

# spokusa

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

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

Kursprogramm  
September / Oktober  
**2021**

# INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft .....	4
◆ SPOKUSA im echten Leben – Es geht wieder los!!! .....	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt .....	6
◆ Kursformen .....	9

## VERANSTALTUNGEN

02.10. Swing-Tanz Party .....	5
16.10. Tanztee .....	5

## SPORT

<b>Badminton</b> .....	10
<b>Basketball</b> .....	11
<b>Volleyball</b> .....	12
<b>Fußball</b> .....	13

## FITNESS

Trilochi® .....	14
Tai Chi .....	14
Qigong – Acht Brokate .....	14

### Yoga

Hatha Yoga .....	15
Hatha Yoga stärkt dein Potential .....	15
Vinyasa Yoga Flow .....	16
Yin Yoga .....	16
Yin & Yang Yoga - ONLINE - .....	17
Yoga für den Rücken .....	17

### Rücken

Rückenschule .....	18
--------------------	----

### Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken .....	18
Yogilates .....	18
Pilates .....	19

### Fitness

Fitness und Selbstverteidigung / Vovinam .....	20
Kraft und Fitness .....	20
Physical Training .....	21
Fitness für Mütter .....	21

## KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage .....	22
Spiel(e)erlebnis: Bälle & Turnen .....	23
Kindertanzen .....	23
Video Clip Dancing .....	24
Yoga für Kinder .....	24

## MUSIK

Chor .....	24
------------	----

## TANZEN

Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode .....	25
After Work Impro-Tanz .....	25
<b>Zumba®</b>	
Zumba® .....	25
Zumba®-Salsation®-Mix .....	26
Zumba®gold .....	26
<b>Salsa</b>	
Salsa Cubana .....	27
<b>Swing</b>	
Solo Lindy Hop .....	28
04.09. Shim Sham .....	28
18.09. Pimp up your Shim Sham .....	28
02.10. Authentic Jazz Workshop .....	28
06.11. Solo Charleston .....	29
20.11. Authentic Jazz Workshop .....	29
<b>Standard/Latein</b>	
Discofox leicht gemacht .....	29
Auffrischkurs Tanzen .....	29
04.09. Tango Argentino für Anfänger*innen .....	30
12.09. Jive .....	30
25.09. Wiener Walzer .....	30
09.10. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene .....	30
Tanz Total .....	31
<b>VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN</b> .....	33
<b>ANMELDEBEDINGUNGEN</b> .....	36
<b>ANMELDECoupon</b> .....	37
<b>IMPRESSUM</b> .....	38
<b>MITGLIEDSERKLÄRUNG</b> .....	39

## 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.

# SPOKUSA-ADRESSEN:



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



## Büro-Öffnungszeiten

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

## Büro und Interkultur:

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

## Veranstaltungssaal:

Callinstr. 26a

## Kinderhaus:

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

## Ansprechpersonen:

### Geschäftsführung:

Bettina Harborth

**Kurse:** Jens Kunze

**Verwaltung:** Tine Haase

### Interkultur:

Dörte Redmann, Fatma  
Sapanci

### Kinderhaus:

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

**Kindertafel:** Dana Njie

## Bankverbindung SPOKUSA e.V.

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



# MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

## Warum Mitglied werden?

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

Als **SPOKUSA-Mitglied** können Sie alle Angebote zum reduzierten Kurs -beitrag für Mitglieder wahrnehmen. Wir informieren Sie regelmäßig auf dem Postweg über das laufende Programm und die Vereinsaktivitäten.

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

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 39 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

# SPOKUSA IM ECHTEN LEBEN

ES GEHT WIEDER LOS!!!

Wir sind zuversichtlich geblieben in der bisherigen Pandemiezeit – stets mit Vor- und Umsicht, doch immer mit einer gesunden Portion von Vertrauen darauf, dass wir wieder loslegen werden im echten Leben. Irgendwann. Analog und in der persönlichen Begegnung.

**Nun ist es soweit und wir freuen uns riesig:** Jetzt, Anfang Juli, laufen einige Kurse bereits im Callinsaal, andere finden noch online statt.

**Fünf Online-Programme** haben wir auf die Beine



gestellt, mit wöchentlich gut 25 Stunden in fast 100 Kursen. Wir danken allen, die diesen Weg mitgegangen sind, alle digitalen Einschränkungen in ihren Wohnzimmern geduldig mitgemacht und dabei viel Spaß und guten Sport genossen haben.

**Wir danken vor allem auch den Kursleiterinnen und Kursleitern,** die sich darauf eingelassen

haben, ganz alleine vor einem Monitor mit lauter »Kachelmenschen« zu unterrichten, dabei so richtig in Schwung zu kommen und gleichzeitig Ton, Bild und alle Teilnehmer\*innen im Blick zu haben.

Ein paar Kurse werden zunächst online laufen, **aber für die meisten geht es wieder in die Halle, den Saal, den Bewegungsraum.** Mit entsprechenden Hygienehinweisen und bewährter Vor-, Um- und Zuversicht.

**Wir freuen uns auf euch!**

## VERANSTALTUNGEN

**Samstag, 02. Oktober**  
20.00 - 24.00 Uhr

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



### SWING-TANZ PARTY

Eine heiße Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Taster, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich Tanzpartner\*innen vor Ort finden. Danach sorgt Boris dafür, dass ihr zu bester Swingmusik ausgelassen tanzen könnt. An der Bar könnt ihr bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen.

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

Bitte schaut wg. Corona vor Beginn der Veranstaltung unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de) vorbei.

**Samstag, 16. Oktober,**  
DJ Agnes

20.00 - 24.00 Uhr  
spokusa, Callinstr. 26a



### TANZTEE

Ihr wollt am Wochenende tanzen – aber nicht auf einer Ü 30- oder Ü 40-Party? Dann ist der Tanztee mit bester Tanzmusik die ideale Alternative. Für alle, ausdrücklich nicht nur Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Ullly gewährleistet souverän den Getränkenachschub; unsere Tanzlehrer\*innen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp. Ein idealer Abend, um die erlernten Grundschrirte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.

# FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

## TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Welcome, Hoşgeldiniz, Bienvenido ... hier bei uns in der Alten Grammophon, dem Treffpunkt für **Frauen** aus der Nachbarschaft von SPOKUSA. Jede kann jederzeit bei einer der Gruppen mitmachen! Ab 06.09.2021 sind wir da. Und wir freuen uns auf Dich!

