

spokusa

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

TANZEN + FITNESS
BALLSPORT + GESUNDHEIT
KINDERKURSE + INTERKULTUR

Kursprogramm
November/Dezember
2021

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ SPOKUSA, 3G und die Kurse – Es geht weiter	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	9
◆ Wochenübersicht Kurse.....	21

VERANSTALTUNGEN

20.11. Tanztee	5
04.12. Swing-Tanz Party	5

SPORT

Badminton	10
Basketball	11
Volleyball	12
Fußball	13

FITNESS

Tai Chi	14
Trilochi®	14
Qigong – Acht Brokate	14

Yoga

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

Rücken

Rückenschule	16
Rücken Fit von jung bis alt – für Frauen mit und ohne Baby	17

Pilates und Yogilates

Pilates-Rücken	17
Yogilates	17
Fitness & Yogilates	18
Pilates und Pilates Online	18

Fitness

Fitness und Selbstverteidigung / Vovinam	19
Kraft und Fitness	19
Physical Training	20

MUSIK

Chor	20
------------	----

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	22
Rücken Fit für Frauen mit und ohne Baby	23
Bälle & Turnen – Spiel(e)erlebnis	23

Kindertanzen	24
Video Clip Dancing	24
Yoga für Kids	24

TANZEN

Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode	25
Flamenco Flow	25
After Work Impro-Tanz	25

Zumba®

Zumba®	26
Zumba®-Salsation®-Mix	26
Zumba®gold	26

Salsa

Salsa Cubana	28
--------------------	----

Swing

Solo Lindy Hop	28
06.11. Solo Charleston	28
20.11. Authentic Jazz Workshop	29

Standard/Latein

Auffrischkurs Tanzen	29
Discofox leicht gemacht II	29
13.11. Tango Argentino für Anfänger*innen	30
11.12. Tango Argentino für leicht Fortgeschrittene	30
Tanz Total	30

VORSTELLUNG DER KURSLEITER*INNEN	32
---	----

TEILNAHMEBEDINGUNGE WEGEN CORONA	35
---	----

ANMELDEBEDINGUNGEN	36
---------------------------------	----

ANMELDECoupon	37
----------------------------	----

IMPRESSUM	38
------------------------	----

MITGLIEDSERKLÄRUNG	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:



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, Ali Moosa Naqvi, Janan Alzubeidi

Kindertafel: Dana Njie

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover

IBAN: DE26 2512 0510 0008 4574 00

BIC: BFS WDE 33HAN



MITGLIEDSCHAFT BEI SPOKUSA

Warum Mitglied werden?

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

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

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

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

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

SPOKUSA, 3G UND DIE KURSE

ES GEHT WEITER

Ihr haltet das siebte(!) Kursprogramm in diesem Jahr in den Händen.

In »normalen« Zeiten sind es drei. Die letzten anderthalb Jahre waren davon geprägt, zu reagieren und soviel in Bewegung zu halten wie wir durften und wie wir verantworten konnten.

Seit der Sommerpause nun geht wieder wesentlich mehr. **Die 3G-Regel mit Zutritt in Innenräumen für Geimpfte, Genese und Getestete ist eingeführt.**

Wir haben den Service angeboten, die Nachweise der Teilnehmer*innen

zu verwalten, haben unser Hygienekonzept angepasst, die Wegeführung verändert und die Bar wieder geöffnet. Und es gelten selbstverständlich die AHA-Regeln.

Wir werden dies weiterhin so handhaben, auch wenn wir die nun mögliche 2G-Regel anwenden könnten. Denn unsere Kurse, Workshops und Veranstaltungen einerseits, aber auch die interkulturellen Gruppen, Projekte und Aktionen sowie alle Aktivitäten im und um das Kinderhaus Spunk andererseits sind

»offen, gastfreundlich und neugierig«, wie es in unserem Leitbild heißt. 2G widerspricht eben diesem, die 3G-Regel halten wir für verantwortlich und sinnvoll und werden sie weiterhin umsetzen. Damit in möglichst naher Zukunft keine solchen Regeln mehr aufgestellt werden müssen.

Die konkreten Bedingungen für die Kurse, Workshops und Veranstaltungen stehen auf Seite 35.

Vielen Dank für euer Mitwirken!

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 20. November,
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. Ullý gewährleistet souverän den Getränkenachschub; unsere Tanzlehrer*innen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp. Ein idealer Abend, um die erlernten Grundschrítte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.

Bitte schaut wg. Corona vor Beginn der Veranstaltung auf www.spokusa.de vorbei.

Samstag, 04. Dezember
DJ Boris

20.00 - 24.00 Uhr

20.00 Uhr Taster

21.00 Uhr Swing-Party

spokusa, Callinstr. 26a



SWING-TANZ PARTY

Eine heiÙe 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,

Teilnahmebedingungen auf Seite 35

FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

TREFFPUNKTE



Herzlich Willkommen, Welcome, Hosgeldiniz, Bienvenido bei uns in der Inter-/Transkultur in der Alten Grammophon. Ein Treffpunkt für Frauen aus der Nachbarschaft.

