Vor fünf Jahren habe ich meine Yoga-Lehrerausbildung abgeschlossen. Yoga praktiziere ich seit über zehn Jahren. Es macht mir Spaß, dabei fordert es mich auch manchmal. Ich merke, es tut mir gut, deshalb möchte ich Yoga gerne weiter vermitteln. Meine Kurse bei SPOKUSA haben das Siegel »Sport pro Gesundheit«.

## WENDY

Jg. 1974, in Mexiko geboren und seit 2001 in Deutschland. Ich bin ausgebildete Sport-Übungsleiterin und aus meiner Leidenschaft zu den lateinamerikanischen Tänzen habe ich auch eine Ausbildung zur Zumba®-Trainerin gemacht.

## WIEBKE

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

# MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

## Warum Mitglied werden?

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

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

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

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

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 47 des Programmheftes, die Satzung unter spokusa.de.

## ANMELDEBEDINGUNGEN

### ANMELDUNG

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

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

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

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

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

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

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

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

Die unterschiedlichen **Kursformen** und deren Bedingungen sind auf Seite 11 zu finden.

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

### RÜCKTRITT

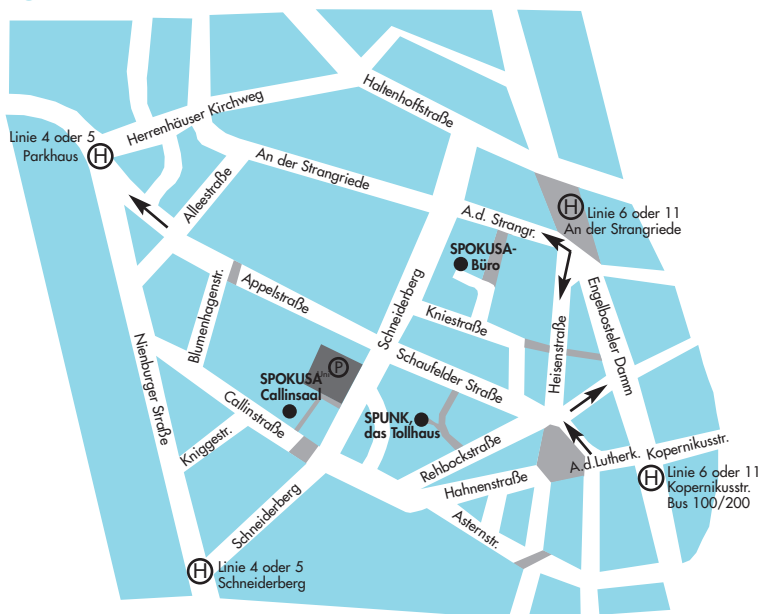
Ein **kostenfreier Rücktritt** von einer Anmeldung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn (1. Termin) möglich und muss schriftlich erfolgen. Danach muss die volle Kursgebühr gezahlt werden.

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

Der Erhalt einer Gutschrift rückwirkend nach einem **Workshop** ist nicht möglich. Eine **Raumverlegung** oder eine **Kurskürzung** ist kein Rücktrittsgrund.



# LAGEPLAN



## SPOKUSA-ORTE

### Büro / Interkultur:

Alte Grammophon  
Edwin-Oppler-Weg 5  
30167 Hannover

### Callinsaal / Kurse + Veranstaltungen:

Callinstr. 26a  
30167 Hannover

### Spunk, das Tollhaus

Klaus-Müller-Kilian-Weg 6  
30167 Hannover

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

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

Tel.: 0511 / 70 23 60

Fax: 0511 / 70 43 64

info@spokusa.de

www.spokusa.de

### Fotos:

Tine Haase  
Bettina Harborth  
Jens Kunze  
Tom Ringel

### Gestaltung:

Bettina Harborth

### Druck:

Druckerei Schäfer  
High Definition Print  
Beckstr. 10  
30457 Hannover

## Anzeigenschluss

für das Programmheft  
Januar – März 2023

4. November 2022

Informationen anfordern:

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

## DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2023  
erscheint im Juli in der Druckversion. Wer vorab eine  
Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das  
Programm auf [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de) online gestellt ist,  
melde sich bitte unter [info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de).

# MITGLIEDSERKLÄRUNG

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

aktives Mitglied

Spender oder Spenderin

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

Der monatliche Beitrag beträgt für

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

Erwachsene 8,- Euro

Familien 12,- Euro

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

halbjährlich oder

überweisen oder

jährlich

einziehen lassen

(Gläubiger-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)

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

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

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

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

**Die Mindestdauer der Mitgliedschaft beträgt ein Jahr.**

Ort und Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

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

**TELEFON:**  
0511 / 70 23 60

**FAX:**  
0511 / 70 43 64

**E-MAIL:**  
[info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)

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

**BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:**

**Montag**  
11.00 – 13.00 Uhr

**Dienstag**  
16.00 – 18.00 Uhr

**Mittwoch bis Freitag**  
11.00 – 13.00 Uhr

**BANK für Sozialwirtschaft Hannover**  
**IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00**  
**BIC: BFS WDE 33HAN**