

spokusa

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

TANZEN
FITNESS
BALLSPORT
GESUNDHEIT
KINDERKURSE
und viel mehr



Kursprogramm
August bis Dezember
2016

INHALTSVERZEICHNIS

◆ Adressen, Öffnungszeiten, Mitgliedschaft	4
◆ Von Discgolf und Salsation	5
◆ Interkulturelle Gruppen für Frauen aus aller Welt	6
◆ Kursformen	9

VERANSTALTUNGEN

03.09., 01.10., 29.10., 03.12. Tanztee	8
17.09. Swing-Tanztee	8
22.10., 19.11., 17.12. Spielen bei SPOKUSA	8
17.06. 2017 Vorschau – Ball am Fluss	8

KURSE UND WORKSHOPS

SPORT UND SPIEL

Badminton	11
Basketball	12
Volleyball	12
Fußball	13
04.09. Discgolf	40

GESUNDHEIT UND FITNESS

Rückenschule	14
Hatha Yoga	15
Trilochi®	16
Nordic Walking	17
Tae Bo	17
Selbstverteidigung	18
Kraft und Fitness	18
Fitness für Mütter	19
Wassergymnastik	20
Physical Training	20
Yogilates / Yogilates Fitnessmix	20
Pilates / Pilates Lounge	21

KINDER

Workshop-Angebote für Geburtstage	23
Spunkzwerge	24
Babys in Bewegung	24
Bewegungsforscher	25
Kindertanzen	25
Kinderturnen & Ballspiele	26
Selbst und sicher	26
Capoeira-Kids	27
Kids Hip Hop	27

Kursprogramm August bis Dezember 2016



GESANG

Chor	27
05. - 07.08. Offenes Chorwochenende	40
04. - 06.11. »Am Strand von Rimini« – Musiktheater-Workshop	43
09. - 11.12. Offenes Chorwochenende	45

BEWEGUNG UND TANZ

Samba	28
Salsation®	28
Zumba®	29
Zumba®gold	30
Tänzerische Fitness – Energy Dance® Methode	31
Tanzimprovisation	31
10.09. Zumba®Basic für Einsteiger/innen	41
01.10. Kathak – Klassischer indischer Tanz	42

SWING UND STANDARD/LATEIN, SALSA

Swing	34
Standard/Latein, Tanzen	35
28.08., 18.09., 20.11., 18.12. Tango Argentino für Fortgeschrittene	40
18.09., 25.09. Lindy Hop	41
24.09. Swing/authentic Jazz Solo Workshop	41
22./23.10. Tanz-Crash-Wochenende	42
29.10. Merengue/Bachata / Salsa I	43
12./13.11. Schwingen für die Profis	44
19.11. Shim Sham	44
20.11. Discofox XL	44
26.11. Bachata Pur	45
27.11. Discofox I	45

VORSTELLUNG DER KURSLEITERINNEN	46
---------------------------------------	----

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

ANMELDECOUPON	49
---------------------	----

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

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

SPOKUSA-ADRESSEN:



Büro, Interkultur, Familienzentrum:

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

Familienzentrum

Nordstadt: Ayfer Aral

Interkultur:

Dörte Redmann

Kinderhausleitung:

Claudia Engel

Kindertafel:

Dana Njje



Büro-Öffnungszeiten

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

Bankverbindung SPOKUSA e.V.

Bank für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN: DE26 251 2051 0000 845 7400
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 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 3 Euro ermäßigtem oder 6 Euro vollem Beitrag sowie bei 9 Euro für Familien.

Ein Vordruck für eine **Mitgliederklärung** befindet sich auf Seite 51 des Programmheftes, weitere Informationen zur Vereinsmitgliedschaft erhalten Sie im Büro.

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2017 erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

VON DISCGOLF UND SALSATION

SPORTLICHE NEUHEITEN BEI SPOKUSA

In diesem prall gefüllten Programmheft gibt es Neues und Bewährtes, Unbekanntes und absolute Premieren:

Kurstitel mit Wortschöpfungen wie »Discgolf« oder »Salsation®« muten zunächst irritierend, fremd oder gar als Rechtschreibfehler an.

Sind sie aber nicht. Bei SPOKUSA werden sie mit Leben gefüllt und als neue Sportarten vorgestellt:

Beim »Discgolf« werden spezielle Discs, Variationen der Frisbeescheibe, über einen Parcours gespielt und – ähnlich wie beim Golf – »eingelocht«. Allerdings nicht in Löcher, sondern in spezielle Körbe mit Ketten. Wie auf den



Fotos zu sehen beim Sporttag »Miteinander in Bewegung« für Nordstädter Kinder im April 2016. Ein idealer Sport in der Natur, entspannt, schnell zu lernen und ausgesprochen kommunikativ. »Discgolf zum Kennenlernen« bei Felipe findet statt am 4. September (Seite 40).