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

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

ERZÄHLCAFÉ

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

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

ABC – DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Der einprägsame und verständliche Einstieg in die deutsche Buchstabenwelt

dienstags + mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

TÜRKISCHES ERZÄHLCAFÉ

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

mittwochs,
15.00 - 16.30 Uhr

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten

mittwochs,
9.00 - 10.30 Uhr

JAPANISCHES ERZÄHLCAFÉ ONLINE

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

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr

NÄHWERKSTATT

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

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

HANDARBEITSWERKSTATT

Stricken, werkeln, bauen, leimen, ...

freitags,
10.00 - 12.00 Uhr

SORBET

Jeden Freitag etwas Neues, Feines, Anregendes ... in unseren Räumen oder an einem anderen interessanten Ort in der Stadt oder der Natur

SPRACHEKURSE

TREFFS

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

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

Dörte Redmann
Fatma Sapanci
Tel. direkt: 600 96 532

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

Callinsaal
Callinstr. 26a

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

mittwochs,
11.00 - 12.30 Uhr
im Callinsaal

SPORT

WALKEN IM PARK

Treffpunkt an der Alten Grammophon

FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und
atmungsaktiv



Wir hoffen, dass wir uns persönlich treffen können.
Es gelten die **3G Regeln** in allen Räumen von
SPOKUSA oder aber wir treffen uns im Netz online
– beides ist schön und interessant.

Bitte melde dich für die Aktivitäten im Büro an.
Wenn du **Fragen** hast, etwas brauchst oder einfach
nur so ist jemand im Büro erreichbar:

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

◆ **Bahcede-Nadelstiche** ist das Thema in diesem
Winter. Wir wollen dem Alltagsrassismus gemein-
sam an den Kragen gehen, Sprachgewohnheiten
überprüfen, Klischees aufdecken und ganz bewusst
bearbeiten, Zivilcourage proben und umsetzen und
hier und dort einen Nadelstich versetzen, um
Zeichen zu setzen ... Wir freuen uns auf dich!
Komm gern vorbei!

◆ **Radfahren lernen** – endlich wieder vom 18. bis
23.10.2021 von 10.00 bis 13.30 Uhr! Bitte
bringe ein fahrtüchtiges Fahrrad mit! Mut und
Freude und Übung sind nötig, damit du am letzten
Tag bei der kleinen Radtour mitmachen kannst!
Bitte melde dich im Büro an.

◆ Ab dem 24.11.2021 gibt es informative Veranstal-
tungen zum Thema **»Alle Gesund? Soziale Gerech-
tigkeit und das Recht auf Gesundheit.«**

◆ **»Bündnis – Menschenrechte grenzenlos Hannover«:**
Am 01.12.2021 von 10.00 bis 12.00 Uhr laden
wir im Rahmen des Bündnisses zu einem **Frühstück
mit Freundinnen** ein.

◆ Schaut auf die **SPOKUSA-Internetseite** – Dort finden
sich aktuelle Aktivitäten!

UND DANN ...

FRAUEN AUS ALLER WELT. ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT.

Unser Angebot: Sprach-
kompetenz und die
Freude am Ausdruck ist
unser wichtigstes Anlie-
gen. Aus den Ideen und
Bedürfnissen der Teilneh-
merinnen entwickelt(e)
sich eine bunte Palette
von Bildungs- und Sprach-
angeboten, Interventionen
und Projekten: eine

Plattform für ein gemein-
schaftliches Zusammen-
leben als Reflexions-,
Gesprächs-, Lern- und
Diskussionsprozess.

Das Lebensumfeld unse-
res Stadtteils liegt uns
besonders am Herzen.
Wir machen gern Exkur-
sionen 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

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



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

Anzeigenschluss

für das Programmheft
ab Januar 2022

15. November 2021

Informationen anfordern:

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



KURSE AB NOVEMBER 2021



Die Kurse beginnen ab Montag, 01. November 2021, und dauern bis zu den Weihnachtsferien. 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

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

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
MUSIK	20
WOCHENÜBERSICHT KURSE	21
KINDER	22
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 21711
08.11. - 13.12.2021

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.

Kurs 21712
Beginn: 01.11.2021

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).

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

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



Kurs 21713
Beginn: 02.11.2021

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.

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 schwingvollen 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).

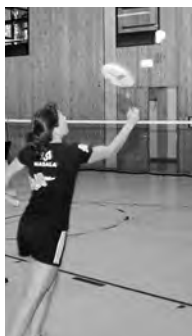
Kurs 21714
Beginn: 05.11.2021

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.



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 21720
Beginn: 04.11.2021

Termin: donnerstags,
20.30 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Halle 3, Eingang Lister
Kirchweg

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BASKETBALL-SPIELGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

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

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

ACHTUNG: Evtl. kann der Kurs auch wieder um 20.00 Uhr beginnen. Infos auf der Internetseite.