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

**dienstags und mittwochs,**  
10.00 - 12.00 Uhr

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

**mittwochs,**  
15.30 - 17.00 Uhr

**mittwochs,**  
15.30 - 16.30 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

### ABC – TÜRKISCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Salı ve Carşamba Günleri, Saat: 9.00 - 11.00'de

### CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten!

### JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ\*

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

**montags,**  
10.00 - 11.00 Uhr

**dienstags,**  
10.00 - 12.00 Uhr

**mittwochs,**  
9.00 - 11.00 Uhr

**freitags,**  
10.00 - 12.00 Uhr

## TREFFS

### FRÜHSTÜCK

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

### NÄHWERKSTATT

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

### HANDARBEITSWERKSTATT

Stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

### SORBET

Entdeckungsreisen zu Gärten in den Kolonien. Jeden Freitag ein anderer Garten, eine andere Philosophie, interessante Ideen, Erfahrungsaustausch zu Gemüseanbau und Artenvielfalt

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

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

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

**Callinsaal**  
Callinstr. 26a

montags und  
donnerstags,  
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,  
11.00 - 12.30 Uhr  
im Callinsaal

mittwochs,  
13.45 - 15.00 Uhr

## SPORT

### WALKEN IM PARK

Treffpunkt an der Alten Grammophon

### FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv

### CHINESISCHE SELBSTVERTEIDIGUNGS-KAMPFKUNST

Chinesische Defensivtechnik zum Selbstschutz, Verteidigung und vorausschauendem Handeln

**Wir freuen uns sehr** auf persönliche Begegnungen, endlich! Sehr vorsichtig und sorgsam, aber **»Wir sind wieder da«** startet schon im Juli bis September jeden Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr vor der Alten Grammophon. Und freitags besuchen wir uns in einem der Gärten, tauschen uns aus, schmieden Pläne. Kinder sind herzlich willkommen! Bei Regen fällt das Treffen aus.

## UND DANN



Auf YouTube kannst du dir unter [www.t1p.de/ijq4](http://www.t1p.de/ijq4) die Videos, die in unserem Projekt **»Das Grosse Runde«** entstanden sind, ansehen! Auf der Homepage von SPOKUSA gibt es noch einige Hintergrundinformationen zu lesen, viel Spaß!

- ◆ Am 21.08. sind wir Teil des **City Flow Festivals** an und auf der Leine mit einer Performance.
- ◆ **Radfahren lernen** – endlich wieder! 23. bis 28.08.2021 von 9.00 bis 13.00 Uhr. Ein funktionstüchtiges Fahrrad, Mut und Freude sind nötig, damit du am letzten Tag bei der kleinen Radtour mitmachen kannst. Dein Fahrrad wird auf Fahrtüchtigkeit untersucht, damit du ganz sicher sein kannst. Vielleicht reparieren wir es. Und wir planen kleine Radausflüge im Anschluss. Bitte melde dich im Büro an.
- ◆ **Bahcede-Nadelstiche** ist das Thema in diesem Winter. Wir wollen dem Alltagsrassismus gemeinsam an den Kragen gehen. Sprachgewohnheiten überprüfen, Klischees aufdecken und ganz bewusst bearbeiten, Zivilcourage proben und umsetzen und hier und dort einen Nadelstich ver/setzen, um Zeichen zu setzen ... Wir freuen uns auf dich! Komm gern vorbei!
- ◆ Schaut auf die **SPOKUSA-Internetseite** – Dort finden sich aktuelle Aktivitäten!

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

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

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

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

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

Kinder sind immer herzlich willkommen!

# PREISS

www.preiss-hannover.de

... über  
**50**  
JAHRE

... immer eine saubere Umwelt

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

F U S S W E G E  
WINTERDIENST  
GROSSFLÄCHEN  
PARKGARAGEN

**Bewegungsmangel?**

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

**KURIOSUM Nordstadt – Kneipe**

seit 1981 Ecke Schneiderberg/Schaufelder Str.  
FON: 0511/70 18 96 ~ WWW: [kuriosum.com](http://kuriosum.com)

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



**Kaffeerösterei 24grad**

**Engelbosteler Damm 52**

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

## Anzeigenschluss

für das Programmheft  
November – Dezember 2021

**20. September 2021**

Informationen anfordern:

Jens Kunze  
SPOKUSA-Geschäftsstelle  
Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover  
Tel. 702360 • Fax 7043 64  
[kunze@spokusa.de](mailto:kunze@spokusa.de)





## KURSE AB SEPTEMBER 2021



WICHTIG!

Die Kurse beginnen ab Donnerstag, 02. September 2021 und dauern bis zu den Herbstferien. Die konkreten Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

**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

SPORT .....	10
FITNESS .....	14
KINDER .....	22
MUSIK .....	24
TANZEN .....	25

# SPORT

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

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

## BADMINTON

Kurs 21611  
06.09. - 11.10.2021

6 Termine: montags,  
18.00 - 19.55 Uhr

Leitung: Torben

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
7 - 14 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 66,- /  
57,- erm. / 47,- 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.

**ACHTUNG:** Die Teilnehmer\*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de).

Kurs 21612  
Beginn: 06.09.2021

Termin: montags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: GS Kastanienhof,  
Harenberger Str. 29

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).

Kurs 21613

Beginn: 07.09.2021

Termin: dienstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 20 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Die angegebenen  
Zeiten entsprechen dem  
Regelbetrieb. Sollte es  
coronabedingt wieder  
eingeschränkte Train-  
ingszeiten geben,  
informieren wir euch.

Kurs 21614

Beginn: 10.09.2021

Termin: freitags,  
18.00 - 20.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

## BADMINTON UND MEHR

### SELBSTORGANISIERT



Nette Hobby-  
spieler\*innen  
sind bei uns  
genau richtig:  
Denn wir  
spielen aus  
Spaß an der  
Freude – mal  
gemischt, mal  
in einem

schwungvollen Einzel, aber immer mit Power. Mittlere bis gute Vorkenntnisse solltet ihr mitbringen, da wir ohne Trainer\*in spielen! Wer mag (und noch fit ist), kommt zum Abschluss mit in die Kneipe. Wenn ihr schnuppern möchtet, meldet euch bitte vorher bei Martina (0511 - 394 05 31) oder André (0176 - 700 128 90).

## FREITAG-BADMINTON

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe und freuen uns über alle, die bei uns mitspielen möchten.

Du solltest über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügen, alles andere klären wir vor Ort. Wir freuen uns auf dich!

Bei Interesse bitte vorher bei Heike und Jochen (0511 - 203 009 46) melden.

## BASKETBALL

Kurs 21620

Beginn: 02.09.2021

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,  
Halle 3, Eingang Lister  
Kirchweg

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

## BASKETBALL-SPIELGRUPPE

### SELBSTORGANISIERT

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

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

**ACHTUNG:** Ab Oktober startet der Kurs eventuell erst um 20.30 Uhr.

Kurs 21621

Beginn: 08.09.2021

Termin: mittwochs,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

Die angegebenen  
Zeiten entsprechen dem  
Regelbetrieb. Sollte es  
coronabedingt wieder  
eingeschränkte Trainingszeiten geben,  
informieren wir euch.

Kurs 21622

Beginn: 06.09.2021

Termin: montags,  
17.30 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halb./Mgl.

## BASKETBALL FREIZEITGRUPPE

### SELBSTORGANISIERT

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

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



## BASKETBALL AM MONTAG

### SELBSTORGANISIERT

Für uns ist Spaß am Spiel und an der Bewegung wichtig. Wir sind eine gemischt zusammengesetzte Basketball-Gruppe (von 35 bis über 60 J.) und freuen uns über Interessierte, die sich uns anschließen wollen.