»Salsation®« ist eine Wortschöpfung aus Salsa und Sensation: Mit Salsa ist die Soße gemeint, also ein scharfer Mix aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Dance Hall,

Cumbia u.ä. Sensation steht für das Gefühl und die Lebensfreude, die beim Tanzen entsteht. Dabei wird wie bei Zumba® ohne Partner oder Partnerin getanzt – »Salsation ist allerdings deutlich tänzerischer. Wer neugierig geworden ist, kann bei Angela ab dem 12. November die kleinen Choreografien, die auch sehr gut für Ungeübte und jede Altersstufe geeignet sind, ausprobieren (Seite 28).



Unter www.familienzentrum-nordstadt.de sind viele der Veranstaltungen, Projekte, Aktionen und Gruppen aufgeführt, die wir in Kooperation mit der AWO Region Hannover e.V. im Stadtteil für Kinder, Erwachsene, Eltern, Frauen und Familien machen – gerne auch zusammen mit anderen Kooperationspartnern und -partnerinnen.

FRAUEN AUS ALLER WELT. ZUSAMMEN AKTIV IN DER NORDSTADT. INTERKULTUR BEI SPOKUSA.

Unser Angebot: Sprachkompetenz und die Freude am Ausdruck ist unser wichtigstes Anliegen. Aus den Ideen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen entwickelt 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. 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.

Wir machen gern Exkursionen zu Orten, die wir spannend finden, in der Nachbarschaft oder (weit) entfernt.

Kinder sind immer herzlich willkommen!

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 und dem Familienzentrum Nordstadt.

Alle Angebote finden auch in den Herbstferien statt.

montags und donnerstags,
10.00 - 12.00 Uhr

dienstags,
9.00 - 11.00 Uhr
und mittwochs,
11.00 - 13.00 Uhr

dienstags und mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs und freitags,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
15.30 - 17.00 Uhr

freitags,
9.00 - 11.00 Uhr

montags,
9.30 - 10.30 Uhr

dienstags,
10.00 - 12.00 Uhr
15.00 - 17.00 Uhr

dienstags,
16.00 - 17.30 Uhr
Wohncafé Wohnen+
An der Strangriede 8

mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr

mittwochs,
10.00 - 12.00 Uhr

mittwochs,
16.30 - 18.00 Uhr

SPRACHKURSE

ERZÄHLCAFÉ*

Du willst dein Deutsch verbessern? 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.

ABC – TÜRKISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Carşamba ve Cuma Günleri, Saat: 9.00 - 11.00'de.

CAFÉ ESPANOL

Spanisches Erzählcafé für Frauen, die gern spanisch sprechen möchten!

ARABISCH

Texte lesen und schreiben auf arabisch.

TREFFPUNKTE

FRÜHSTÜCK

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

NÄHWERKSTATT

Offer mal was Neues! Ändern, Ausprobieren, freche Schnitte für den Frühling umsetzen und, falls mal was schwierig scheint, weiß bestimmt Fatma weiter!

PROJEKT SPIEL DES LEBENS

zum Erzählen aus dem Nähkästchen, Probieren von dem, was sein könnte, in Rollenspielen und dem Entstehen eines Filmes.

HANDARBEITSWERKSTATT

patchwork – kreatives Nähen, ...

HERBSTKÜCHE

Leicht und lecker, frisch und einfach, aus aller Welt! Wir freuen uns auf Rezeptideen!

KREATIVWERKSTATT

Rosenrot – filigrane Rosenmuster häkeln/ Nachtsterne funkeln, Künstlerinnen zeigen Kniffliges und Einfaches zum Nachbauen

montags und
donnerstags,
8.30 - 9.30 Uhr

dienstags,
15.00 - 16.00 Uhr

mittwochs,
11.00 - 12.00 Uhr

SPORT

WALKEN IM PARK

Treffpunkt an der Alten Grammophon

SCHWIMMEN FÜR ANFÄNGERINNEN

Freude und Vertrauen im Wasser und Fitness für den Körper. 30 Euro für 10 Stunden. Bitte im Büro melden.

FITNESS-TRAINING

In Bewegung kommen und bleiben, elastisch und atmungsaktiv.

* mit liebevoller Kinderbetreuung für Kindern von 0 bis 4 Jahren

Eine geringe Teilnahmegebühr wird erhoben.

UND DANN ...

... **Unter www.familienzentrum-nordstadt.de findest du unsere aktuellen Termine für Frauen aus der Nachbarschaft, wie:**

- ◆ Robinia Wood – ein Kinderherbstferienprojekt für die ganze Familie
- ◆ einen Ausflug nach Hamburg
- ◆ unsere philosophischen Abende zum Sprechen und Schreiben nach den Herbstferien
- ◆ »Heute bin ich Meerjungfrau«, Donnerstag, 18.08., 15.00 - 17.00 Uhr – Wir lassen mal Blasen blubbern, Schuppen glitzern und wackeln mit dem Schwanz – Ein Aktionsnachmittags für Mädchen ab 6 Jahren in Kooperation mit der Nordstadtbibliothek.