Kurs 21721
Beginn: 03.11.2021

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Die angegebenen
Zeiten entsprechen dem
Regelbetrieb. Sollte es
coronabedingt wieder
eingeschränkte Train-
ingszeiten geben,
informieren wir 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 21722
Beginn: 01.11.2021

Termin: montags,
17.30 - 19.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

BASKETBALL AM MONTAG

SELBSTORGANISIERT

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

Bei Fragen könnt ihr gerne Magda (0151 - 657 772 75) kontaktieren.

VOLLEYBALL

Kurs 21723
Beginn: 04.11.2021

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

WAS TUN! VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT IN DER LIST

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

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

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



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).

Kurs 21724
Beginn: 01.11.2021

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Goethegymnasium,
Segment 3, Haltenhoffstr. 77-79

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.

Kurs 21725
Beginn: 03.11.2021

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

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).

ACHTUNG:
Es gelten die 3G- und AHA-Regeln!

FUSSBALL

Kurs 21727
Beginn: 02.11.2021

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 24,- halbj./Mgl.



FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker*innen und mit viel Freude und Engagement bei der

Sache, jedoch ohne großen Hang zu Punkten. Und wir freuen uns auf den einen oder die andere neue Teilnehmer*in.

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

FITNESS

Fitness ist bei SPOKUSA eng mit Gesundheit und Wohlfühlen verknüpft. Der ganze Körper steht im Vordergrund. Nach Kräftigungs- und Ausdauertraining kommen auch Entspannungsphasen nicht zu kurz. Unsere Palette reicht von sanften Kursen bis hin zu Schweiß treibendem Fitnesstraining. Schaut einfach in die Kapitel Yoga, Rücken, Pilates und Yogilates sowie Fitness. Davor findet ihr die Angebote, die nicht in die Kategorien passen.

TRILOCHI/TAI CHI/QIGONG

Kurs 21717
09.11. - 14.12.2021

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

Leitung: Oyun

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

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

Kurs 21716
10.11. - 15.12.2021

**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 21718
18.11. - 09.12.2021

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

Leitung: Gabriele Schulz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

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

TAI CHI

ZUM KENNENLERNEN UND AUFFRISCHEN

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.

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.



NEU: QIGONG – 8 BROKATE

ZUM KENNENLERNEN

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

10 Termine: montags,
19.45 - 21.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Kurs 21635
08.09. - 24.11.2021

10 Termine: mittwochs,
19.15 - 20.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz

Kurzkurs 21733
25.11. - 16.12.2021

4 Termine: donnerstags,
8.00 - 9.15 Uhr

Leitung: Volker

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 38,- /
33,- erm. / 26,- Mgl.



Kurs 21737 – LIVE online
04.11. - 16.12.2021

7 Termine: donnerstags,
19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Antje

Ort: LIVE-Online via
Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 49,- /
44,- erm. / 35,- Mgl.

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!



HATHA YOGA MONTAG

Dieser Hatha Yoga-Kurs läuft bereits seit September. Ab Januar wird es einen neuen Kurs bei Gabriele Schulz geben.



HATHA YOGA MITTWOCH

Dieser Hatha Yoga-Kurs läuft bereits seit September. Ab Januar wird es einen neuen Kurs bei Gabriele Schulz geben.



HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL

KURSKURS 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**.

ONLINE: VINYASA YOGA FLOW

DER POWERYOGAKURS AM DONNERSTAG

Vinyasa Yoga Flow ist eine dynamische Form des Yogas. Dieser Yogastil verbindet Bewegung und Atmung zu einem Bewegungsfluss. Wir verweilen mit einigen Atemzügen in einzelnen Yogapositionen und »fließen« über den Sonnengruß weiter, so dass ein harmonischer Bewegungsablauf entsteht.

Die Übungsfolgen fordern dich körperlich und mental heraus, stärken deine Konzentration und holen dich aus dem Alltag hinein ins Hier und Jetzt. Wir runden die Stunde mit einer Entspannungssequenz und einer kurzen Meditation ab. Geeignet ist der Kurs für Geübte und alle, die es noch werden möchten.

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

Kurs 21738 – LIVE online
02.11. - 14.12.2021

7 Termine: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Katja

Ort: LIVE-Online via
Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 54,- /
49,- erm. / 38,- Mgl.

ONLINE: YIN & YANG YOGA

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG AM DIENSTAG



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 21732
05.11. - 17.12.2021

7 Termine: freitags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Wiebke Lahmann

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

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

Gebühr: 79,- /
72,- erm. / 54,- 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 21630
06.09. - 22.11.2021

10 Termine: montags,
18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz



NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

Dieser Präventions-Rücken-Kurs läuft bereits seit September. Ab Januar wird es einen neuen Kurs bei Gabriele Schulz geben.



Kurs 21631
08.09. - 24.11.2021

10 Termine: mittwochs,
17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz



NEUE RÜCKEN- SCHULE MITTWOCH

Dieser Präventions-Rücken-Kurs läuft bereits seit September. Ab Januar wird es einen neuen Kurs bei Gabriele Schulz geben.