Bei Fragen könnt ihr uns gerne kontaktieren: Magda (0151 - 657 772 75) und Herwig (0174 - 567 74 17).

## VOLLEYBALL

Kurs 21623

Beginn: 02.09.2021

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halb./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 21624

**Beginn: 06.09.2021**

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

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

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

**Gebühr: 24,- halb./Mgl.**

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

Kurs 21625

**Beginn: 08.09.2021**

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

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

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

**Gebühr: 24,- halb./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 21627

**Beginn: 07.09.2021**

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

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

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

**Gebühr: 24,- halb./Mgl.**

## FUSSBALL

### SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker\*innen und mit viel Freude und Engagement bei der Sache, jedoch ohne großen Hang zu Punkten. Und wir freuen uns auf den einen oder die andere neue Teilnehmer\*in.



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

# FITNESS

**Fitness** ist bei SPOKUSA eng mit Gesundheit und Wohlfühlen verknüpft und reicht von sanften Kursen bis zu Schweiß treibendem Fitnessstraining. Schaut einfach in den Kapiteln Yoga, Rücken, Pilates/Yogilates, Fitness und Trilochi/Tai Chi/Qigong.

## TRILOCHI/TAI CHI/QIGONG

Kurs 21616

08.09. - 13.10.2021

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

Leitung: **Sabine**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 56,- /  
50,- erm. / 39,- Mgl.

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

Kurs 21617

14.09. - 12.10.2021

5 Termine: **dienstags,**  
16.35 - 17.35 Uhr

Leitung: **Oyun**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 43,- /  
38,- erm. / 30,- Mgl.

Kurs 21618

09.09. - 11.11.2021  
nicht am 21.10., 28.10.!

8 Termine: **donnerstags,**  
9.45 - 11.15 Uhr

Leitung: **Gabriele Schulz**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 15 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 85,- /  
76,- erm. / 61,- Mgl.

**ACHTUNG:**  
Dieser Präventionskurs  
wird von vielen  
gesetzlichen und  
einigen privaten  
Krankenkassen  
bezuschusst!

## TRILOCHI®

TriloChi® beinhaltet ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute. Das moderne MindBodyKonzept ist vielfältig, leicht nachvollziehbar, wirkt mit passender Musik präventiv, gesundheitsfördernd, regenerierend und dient der Harmonisierung von Körper und Geist. Es schult das Gleichgewicht, die Koordination und verbessert die Silhouette. TriloChi® basiert auf traditioneller chinesischer Medizin und ist eine Synthese aus Tai Chi, Qigong, Yoga sowie Beckenboden- und Rückenübungen, Pilates- und Faszienübungen. Diese Körperarbeit harmonisiert das Energiesystem im Körper. Bitte bringt eine Yogamatte, eine Decke und warme Kleidung mit.



## TAI CHI

### ZUM KENNENLERNEN UND AUFRISCHEN

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst für Körper und Geist. Diese Aspekte sind in diesem Kurs wichtig: Freude an der Bewegung ohne Leistungsdruck, bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegungsabläufe, Entspannung und innere Ruhe sowie die Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die Übungen können von jeder und jedem ausgeführt werden und sind für alle Altersgruppen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



## NEU: QIGONG – 8 BROKATE

### ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

Qigong – wörtlich »Energiearbeit« – verbindet Körper und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden Bewegungen. Die Übungen der »Acht Brokate« haben sich seit Alters her bewährt, unsere Lebensqualität zu erhöhen und unsere kostbare Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies geschieht durch eine Verbesserung und Stärkung unserer physischen, psychischen und geistigen Fähigkeiten.

Die Qigong-Übungen beruhen auf den wichtigen Bewegungsprinzipien der Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, dass Bewegung und Ruhe sich einander ergänzen, oben leicht, unten fest, und das richtige Maß.

Kurs 21634

06.09. - 22.11.2021

nicht am 18.10., 25.10.!

10 Termine: montags,  
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im  
tut, Kornstraße 31Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 12 (reduz. wg. Covid)Gebühr: 101,- /  
90,- erm. / 68,- Mgl.

## HATHA YOGA MONTAG

Durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga (ein ganzheitliches psycho-physiologisches Übungssystem aus Indien) werden alle Muskeln, Gelenke und Organe erfasst. Die psychosomatischen Wechselwirkungen zwischen Belastung, Körperhaltung und Atmung werden erklärt und erfahren, ein gesünderes Alltagsverhalten angestrebt. Bei bewusst erlebten Übungen erweitern sich Bewegungsreperoire 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 21635

08.09. - 24.11.2021

nicht am 20.10., 27.10.!

10 Termine: mittwochs,  
19.15 - 20.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Tanzraum Kollen-  
rodtstr. 10aTeilnehmer\*innenzahl:  
8 - 9 (reduz. wg. Covid)Gebühr: 101,- /  
90,- erm. / 68,- Mgl.

## HATHA YOGA MITTWOCH

Das Programm dieses zweiten Yogakurses bei Gabriele Schulz ähnelt dem Yoga-Kurs am Montag. Auch hier werden auf angenehme Weise durch ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga Lebendigkeit und Wohlbefinden gefördert.

Bitte bringt Sportkleidung und ein Handtuch mit.

**ACHTUNG:** Die Teilnehmer\*innenzahl ist in den meisten Kursen **corona-bedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de).

Kurs 21633

09.09. - 11.11.2021

nicht am 21.10., 28.10.!

8 Termine: donnerstags,  
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 15 (reduz. wg. Covid)Gebühr: 72,- /  
64,- erm. / 50,- Mgl.

## HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

### PRÄVENTIONSKURS AM DONNERSTAGMORGEN

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



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

**ACHTUNG:**  
Dieser Präventionskurs wird von vielen gesetzlichen und einigen privaten Krankenkassen bezuschusst!

Kurs 21636  
06.09. - 11.10.2021

6 Termine: montags,  
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 20 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 48,- /  
44,- erm. / 34,- Mgl.

**ACHTUNG:** Bei evtl.  
Schließung der Hallen  
wird der Kurs zu einem  
LIVE-online-Kurs umge-  
wandelt.

Kurs 21637  
09.09. - 14.10.2021

6 Termine: donnerstags,  
19.10 - 20.25 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 30 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 48,- /  
44,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 21639 – LIVE online  
08.09. - 13.10.2021

6 Termine: mittwochs,  
20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Antje

Ort: LIVE-Online via  
Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 44,- /  
40,- erm. / 32,- Mgl.

## VINYASA YOGA FLOW »MO«

### DER POWERYOGAKURS AM MONTAG

Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische Form des Yogas und verbindet Bewegung und Atmung zu einem Bewegungsfluss. Wir verweilen mit einigen Atemzügen in einzelnen Yogapositionen und »fließen« über den Sonnengruß weiter, so dass ein harmonischer Bewegungsablauf entsteht. Die Übungsfolgen fordern dich körperlich und mental heraus, stärken deine Konzentration und holen dich aus dem Alltag hinein ins Hier und Jetzt.