Kurs 21709
12.11. - 17.12.2021

6 Termine: freitags,
10.45 - 11.45 Uhr

Leitung: Romina

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmerinnenzahl:
ab 6 Frauen bzw. Mutter-
Baby-Paaren

Gebühr:
47,- / 40,- Mgl. pro Paar



NEU: RÜCKEN FIT VON JUNG BIS ALT

FÜR FRAUEN MIT ODER OHNE BABY (3 - 14 MONATE)

Nach abgeschlossener Rückbildung könnt ihr in diesem Kurs nach der Schwangerschaft wieder etwas für euch und euren Körper tun. Die Muskulatur des Rückens und der Körpermitte werden 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 Übungen werden so konzipiert, dass sie mit und ohne Baby durchgeführt werden können. Bitte bringt Sportbekleidung, Handtuch, eine Fitnessmatte sowie Spielzeug und eine Decke für's Baby mit.

PILATES UND YOGILATES

Kurs 21747
02.11. - 14.12.2021

7 Termine: dienstags,
20.05 - 21.05 Uhr

Leitung: Oyun

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

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

Gebühr: 44,- /
41,- erm. / 32,- Mgl.

PILATES-RÜCKEN LINDEN

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



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

Bitte bringe eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

Kurs 21744
02.11. - 14.12.2021

7 Termine: dienstags,
9.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 58,- /
51,- erm. / 40,- Mgl.

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

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in vielen Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos unter www.spokusa.de.

Kurs 21745
11.11. - 16.12.2021

6 Termine: donnerstags,
11.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Steffi

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 50,- /
45,- erm. / 35,- Mgl.

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

Kurs 21743
10.11. - 15.12.2021

6 Termine: mittwochs,
18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Elisabeth

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

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

Gebühr: 48,- /
44,- erm. / 34,- Mgl.

FITNESS & YOGILATES »MITTE/SÜDSTADT«

Dieses sanfte und ganzheitliche Training für alle verbindet Konditions- und Kräftigungsübungen mit Körper-Balance-Elementen aus dem Yoga und Pilates – und das bei guter und powervoller Musik. So werden vor allem die Haltung und Beweglichkeit geschult, aber auch Aspekte des Herzkreislauftrainings kommen nicht zu kurz. Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

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



ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

Kurs 21746 – LIVE online
04.11. - 16.12.2021

7 Termine: donnerstags,
20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Antje

Ort: LIVE-Online via
Zoom

Teilnehmer*innenzahl:
ab 8 Personen

Gebühr: 44,- /
41,- erm. / 32,- Mgl.

ONLINE: PILATES

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

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.

Kurs 21749
08.11. - 13.12.2021

6 Termine: montags,
18.40 - 19.40 Uhr

Leitung: Jana

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

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

Gebühr: 40,- /
37,- erm. / 29,- Mgl.

PILATES »NORDSTADT«

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 bringt eine Fitnessmatte und ein Handtuch mit.

FITNESS

Kurs 21748
01.11. - 13.12.2021

7 Termine: montags,
17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Mai

Ort: Rampenstr. 7D,
Hinterhof

Teilnehmer*innenzahl:
7 - 10 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 81, /
72,- erm. / 54,- 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 Körperstärkungstraining, Grundlagen der Faust-abwehr, Tritttechniken, Fallübungen und Pratzentraining – basierend auf dem Prinzip »Hart und Weich«. Vovinam ist geeignet für alle Altersgruppen auch ohne Kampfsporterfahrungen. Bitte Sportsachen (Barfußtraining) mitbringen.

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

Kurs 21740
02.11. - 14.12.2021

7 Termine: dienstags,
18.20 - 19.50 Uhr

Leitung: Elisabeth

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3, 2. OG

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

Gebühr: 54,- /
49,- erm. / 38,- 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 21741
02.11. - 21.12.2021

8 Termine: dienstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Leitung: Christoph /N.N.

Ort: Sporthalle in der
Votmerstr. 34

Teilnehmer*innenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 21742
04.11. - 16.12.2021

7 Termine: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Peter

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

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

Gebühr: 54,- /
49,- erm. / 38,- Mgl.

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS »HAINHOLZ«

Dieses Fitnessstraining 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.

MUSIK

Kurs 21750
Beginn: 03.11.2021

Termin: mittwochs,
Gruppe 1:
19.00 - 19.50 Uhr
Gruppe 2:
20.05 - 21.00 Uhr

Leitung: Lisa Bockemüller

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 30 Personen

Gebühr: 10,- monatl.
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

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

ACHTUNG: Sopran/Tenor bzw. Alt/Bass proben zu wöchentlich wechselnden Zeiten. Sopran/Tenor beginnt am 03.11.2021 um 19.00 Uhr (Gruppe 1).
Siehe auch: spokusachor.wordpress.com

Hinweis in Kürze:

Das offene Chorwochenende ist voraussichtlich im April oder Mai 2022, sofern dies coronabedingt zu verantworten ist.

WOCHENÜBERSICHT KURSE

MONTAG

15.15 - 16.00 Uhr
YOGA FÜR KIDS

16.30 - 17.30 Uhr
ZUMBA®GOLD

17.00 - 18.30 Uhr
FITNESS &
SELBSTVERTEI.

17.30 - 19.00 Uhr
BASKETBALL

17.30 - 18.20 Uhr
BÄLLE &
TURNEN KIDS

18.00 - 19.30 Uhr
RÜCKENSCHULE

18.00 - 20.00 Uhr
BADMINTON
LINDEN

18.00 - 19.55 Uhr
BADMINTON
MONTAG

18.30 - 20.00 Uhr
SALSA CUBANA

18.40 - 19.40 Uhr
PILATES NORD

19.45 - 21.00 Uhr
HATHA YOGA

20.00 - 21.30 Uhr
SALSA CUBANA

20.00 - 22.00 Uhr
VOLLEYBALL

DIENSTAG

9.45 - 10.45 Uhr
YOGALATES DI

11.05 - 12.20 Uhr
ZUMBA®GOLD

16.30 - 17.30 Uhr
TAI CHI

18.00 - 20.00 Uhr
TANZ TOTAL
STRESSFREI

18.15 - 19.45 Uhr
KRAFT & FITNESS
HAINHOLZ

18.20 - 19.50 Uhr
KRAFT &
FITNESS LINDEN

19.30 - 21.00 Uhr
YIN & YANG
YOGA

20.00 - 22.00 Uhr
FUSSBALL

20.00 - 22.00 Uhr
BADMINTON
UND MEHR

20.00 - 22.00 Uhr
TANZ TOTAL
DI SPÄT

20.05 - 21.05 Uhr
PILATES
RÜCKEN

MITTWOCH

17.00 - 18.15 Uhr
TRILOCHI®

17.30 - 19.00 Uhr
RÜCKENSCHULE

18.30 - 20.00 Uhr
FITNESS &
YOGILATES

19.00 - 21.00 Uhr
SPOKUSA-CHOR

19.15 - 20.30 Uhr
HATHA YOGA MI

19.30 - 21.30 Uhr
SOLO LINDY
HOP

19.30 - 22.00 Uhr
VOLLEYBALL
LOS ALIMENTOS

20.00 - 22.00 Uhr
BASKETBALL-
FREIZEITGR.

DONNERSTAG

8.00 - 9.15 Uhr
HATHA YOGA
STÄRKT

10.00 - 11.00 Uhr
QIGONG

11.30 - 12.30 Uhr
YOGALATES DO

17.00 - 18.10 Uhr
ZUMBA®

18.20 - 19.45 Uhr
ZUMBA®-
SALSATION®MIX

18.30 - 20.00 Uhr
IMPRO-TANZ

19.00 - 20.30 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

20.30 - 21.30 Uhr
PILATES

20.30 - 22.00 Uhr
BASKETBALL-
SPIELGRUPPE

FREITAG

9.30 - 10.30 Uhr
TÄNZERISCHE
FITNESS

10.45 - 11.45 Uhr
RÜCKEN FIT
JUNG BIS ALT

15.15 - 16.00 Uhr
KINDERTANZEN 1

16.05 - 16.50 Uhr
KINDERTANZEN 2

17.00 - 17.45 Uhr
VIDEO CLIP
DANCNG

17.00 - 18.30 Uhr
YOGA FÜR DEN
RÜCKEN

18.00 - 20.00 Uhr
FREITAG-
BADMINTON

18.30 - 20.30 Uhr
AUFRISCHUNG
TANZEN

SONN- TAG

18.00 - 20.00 Uhr
TANZ TOTAL
BÜSCHU

18.00 - 20.00 Uhr
TANZ TOTAL
CALLIN EINS

20.00 - 22.00 Uhr
TANZ TOTAL
CALLIN ZWEI

20.00 - 21.30 Uhr
DISCOFOX
LEICHT II

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

TURNPASS MIT JANA

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

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 21709
12.11. - 17.12.2021

6 Termine: freitags,
10.45 - 11.45 Uhr

Leitung: Romina

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmerinnenzahl:
ab 6 Frauen bzw. Mutter-
Kind-Paaren

Gebühr:
47,- / 40,- Mgl. pro Paar

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

Kurs 21704
08.11. - 13.12.2021

6 Termine: montags,
17.30 - 18.20 Uhr

Leitung: Jana

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

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

Gebühr: 33,- / 26,- 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!

NEU: RÜCKEN FIT VON JUNG BIS ALT

FÜR FRAUEN MIT ODER OHNE BABY (3 - 14 MONATE)

Nach abgeschlossener Rückbildung könnt ihr in diesem Kurs nach der Schwangerschaft wieder etwas für euch und euren Körper tun. Die Muskulatur des Rückens und der Körpermitte werden 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 Übungen werden so konzipiert, dass sie mit- und ohne Baby durchgeführt werden können. Bitte bringt Sportbekleidung, Handtuch, eine Fitnessmatte sowie Spielzeug und eine Decke für's Baby mit.