Wir runden die Stunde mit einer Entspannungssequenz und einer kurzen Meditation ab. Diese Yogastunde eignet sich für Geübte und alle, die es noch werden wollen. Bitte bringt eine Yogamatte und, wenn vorhanden, einen Yogablock mit.

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

## VINYASA YOGA FLOW »DO«

### DER POWERYOGAKURS AM DONNERSTAG

Auch in diesem Kurs verbindet Vinyasa Yoga Flow Bewegung und Atmung zu einem Bewegungsfluss. (Inhalt siehe oben Kurs 21636). Bitte bringt eine Yogamatte und, wenn vorhanden, einen Yogablock mit.



**ACHTUNG:** Bei eventu-  
eller Schließung der  
Hallen wird der Kurs  
zu einem LIVE-online-  
Kurs umgewandelt.

## ONLINE: YIN YOGA AM MITTWOCH

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 habt eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke und, wenn vorhanden, einen Yogablock parat.

**ACHTUNG:** In diesem Kurs kann man sich im Nachhinein die Übungsstunde als Video anschauen.

**ACHTUNG:** Die Teilnehmer\*innenzahl ist in vielen Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de).



Kurs 21600 – LIVE online

03. - 24.08.2021

4 Termine: dienstags,  
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: LIVE-Online via  
Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

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

- SOMMERFERIENKURS -

## ONLINE: YIN & YANG YOGA

### ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG AM DIENSTAG

Zwischen nach innen gerichteten, lang gehaltenen Yogaposen (**Yin**) und dynamischen, Hitze produzierenden, aktiven Yogaposen (**Yang**) wird die Balance gehalten, um eine ausgeglichene Körpererfahrung zu schaffen. Im Yin-Yoga hält man die Asanas für mehrere Minuten. 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 besser loslassen zu können, haben wir anfangs einige dynamische Übungen, um den Alltag hinter uns lassen zu können und den Fokus auf den Körper und ins Spüren zu bringen. Wir arbeiten mit Hilfsmitteln (Yogablöcke, Kissen, Decke, Gurt).

Kurs 21638 – LIVE online

07.09. - 12.10.2021

6 Termine: dienstags,  
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: LIVE-Online via  
Zoom

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 8 Personen

Gebühr: 48,- /  
44,- erm. / 34,- Mgl.

## ONLINE: YIN & YANG YOGA

### ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG AM DIENSTAG

Auch 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 21632

03.09. - 15.10.2021

7 Termine: freitags,  
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 14 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 76,- /  
68,- erm. / 50,- 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 oder Liebhaber\*innen dieser traditionellen Lehre. Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

## RÜCKEN

Kurs 20630

06.09. - 22.11.2021

nicht am 18.10., 25.10.!

10 Termine: montags,  
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Bewegungsraum im  
tut, Kornstraße 31

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 11 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 111,- /  
99,- erm. / 74,- Mgl.

Kurs 20631

08.09. - 24.11.2021

nicht am 20.10., 27.10.!

10 Termine: mittwochs,  
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: Kollenrodstr. 10a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 9 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: s.o.



## NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

### 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.



## NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

### PRÄVENTIONSKURS NACH DEN KDDR-QUALITÄTS- KRITERIEN

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

**ACHTUNG:**  
Diese Präventionskurse  
werden von vielen  
gesetzlichen und  
einigen privaten  
Krankenkassen  
bezuschusst!

## PILATES UND YOGILATES

Kurs 21647

07.09. - 12.10.2021

6 Termine: dienstags,  
20.05 - 21.05 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Eichendorffschule,  
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

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

Kurs 21644

07.09. - 12.10.2021

6 Termine: dienstags,  
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 50,- /  
45,- erm. / 35,- 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.

## 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 bringe eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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

Kurs 21645  
16.09. - 14.10.2021

5 Termine: donnerstags,  
11.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 43,- /  
38,- erm. / 30,- Mgl.

Kurs 21643  
08.09. - 13.10.2021

6 Termine: mittwochs,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Elisabeth / Oyun

Ort: Wilhelm-Raabe-  
Schule, Langensalzastr. 24,  
obere Halle

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 48,- /  
44,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 21646  
09.09. - 14.10.2021

6 Termine: donnerstags,  
20.35 - 21.35 Uhr

Leitung: Antje

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 24 (reduz. wg. Covid)

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

## NEU: YOGILATES DONNERSTAGMORGENS

### ZUM KENNENLERNEN

Ein Schnupperkurs für alle, die Yogilates, den Mix aus Yoga und Pilates kennenlernen wollen!

Wir stärken und dehnen unsere Muskulatur – Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidig gehalten. Im Einklang mit der Atmung werden Bewegungsspektrum, Kondition sowie Konzentration und Balance trainiert. Und Spass ist auch dabei! Offen für alle Level. Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

## YOGILATES MITTWOCHS

Yogilates, dieses sanfte und ganzheitliche Training für alle, verbindet Konditions- und Kräftigungsübungen mit Körper-Balance-Elementen. So werden vor allem die Haltung und Beweglichkeit geschult.

Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.



## 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:** Bei evtl. Schließung der Hallen wird der Kurs zu einem LIVE-online-Kurs umgewandelt.

**ACHTUNG:** Die Teilnehmer\*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de).

Kurs 21649  
06.09. - 11.10.2021

6 Termine: montags,  
18.45 - 19.45 Uhr

Leitung: Jana

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 18 (reduz. wg. Covid)

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

## NEU: PILATES NORDSTADT

### ZUM KENNENLERNEN FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Entdecke deine innere Stärke und Freude am Sport. Unser Körper ist zu so viel mehr fähig als man denkt! 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 bringe eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

## FITNESS

Kurs 21648  
06.09. - 11.10.2021

6 Termine: montags,  
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Mai

Ort: Rampenstr. 7D,  
Hinterhof

Teilnehmer\*innenzahl:  
7 - 9 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 71, /  
64,- erm. / 48,- Mgl.

## FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG



### BASIEREND AUF VOVINAM

In diesem Kurs geht es vor allem um die Schulung des Körperbewusstseins und das Erlernen von einfachen Reaktions- und Selbstverteidigungstechniken mit dem positiven Nebeneffekt, die körperliche Fitness zu verbessern. Der Kurs beinhaltet ein ausgiebiges Aufwärm- und Körperstärkungs- und Grundlagentraining, die Grundlagen der Faustabwehr, Tritttechniken, Fallübungen und Pratzentraining – basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich«. Vovinam ist geeignet für alle Altersgruppen auch ohne Kampfsportererfahrungen. Bitte Sportsachen (Barfußtraining) mitbringen.

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

## KRAFT & FITNESS »LINDEN«

Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen wir den Gewohnheits- haltungen »ein Schnippchen schlagen« und das Herzkreislaufsystem, 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 bringe ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

Kurs 21640  
07.09. - 12.10.2021

6 Termine: dienstags,  
18.20 - 19.50 Uhr

Leitung: Elisabeth/Oyun

Ort: Eichendorffschule,  
Hennigesstr. 3, 2. OG

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 48,- /  
44,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 21641  
07.09. - 11.10.2021

6 Termine: dienstags,  
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Christoph /  
Jana / Tobias S.

Ort: Sporthalle in der  
Vollmerstr. 34

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monat.  
für Mitglieder

Kurs 21642  
02.09. - 14.10.2021

7 Termine: donnerstags,  
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter

Ort: Wilhelm-Raabe-Schu-  
le, Langensalzastr. 24,  
untere Halle

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 25 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 54,- /  
49,- erm. / 38,- Mgl.

Kurs 21609  
17.09. - 15.10.2021

5 Termine: freitags,  
10.45 - 12.00 Uhr

Leitung: Romina

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 6 Eltern/Kind-Paaren

Gebühr:  
39,- / 33,- Mgl. pro Paar

**ACHTUNG:** Die Teilneh-  
mer\*innenzahl ist in den  
meisten Kursen **corona-**  
**bedingt** angepasst. Je  
nach aktueller Entwick-  
lung werden diese  
geändert. Infos unter  
[www.spokusa.de](http://www.spokusa.de).

## fortlaufendes Angebot

### KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Dieses Fitnesstraining ist für Power-Frauen und Power-Männer genau das Richtige. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden wir ein Ausdauerprogramm mit regelmäßigem Ganzkörpertraining (Bauch, Rücken usw.) kombinieren. Zum Abschluss geht es dann in die unterschiedlichen Entspannungsphasen. Die Fitnessseinheiten werden abwechslungsreich gestaltet, so wird keine Langeweile aufkommen.



### 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.

### NEU: FITNESS FÜR MÜTTER

#### MAMA-FITNESS – BABY AN BORD (3 – 14 MONATE)

Parallel zur Rückbildung könnt ihr in diesem Kurs nach der Schwangerschaft wieder etwas für euch und euren Körper tun. Wir arbeiten gezielt an den geschwächten Problemzonen wie Bauch, Beine, Rücken und Po. Zusätzlich wird die Oberkörper- und Rückenmuskulatur trainiert und eine gute Körperhaltung im Umgang mit dem Baby eingeübt, um Verspannungen entgegenzuwirken. Es gibt Tipps, wie effektives Körpertraining unkompliziert in den Alltag mit Baby eingebaut werden kann. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Die Übungseinheiten sind so bemessen, dass bei Bedarf zwischendurch das Kind versorgt werden kann und trotzdem noch genügend Zeit zum Trainieren bleibt. Bitte bringt Sportbekleidung, Handtuch, eine Fitnessmatte sowie Spielzeug und eine Decke für's Baby mit.

# FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN

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

## Capoeira

für 10 - 20 Kinder  
ab 6 Jahren

Leitung: Andreas

## CAPOEIRA MIT ANDREAS

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

## Tanzspaß

für 10 - 20 Kinder  
ab 8 Jahren

Leitung: Angela



## ZUMBA® MIT ANGELA

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

## Streetdance / Hip Hop

für 10 - 15 Kinder  
ab 8 Jahren

Leitung: Adile

## STREETDANCE MIT ADILE

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

## Tanzspaß

für 10 - 15 Kinder  
ab 4 Jahren

Leitung: Lea / Adile

## KINDERTANZEN MIT LEA / ADILE

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

## Turnspaß

für 10 - 15 Kinder  
ab 4 Jahren

Leitung: Jana

## TURNSPASS MIT JANA

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

## Kinderyoga

für 10 - 15 Kinder  
ab 4 Jahren

Leitung: Stefanie

## KINDERYOGA MIT STEFANIE

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

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 21604  
06.09. - 11.10.2021

6 Termine: montags,  
17.40 - 18.30 Uhr

Leitung: Jana

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 18 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 33,- / 26,- Mgl.

Kurs 21605  
03.09. - 15.10.2021

7 Termine: freitags,  
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 38,-/ 30,- Mgl.

Kurs 21606  
03.09. - 15.10.2021

7 Termine: freitags,  
16.10 - 16.55 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 38,-/ 30,- Mgl.

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

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

## SPIEL(E)ERLEBNIS: BÄLLE & TURNEN

### 3 BIS 6 JAHRE

In unserem Kurs Spiel(e)erlebnis 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.



## KINDERTANZEN EINS

### 3 BIS 6 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder bei Lea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Die Fantasie und Kreativität wird angeregt – bei einer Musikauswahl von kindgerecht bis modern. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. So erfahren sie, sich noch selbstbewusster mit ihrem Körper auszudrücken. Am Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen unsere Tänze präsentieren.

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



## KINDERTANZEN ZWEI

### 3 BIS 6 JAHRE

Auch in diesem Kurs lernen die Kinder bei Lea spielerisch ihre ersten Tanzschritte. Inhaltlich entspricht »Kindertanzen zwei« dem Kurs »Kindertanzen eins«. Am Kursende wollen wir Eltern, Freunden und Freundinnen unsere Tänze präsentieren.

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

Kurs 21607  
10.09. - 15.10.2021

6 Termine: freitags,  
17.05 - 17.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 33,-/ 26,- Mgl.

Kurs 21608  
13.09. - 11.10.2021

5 Termine: montags,  
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Stefanie

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
6 - 14 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 28,- / 24,- Mgl.

## VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE

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

## NEU: YOGA FÜR KINDER

4 BIS 8 JAHRE – ZUM KENNENLERNEN

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.

**Hinweis in Kürze:**

ab 17.09. Fitness für Mütter

**Seite**

21

## MUSIK

Kurs 21650  
Beginn: 08.09.2021

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

Siehe auch: spokusachor.  
wordpress.com

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. Kommt gerne nach vorheriger Anmeldung im Büro zum Schnuppern vorbei!



**ACHTUNG:** Die Teilnehmer\*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter **www.spokusa.de**.



# TANZEN

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

Kurs 21657

10.09. - 15.10.2021

nicht am 24.09.!

5 Termine: freitags,  
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra  
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 48,- /  
43,- erm. / 34,- Mgl.

Kurs 216 K

09.09. - 14.10.2021

6 Termine: donnerstags,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Heike Meyer

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
max. 14 P. (wg. Covid)

Gebühr: 66,- /  
58,- erm. / 43,- Mgl.

## TÄNZERISCHE FITNESS

### NACH DER ENERGY DANCE® METHODE

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

Hier könnt ihr Stück für Stück eure Beweglichkeit und Fitness verbessern und gleichzeitig das tänzerische Gefühl und das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers steigern. Bitte bringt neben bequemer Kleidung ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

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

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 Schrittkombinationen erlernen zu müssen.

Bei meinen Anregungen zu Tanzimprovisationen greife ich u.a. zurück auf Ideen des Authentic Movement, Contact, Tanztheaters oder Ausdruckstanzes nach der Methode Dansexpressie.