BÄLLE & TURNEN

SPIEL(E)ERLEBNIS: 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.



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

Kurs 21705
05.11. - 17.12.2021

7 Termine: freitags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 38,-/ 30,- Mgl.



KINDERTANZEN EINS

3 BIS 6 JAHRE

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

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



Kurs 21706
05.11. - 17.12.2021

7 Termine: freitags,
16.05 - 16.50 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 38,-/ 30,- Mgl.

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 21707
05.11. - 17.12.2021

7 Termine: freitags,
17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Lea

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 38,-/ 30,- Mgl.

VIDEO CLIP DANCING

6 BIS 9 JAHRE

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

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

Kurs 21708
08.11. - 13.12.2021

6 Termine: montags,
15.15 - 16.00 Uhr

Leitung: Stefanie

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 32,- / 28,- Mgl.

YOGA FÜR KIDS

4 BIS 8 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.

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 21757
05.11. - 17.12.2021,
nicht am 03.12.!

6 Termine: freitags,
9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Alexandra
Steinmeier

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 55,- /
49,- erm. / 37,- Mgl.

Kurs 21756
Termin: 21.11.2021
So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 39,- /
35,- erm. / 27,- Mgl.

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

Kurs 217 K
11.11. - 16.12.2021

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**.



NEU: FLAMENCO FLOW

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

Ihr liebt spanische Rhythmen im Mix mit lateinamerikanischer Musik! Pasi3n – die Leidenschaft des Flamenco. Hier lernt ihr Körperhaltung und einfache Schritte mit modernen Songs und

viel Spaß. Flamenco Flow – geboren an den Stränden Südspaniens. Lass Dich inspirieren.

Bitte bringt ein Handtuch und, wenn vorhanden, eine Fitnessmatte mit.

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.

Kurs 21751
04.11. - 09.12.2021

6 Termine: donnerstags,
17.00 - 18.10 Uhr

Leitung: Emma

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 66,- /
59,- erm. / 43,- Mgl.



ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

Kurs 21759
04.11. - 16.12.2021

7 Termine: donnerstags,
18.20 - 19.45 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 86,- /
76,- erm. / 55,- Mgl.

Kurs 21752
08.11. - 13.12.2021

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.

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 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**.



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 Choresos zusammengesetzt werden. Also: vamos a zumba!

Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Fitnessmatte mit.

Kurs 21758
09.11. - 14.12.2021

6 Termine: dienstags,
11.05 - 12.20 Uhr

Leitung: Maribel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

Teilnehmer*innenzahl:

8 - 14 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 66,- /

59,- erm. / 43,- Mgl.

ZUMBA® GOLD AM DIENSTAGMORGEN



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

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

Kurs 21785

Termin: 04.12.2021

Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Wendy

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

8 - 16 (reduz. wg. Covid)

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 20,- 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 Grundschritte erlernen und einfache Choreografien ausprobieren möchten. Auch gut für Ältere und Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Freut euch auf ein Wiedersehen mit Wendy. Bitte bringt Sportkleidung mit.



EIN PAAR WORTE ZUM PAARTANZ BEI SPOKUSA

ACHTUNG: Die Teilnehmer*innenzahl ist in den meisten Kursen **coronabedingt** angepasst. Je nach aktueller Entwicklung werden diese geändert. Infos dazu unter 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 machen nach der coronabedingten Schließung zwei weitere Veranstaltungen, die ideal sind, um das Tanzbein zu schwingen: TANZTEE am 20.11. mit Agnes und SWING-TANZPARTY am 04.12. mit Boris.

SALSA

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.

Angefangen mit dem Grundschritt lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe.

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.



Kurs 21761
25.10 - 15.11.2021

4 Termine: montags,
20.00 - 21.30 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.

SWING

SOLO LINDY HOP

SWINGTANZ FÜR SOLO- UND PAARTÄNZER*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. Feste Tanz- oder Lebenspartner*innen können zeitweise auch zusammen tanzen.

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.

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

Kurs 21766
03.11. - 15.12.2021

7 Termine: mittwochs,
19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

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

Gebühr: 89,- /
79,- erm. / 59,- Mgl.

Kurs 21767
Termin: 06.11.2021
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 21768
Termin: 20.11.2021
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.



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 21771
19.11. - 10.12.2021

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 weiter in Schwung bringen und freuen uns über den Neustart nach Corona!

In lockerer Atmosphäre kann sich jedes Paar zunächst auf seinem Level langsam wieder ins Tanzen einfinden.

Gemeinsam werden wir dann mit Spaß und voller Elan Erlerntes vertiefen und Neues kennenlernen. So widmen wir uns je Termin ein bis zwei Tänzen aus Standard/Latein, die wir weiterführen möchten – wie z.B. Discofox, Cha Cha Cha und Langsamer Walzer.

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

Kurs 21772
07.11. - 12.12.2021

6 Termine: sonntags,
20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Agnes

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

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

Gebühr: 72,- /
65,- erm. / 48,- Mgl.

NEU: DISCOFOX – LEICHT GEMACHT II

FÜR ALLE PARTYGELEGENHEITEN
FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Hier liegt der Fokus auf neuen Figuren: Wir erarbeiten uns deren Aufbau von leicht bis knifflig und die verschiedenen dazugehörigen Verbindungen.

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.

Kurs 21783
Termin: 13.11.2021
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 21784
Termin: 11.12.2021
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.

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 11.12.2021.



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.



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 21777
02.11. - 21.12.2021

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 21778
02.11. - 21.12.2021

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Agnes und
Rüdiger

Ort: spokusa, Callinstr. 26a
Teilnehmer*innenzahl: s.o.
Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL STRESSFREI

Ihr kennt nun schon eine Menge Figuren, beim Tanzen fällt euch aber immer nur eine ein? Hier habt ihr reichlich Zeit, das Repertoire zu vertiefen ... Gerne geben wir immer wieder Tipps für Körper, Füße und Bewegungsabläufe.

Dieser Kurs zeichnet sich durch viele Wiederholungen aus – aber auch Neues wird getestet ... Dies alles wollen wir mit reichlich Freude und einem liebevollen Miteinander erleben.



TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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

Kurs 21779
07.11. - 19.12.2021

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

Kurs 21780
07.11. - 19.12.2021

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Agnes und
z.T. Fabian

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

Teilnehmer*innenzahl:
ab 16 Personen

Gebühr: 20,- monatl.
für Mitglieder

Kurs 21781
07.11. - 19.12.2021

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 21782
04.11. - 16.12.2021

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Britta und
Tobias

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 ...



TANZ TOTAL BÜSCHU



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

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

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.

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

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 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.

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.

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.

FABIAN

Jg. 1978, Lehrer. Ich bin leidenschaftlicher Tänzer, seit 2006 aktiv auf Turnieren, zunächst auf ETDS-Level, dann bis zur C Klasse Standard/Latein, seit 2018 auch Discofox. Außerdem liebe ich Wintersport und Triathlon und ich freue mich, anderen Sportbegeisterten zu ihrem nächsten Schritt zu verhelfen – unabhängig, in welcher Sportart.

GABRIELE

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

HEIKE

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

... KURSLEITER*INNEN ...

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.

JANA

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

KATJA

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

LEA

Jg. 2002. Ich tanze seit 12 Jahren und betreibe den Turniersport in 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 Präsenationen 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 »Tanz - virus« zu infizieren.

OYUN

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

PETER

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 Fitnesskoordinatorin im Rehabilitations-, sowie Prä- und Postnatalbereich. Hält Schwangere fit und verhilft frischen Müttern wieder zu einer Wohlfühfigur 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.

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

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.

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

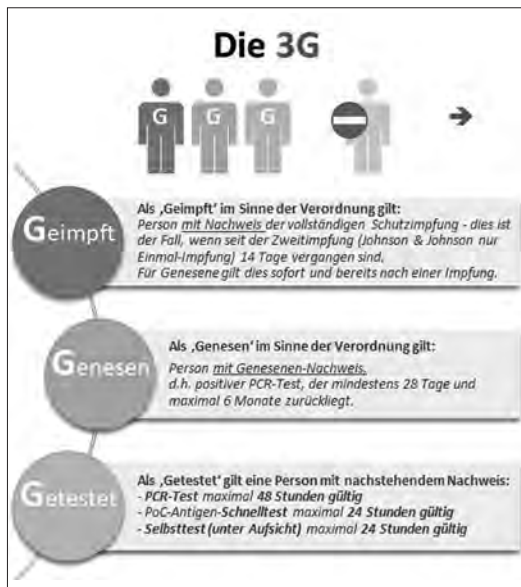
Jg. 1974, in Mexiko geboren und seit 2001 in Deutschland. Ich bin ausgebildete Sportübungsleiterin und aus meiner Leidenschaft zu den lateinamerikanischen Tänzen habe ich auch eine Ausbildung zur Zumba®-Trainerin gemacht.

WIEBKE

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

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

BEZÜGLICH DER CORONA-PANDEMIE UND DER CORONAREGELN



Bei Redaktionsschluss gab es in der Region Hannover keine Warnstufe. Für Warnstufe eins gelten die oben beschriebenen Regeln (wie 3G). Ab der zweiten Warnstufe wird von Menschen, die weder geimpft noch genesen sind, ein negativer PCR-Test gefordert. In der dritten Warnstufe sind wir als Veranstalter verpflichtet, in Innenräumen die 2-G-Regel umzusetzen.

Sollte die 2G-Regel eingeführt werden, müssen Menschen, denen aus medizinischen Gründen eine Impfung nicht empfohlen wird, ein Attest vorlegen.

Aktuelles zu der jeweiligen Entwicklung gibt es regelmäßig auf unserer Internetseite unter www.spokusa.de.