## ZUMBA®

Kurs 21651

02.09. - 14.10.2021

7 Termine: donnerstags,  
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Emma

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 18 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 75,- /  
68,- erm. / 48,- Mgl.



## ZUMBA®

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

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

Kurs 21659  
02.09. - 14.10.2021

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

Leitung: **Angela**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 18 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 86,- /  
76,- erm. / 55,- Mgl.

Kurs 21652  
06.09. - 11.10.2021

6 Termine: **montags,**  
16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: **Maribel**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 18 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 55,- /  
49,- erm. / 37,- Mgl.

Kurs 21658  
07.09. - 12.10.2021

6 Termine: **dienstags,**  
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: **Wendy**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
8 - 14 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 66,- /  
59,- erm. / 43,- Mgl.

## NEU: ZUMBA®-SALSATION®-MIX

### AM DONNERSTAG

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

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

## NEU: ZUMBA®GOLD AM MONTAG

Zumba®gold 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. Genießt dieses abwechslungsreiche Tanzworkout, in dem unterschiedliche, Schweiß treibende Latino-Tanzstile



zu immer wieder neuen, kleinen Choreos zusammengesetzt werden. Also: vamos a zumba! Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

## ZUMBA®GOLD AM DIENSTAG-MORGEN

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

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



**ACHTUNG:** Die Teilnehmer\*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de).



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 Workshops im Callinsaal, die einzelne Tänze vertiefen oder bestimmte Aspekte oder Formen aufgreifen. Schaut einfach in den Kapiteln Salsa, Swing und Standard/Latein.

**Zum Üben, Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen. Jede und jeder ist willkommen, ob Kursteilnehmer\*in oder nicht.**

**Wir beginnen nach den coronabedingten Schließung mit zwei Veranstaltungen, die ideal sind, um das Tanzbein zu schwingen: SWING-TANZPARTY am 02.10. mit Boris und TANZTEE am 16.10. mit Agnes.**

## SALSA

Kurs 21660

20.09. - 11.10.2021

4 Termine: montags,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und  
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
12 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 49,- /  
44,- erm. / 33,- Mgl.

Kurs 21760

25.10 - 15.11.2021

4 Termine: montags,  
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Natascha und  
Tanja

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
12 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 49,- /  
44,- erm. / 33,- Mgl.

## SALSA CUBANA

### 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.  
Anfangen mit dem Grundschrift  
lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe.

- VORSCHAU -

## SALSA CUBANA

### FÜR LEICHT 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.

Bitte bringt euch  
eigene Getränke mit  
– die Bar im Callinsaal  
ist geschlossen.

Kurs 21666  
08.09. - 13.10.2021

6 Termine: **mittwochs,**  
19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
12 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 76,- /  
68,- erm. / 48,- Mgl.

Kurs 21667  
Termin: 04.09.2021  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 32,- /  
29,- erm. / 22,- Mgl.

Kurs 21668  
Termin: 18.09.2021  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 32,- /  
29,- erm. / 22,- Mgl.

Kurs 21669  
Termin: 02.10.2021  
Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
10 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 32,- /  
29,- erm. / 22,- Mgl.

## NEU: SOLO LINDY HOP

### SWINGTANZ FÜR SOLOTÄNZER\*INNEN

In diesem Kurs arbeiten wir an vielen Solo-Elementen, die dir helfen, dein Lindy Hop-Tanzen zu verbessern, zu erweitern und mit spaßigen Elementen zu bereichern. Von Jazz Steps über verschiedene Tanztechniken bis zu Rhythmus-Variationen wird sich für jede\*n etwas in diesem Kurs finden. Geeignet ist der Kurs für Follower und Leader der Level intermediate bis advanced. Lebenspartner\*innen können zeitweise auch zusammen tanzen.

Bitte bringt euch  
eigene Getränke mit  
- die Bar im Callinsaal  
ist geschlossen.

## 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 und sehr gut für Anfängerinnen und Anfänger geeignet ist.



## PIMP UP YOUR SHIM SHAM

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

## AUTHENTIC JAZZ WORKSHOP

In diesem Workshop für Frauen und Männer werden diverse Solo Jazz-Schritte unterrichtet und an Variationen gearbeitet. Solo Jazz ist ein Tanz, der zu Swing Musik getanzt wird. Ein Partner oder eine Partnerin wird nicht benötigt. Der Workshop ist auch **für absolute Anfängerinnen und Anfänger** geeignet.

**ACHTUNG:** Die Teilnehmer\*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu auf unserer homepage unter [www.spokusa.de](http://www.spokusa.de).

Kurs 21767

Termin: 06.11.2021

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TN-Zahl: siehe 21667

Gebühr: 32,- /

29,- erm. / 22,- Mgl.

Kurs 21768

Termin: 20.11.2021

Sa.: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TN-Zahl: siehe 21667

Gebühr: 32,- /

29,- erm. / 22,- Mgl.

- VORSCHAU -

## SOLO CHARLESTON

FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Josephine Baker ist die Ikone des Solo Charlestons 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 – auch mit verschiedenen Variationen.

## AUTHENTIC JAZZ WORKSHOP

In diesem Workshop für Frauen und Männer werden diverse Solo Jazz-Schritte unterrichtet und an Variationen gearbeitet. Solo Jazz ist ein Tanz, der zu Swing Musik getanzt wird. Ein Partner oder eine Partnerin wird in diesem Workshop – auch für absolute Anfänger\*innen – nicht benötigt.



STANDARD/LATEIN

Kurs 21670

05.09. - 10.10.2021

nicht am 03.10.!

5 Termine: sonntags,

20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Agnes und  
z.T. Sebastian

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

Teilnehmer\*innenzahl:

12 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 60,- /

54,- erm. / 40,- Mgl.

## DISCOFOX LEICHT GEMACHT

FÜR ALLE PARTYGELEGENHEITEN  
FÜR ANFÄNGER\*INNEN

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

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

Bitte bringt euch  
eigene Getränke mit  
– die Bar im Callinsaal  
ist geschlossen.

Kurs 21671

17.09. - 08.10.2021

4 Termine: freitags,

18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Carmen und  
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:

12 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 58,- /

52,- erm. / 38,- Mgl.

## AUFFRISCHUNGSKURS TANZEN

FÜR WIEDEREINSTEIGENDE PAARE MIT GRUND-  
KENNTNISSEN IN STANDARD/LATEIN

Wir möchten euch wieder in Schwung bringen und freuen uns auf einen Neustart nach Corona! In lockerer Atmosphäre kann zunächst jedes Paar sich auf seinem Level langsam wieder ins Tanzen einfinden. Gemeinsam werden wir dann mit Spaß und voller Elan Erlerntes vertiefen und Neues kennenlernen. So widmen wir uns je Termin ein bis zwei Tänzen aus Standard/Latein, die wir weiterführen möchten – wie z.B. Discofox, Cha Cha Cha und Langsamer Walzer. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in den gängigen Gesellschaftstänzen. Herzlich willkommen sind natürlich auch neue Tanzende, die bisher keinen Tanzkurs bei SPOKUSA besucht haben.