VERANSTALTUNGEN

Bei unseren Veranstaltungen im Callinsaal gelten folgende Regeln:

- ◆ Einlass ab 19.45 Uhr
- ◆ Dokumentation der Kontaktdaten: Luca-App oder in Papierform
- ◆ Kontrolle der 3G-Nachweise am Eingang
- ◆ keine Testmöglichkeit vor Ort
- ◆ AHA-Regeln gelten
- ◆ Maskenpflicht, außer am Sitzplatz und beim Tanzen
- ◆ Maximale Personenanzahl: 50 Personen

KURSE /WORKSHOPS

Es gelten für unsere Kurse und Workshops in Innenräumen neben den allgemein bekannten AHA-Regeln die jeweils aktuellen Coronaregeln (Corona-Verordnung Niedersachsens, Allgemeinverfügung der Region Hannover):

Mit Stand von heute, dem 06.10.2021, gelten in der Region Hannover die **3G-Regeln: Geimpft – Genesen – Getestet**.

- ◆ Wir benötigen einen entsprechenden **Nachweis** von euch. Gerne könnt ihr den Impf- oder Genesenenachweis im Vorfeld des Kurses per Mail oder Post bei uns einreichen.

- ◆ Es gibt keine Möglichkeit, sich vor Ort unter Aufsicht zu testen oder testen zu lassen.

- ◆ Es besteht allerdings keine Test- und Nachweispflicht für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren, da sie sich üblicherweise regelmäßig vor dem Schulbesuch testen.

- ◆ Eltern, die ihre kleinen Kinder nicht nur zum Kurs bringen, sondern dabei bleiben, müssen bitte ebenfalls einen Nachweis mitbringen.

Bitte beachtet auch die aktuell gültigen Regelungen, wie z.B. die Warnstufen, die vom Land oder von den Kommunen ausgerufen werden.

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.

ANMELDEBEDINGUNGEN

ANMELDUNG

Mit dem Anmeldecoupon, online (www.spokusa.de), per Fax (70 43 64) oder E-Mail (info@spokusa.de) mit Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder persönlich im SPOKUSA-Büro (siehe Seite 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 9 zu finden.

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

RÜCKTRITT

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

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

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

ANMELDECOUPON

ACHTUNG:
Es gelten die
3G- und AHA-
Regeln!

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**

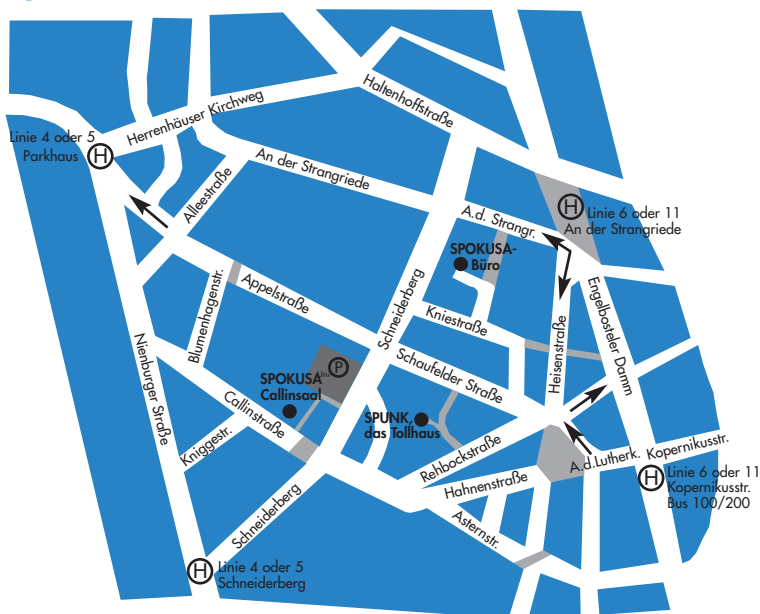
Kontoinhaber*in: _____

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
ab Januar 2022

15. November 2021

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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2022
erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vor-
ab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte,
wann das Programm auf www.spokusa.de online
gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

MITGLIEDSERKLÄRUNG

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

aktives Mitglied

Spender oder Spenderin

zum 01. _____ 20 _____

Der monatliche Beitrag beträgt für

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

Erwachsene 8,- Euro
 Familien 12,- Euro

Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro _____ monatlich möchte ich

halbjährlich oder

überweisen oder

jährlich

einziehen lassen

(Gläubiger-ID: DE96 SPK 0000 103 6626)

IBAN.: _____

Bank: _____

BIC: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Bei Familienmitgliedschaft Name und Geburtsdatum von Familienmitgliedern:

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

Die Mindestdauer der Mitgliedschaft beträgt ein Jahr.

Ort und Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

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

TELEFON:
0511 / 70 23 60

FAX:
0511 / 70 43 64

E-MAIL:
info@spokusa.de

INTERNET:
www.spokusa.de

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag
11.00 – 13.00 Uhr

Dienstag
16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag
11.00 – 13.00 Uhr

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