Kurs 21683

Termin: 04.09.2021

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:

10 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 47,- /

42,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 21684

Termin: 09.10.2021

Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:

10 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 47,- /

42,- erm. / 32,- Mgl.

Kurs 21685

Termin: 25.09.2021

Sa.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Karlotta und

Sebastian

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:

12 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 39,- /

35,- erm. / 27,- Mgl.

Kurs 21686

Termin: 12.09.2021

Sa.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und

Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:

12 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 39,- /

35,- erm. / 27,- Mgl.

## NEU: TANGO ARGENTINO

Beide Tango-  
kurse finden in  
Kooperation mit  
tanzart statt.

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN

Habt Ihr schon lange darüber nachgedacht, endlich mal Tango Argentino zu tanzen und möchtet die ersten Schritte auf dem Parkett wagen? Dann habt Ihr jetzt die Gelegenheit. Es geht los mit einem Tango Argentino Grundkurs, in dem Ihr das Caminar, die ersten Figuren und das Prinzip Führen und Folgen kennenlernt. Weiter geht es mit Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene am 09.10.2021.



## TANGO ARGENTINO

### FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Hurra, es geht wieder los! In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Ochos und Drehungen im Tango und im Vals. Wir frischen auch die Basics auf und vertiefen weiter das Prinzip Führen und Folgen. Paare aus den vorangegangenen Kursen und Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

## NEU: WIENER WALZER

### FÜR FORTGESCHRITTENE TÄNZER\*INNEN

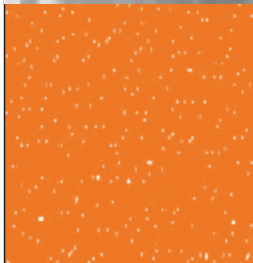
In lockerer Atmosphäre beschäftigen wir uns intensiv mit dem ältesten und traditionsreichsten Gesellschaftstanz aller Standardtänze. Er ist mit seinem Tempo und weitgreifenden Bewegungen der Schwungtanz schlechthin, wenn auch nicht ganz einfach zu erlernen. Der Wiener Walzer dreht nicht, er pendelt/schwingt. Es gibt auch neue Figuren – aber vor allem lernt ihr, wie man es schafft, raumgreifende Bewegungen und den dazugehörigen, berausenden Schwung zu »vertanzen«.

Bitte bringt euch  
eigene Getränke mit  
– die Bar im Callinsaal  
ist geschlossen.

## NEU: JIVE

### FÜR TÄNZER\*INNEN AB TANZEN IV

Jive ist ein Gesellschaftstanz aus dem Welttanzprogramm und wurde als letzter und fünfter Tanz erst 1968 zu den Latein-Tänzen aufgenommen. Er vereinigt Elemente aus mehreren Tänzen der schnellen Kategorie: Lindy Hop, Swing, Boogie Woogie, Rock'n'Roll – um nur einige zu nennen. Der Workshop beschäftigt sich mit der Technik der Grundbewegung im Körper und in den Füßen. Dazu erlernen wir (noch) unbekannte Figurenvariationen. Doch keine Bange, das Tempo wird durchgehend langsam bis moderat sein.



## 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.

**ACHTUNG:** In den Tanz Totals gibt es je nach Teilnehmer\*innenzahl individuelle Lösungen, um die coronabedingten Vorgaben einhalten zu können. Diese werden jeweils den aktuellen Entwicklungen angepasst.

Kurs 21677  
07.09. - 12.10.2021

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

Leitung: **Agnes und Robert**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 16 Personen

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

Kurs 21678  
07.09. - 12.10.2021

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

Leitung: **Agnes und Rüdiger**

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 16 Personen

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

Kurs 21679  
05.09. - 10.10.2021  
nicht am 03.10.!

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

Leitung: **Ilka und Robert**

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.

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

## **TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT**

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



## **TANZ TOTAL CALLIN EINS**

Mit viel Spaß und körperlichem Einsatz werden wir uns nicht nur Schrittfolgen erarbeiten, sondern auch an Haltung, Technik und Fußarbeit feilen. Pro Abend werden zwei bis drei Tänze intensiv bearbeitet. Und damit die anderen Schritte nicht in Vergessenheit geraten, habt ihr viel Zeit zum Tanzen und Fragen ...

Kurs 21680  
05.09. - 10.10.2021  
nicht am 03.10.!

Termin: sonntags,  
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes und  
z.T. Sebastian

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

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.  
für Mitglieder

Kurs 21681  
05.09. - 10.10.2021  
nicht am 03.10.!

Termin: sonntags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Martina und  
Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.  
für Mitglieder

Kurs 21682  
02.09. - 14.10.2021

Termin: donnerstags,  
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Britt und  
Tobias N.

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer\*innenzahl:  
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.  
für Mitglieder

## TANZ TOTAL BÜSCHU

Mit viel Spaß am Tanzen erarbeiten wir uns nicht nur neue Schritte, sondern befassen uns ausführlich mit Technik, Haltung und Variationen von bekannten



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

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

## 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.



Bitte bringt euch eigene Getränke mit – die Bar im Callinsaal ist geschlossen.

## TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten. Auch Quereinsteiger\*innen, die die Füße nicht still halten können, sind herzlich willkommen! Im Vordergrund steht für uns das Vergnügen am Tanzen – mit einem besonderen Blick auf Haltung, Führung und Abwechslung.

### DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab den Herbstferien 2021 erscheint im Oktober 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).



# KURSLEITER\*INNEN ...

## ADILE

Jg. 1998. Im Alter von 9 Jahren habe ich angefangen zu tanzen und gehe meiner Leidenschaft somit nun 13 Jahre nach. Ich unterrichte Kindertanzen sowie Hip Hop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Außerdem bin ich als Co-Trainerin für die Meisterschaftsgruppe »Dolls« tätig.

## AGNES

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

## ALEXANDRA

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

## ALINA

Jg. 1992. Im Alter von fünf Jahren habe ich angefangen Ballett zu tanzen und entdeckte 13 Jahre später meine Leidenschaft für den Paartanz. Seit 2011 bin ich im Turniertanz aktiv (A-Klasse) und unterrichte seitdem sowohl Breiten-sportgruppen als auch Kinder.

## ANDREAS

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

## ANGELA

Ihre große Leidenschaft ist die Latino-Musik in all ihren Variationen. Seit 1999 unterrichtet sie und kann diesen Spaß mit ihren Schüler\*innen teilen. Trainerin für Salsa, Zumba®, Zumba®gold, Zumba®Toning und Salsation®.

## ANTJE

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

## BORIS

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

## BRITT

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

## CARMEN

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

## CHRISTOPH

Jg. 1985. Seit elf Jahren Selbstverteidigungstrainer mit Ausbildungserfahrungen in Russland, Australien, Großbritannien und Deutschland. Außerdem langjähriger Karatelehrer und leidenschaftlicher Religions- und Friedenswissenschaftler.

## EMMA

Jg. 2003. Seit 7 Jahren tanze ich Zumba® und habe letztes Jahr meine Ausbildung zur Trainerin gemacht. Derzeit bin ich Schülerin in der IGS Linden.

## ELISABETH

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

## GABRIELE

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

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

# ...KURSLEITER\*INNEN...

## JANA

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

## 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!

## KARLOTTA

Jg. 1997. 2014 hat mich das Tanzfieber gepackt. Seitdem bin ich kaum noch vom Parkett zu bekommen, weil es einfach so viel Spaß macht. Ich hoffe, nun meine Freude am Tanzen weitervermitteln zu können, sodass auch ihr lächelnd über das Parkett schwebt. Neu bei SPOKUSA.

## LEA

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

## LISA

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

## LUTZ

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

## MAI

Jg. 1980, Grafikerin. Seit meinem 8. Lebensjahr praktiziere ich Vovinam Viet-Vo-Dao (Vietnamesische Kampfkunst), mittlerweile bin ich Trainerin der Schwarz/ Gelbgurtstufe, Vize-Europameisterin 2012 im Freikampf, Dritte bei der Weltmeisterschaft 2010 und gebe Selbstverteidigungs- und Befreiungskurse für Erwachsene und Jugendliche. Seit 2016 arbeite ich als Aqua-Trainerin für Flach- und Tiefwasser.

## MARIBEL

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

## MARTINA

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

## NATASCHA

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

## 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.

# ... KURSLEITER\*INNEN

## ROMINA

Jg. 1989. Ausgebildete Fitnesskordinatorin im Rehabilitations-, sowie Prä- und Postnatalbereich. Hält Schwangere fit und verhilft frischen Müttern wieder zu einer Wohlfühlfigur mit Rückbildungseffekt.

## 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.

## SEBASTIAN

Jg. 2002. Ich tanze seit 2017 Turnier Standard, studiere demnächst in Hannover und freue mich darauf, mit euch meine Leidenschaft für's Tanzen zu teilen. Neu bei SPOKUSA.

## STEFANIE

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

## STEFFI

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

## TANJA

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

## TOBIAS N.

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.

## TOBIAS S.

Jg. 1986 und seit über 10 Jahren als Übungsleiter im Hochschulsport aktiv. 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.

## VOLKER

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

## WENDY

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

## WIEBKE

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

# MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

## Warum Mitglied werden?

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

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

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

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

Ein Vordruck für eine **Mitgliedserklärung** befindet sich auf Seite 39 des Programmheftes, die Satzung unter [spokusa.de](http://spokusa.de).

## ANMELDEBEDINGUNGEN

### ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, telefonisch (70 23 60), per Fax (70 43 64) oder E-Mail ([info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)) oder online ([www.spokusa.de](http://www.spokusa.de)) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro in der 2. Etage der Alten Grammophon, Edwin-Oppler-Weg 5, in der Nordstadt.

Die unterschiedlichen **Kursformen** und deren Bedingungen sind auf Seite 9 zu finden.

Falls geschnuppert werden kann: Bitte nach dem Schnuppern zeitnah eine Rückmeldung an das Büro geben.

### 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** ist kein Rücktrittsgrund.

### KURSGEBÜHREN

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.

Es ist auch möglich, sich telefonisch mit Erteilung einer Einzugsermächtigung anzumelden! Auch diese Form, sich anzumelden, ist verbindlich!

Bei Erteilung einer **Einzugsermächtigung** ziehen wir die Gebühr jeweils 14 Kalendertage vor Kursbeginn mit einer SEPA-Lastschrift mit unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE96 SPK 0000 103 6626 ein. Jede Person bekommt eine Mandatsreferenznummer, die jeweils neben unserer Gläubiger-ID und der Kursnummer im Verwendungszweck angegeben ist.

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

# ANMELDECOUPON

BITTE IN DRUCKSCHRIFT AUSFÜLLEN

AUSSCHNEIDEN UND ABSCHICKEN/FAXEN ODER MAILEN

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

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

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

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

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

zahle ich bar bei der Anmeldung im Büro;

lasse ich per einmaliger Einzugsermächtigung abbuchen.

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

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

**MEINE ADRESSE IST:**

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

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

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

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

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

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

**ICH MELDE NOCH FOLGENDE PERSONEN AN:**

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

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

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

**Ich akzeptiere die Vertragsbedingungen.**

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

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

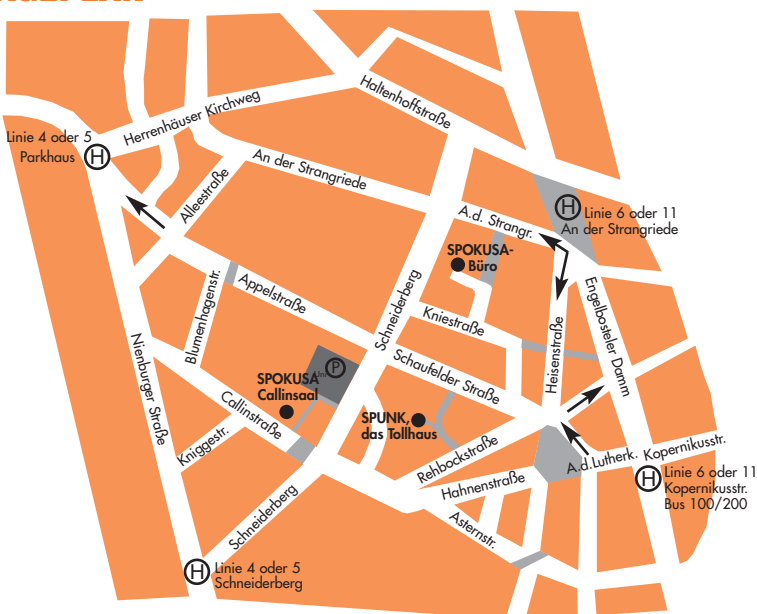
Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_

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

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

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

## LAGEPLAN



## SPOKUSA-ORTE

### Büro / Interkultur:

Alte Grammophon  
Edwin-Oppler-Weg 5  
30167 Hannover

### Callinsaal /

### Kurse + Veranstaltungen:

Callinstr. 26a  
30167 Hannover

### Spunk, das Tollhaus

Klaus-Müller-Kilian-Weg 6  
30167 Hannover

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

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

Tel.: 0511 / 70 23 60

Fax: 0511 / 70 43 64

info@spokusa.de

www.spokusa.de

### Fotos:

Tine Haase  
Bettina Harborth  
Jens Kunze  
Tom Ringel

### Gestaltung:

Bettina Harborth

### Druck:

Druckerei Schäfer  
High Definition Print  
Beckstr. 10  
30457 Hannover

## Anzeigenschluss

Informationen anfordern:

für das Programmheft

November/Dezember 2021

20. September 2021

Jens Kunze

SPOKUSA-Geschäftsstelle

Edwin-Oppler-Weg 5 • 30167 Hannover

Tel. 70 23 60 • Fax 70 43 64

kunze@spokusa.de

## DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab den Herbstferien 2021 erscheint im Oktober 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