Und all die anderen vielfältigen Angebote für Kinder und Erwachsene im Rahmen vom Familienzentrum Nordstadt!

... **in den Herbstferien wird es sportlich:**

- ◆ **Fahr!Rad:** Sag deiner Nachbarin Bescheid, in den Herbstferien startet ein Radkurs für Anfängerinnen: Dienstag, 04.10. bis Freitag, 14.10.2016, wochentäglich 10.00 - 12.30 Uhr. Kosten 30 €.
- ◆ **Schwimmen Intensivkurs:** Los geht's ! Ein Schwimmkurs zum Angst verlieren vor dem Wasser! Dienstag, 04.10. bis Freitag, 14.10.2016, wochentäglich 15.00 - 16.00 Uhr. Kosten 30 €.

... **und im Herbst wieder die Flimmerkisten:**

- ◆ jeweils freitags am 21.10., 25.11. und 09.12. um 18.00 Uhr zeigen wir einen wunderschönen Film zum Träumen für Alle.

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

Es sind
wenige Plätze frei!
Melde dich an
bei Dörte!

SPOKUSA e.V.
Dörte Redmann
Tel. direkt: 600 96 532

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
Telefon 70 23 60

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 03. September
DJ Daniel

Samstag, 01. Oktober
DJ Agnes

Samstag, 29. Oktober
DJ Johannes

Samstag, 03. Dezember
DJ Tobias

jeweils 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. Uly gewährleistet souverän den Getränke nachschub; unsere TanzlehrerInnen wechseln sich als DJ ab und geben auch gerne so manchen Tipp. Ein idealer Abend, um die gerade erlernten Grundschrirte zu üben oder auch kompliziertere Figuren einzustudieren.

Samstag, 17. September

20.00 - 24.00 Uhr
20.00 Uhr Swing-
Crashkurs Lindyhop
21.00 Swing-Party

spokusa, Callinstr. 26a



SWING-TANZTEE

Eine heiÙe Swingparty am Samstagabend: Los geht's mit einem kostenlosen Crashkurs, für den ihr keine Vorkenntnisse benötigt und sich TanzpartnerInnen vor Ort finden. Danach sorgen unsere DJ's dafür, dass ihr zu bester Swingmusik ausgelassen tanzen könnt. An der Bar könnt ihr euch bei kalten Getränken das bunte Treiben im Callinsaal genießen.

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

17. Juni
SPOKUSA-Ball 2017
Tanz unter freiem
Himmel

Samstag, 22. Oktober,
Anmeldung bitte bis
07. Oktober

Samstag, 19. November,
Anmeldung bitte bis
04. November

Samstag, 17. Dezember,
Anmeldung bitte bis
02. Dezember

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

Leitung: Udo Bartsch

Gebühr: 2,- Euro

SPIELEN BEI SPOKUSA

Ihr habt Lust zu spielen, aber keine MitspielerInnen? Ihr möchtet neue Spiele kennen lernen, aber kennt euch nicht aus? Ihr hasst es, euch durch Anleitungen kämpfen zu müssen? – Genau für euch gibt es »Spielen bei SPOKUSA«.

Udo Bartsch spielt und testet mit euch Spiele des aktuellen Jahrgangs. Gespielt wird alles, was Spaß macht: Kartenspiele, Würfelspiele, Brettspiele. Von klein-schnell-einfach über kommunikativ-albern bis hin zu taktisch-strategisch.

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



KURSE AB AUGUST 2016

Die Kurse beginnen ab Montag, **12. September**, und laufen in der Regel 10 Wochen, das **SOMMERPROGRAMM** beginnt ab Montag, 15. August. Die genauen Termine stehen im Infoblock des jeweiligen Angebots.

In den Herbstferien (03. bis 14. Oktober) finden bis auf wenige Ausnahmen keine Kurse statt!

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

Zur Übersicht die unterschiedlichen KURSFORMEN:

KURSE

- ◆ 10 Termine
- ◆ mit KursleiterInnen
- ◆ offen für alle
- ◆ einmalige Gebühr
- ◆ Anmeldung jeweils pro Kurs

SELBSTORGANISIERTE KURSE

- ◆ ganzjährig, ausgenommen Schulferien
- ◆ keine KursleiterInnen
- ◆ nur für Mitglieder
- ◆ kalenderhalbjährliche Gebühr und Anmeldung
- ◆ Interessierte können, nach Vorankündigung im Büro, dreimal schnuppern

FORTLAUFENDE KURSE

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

SPORT UND SPIEL	11
GESUNDHEIT UND FITNESS	14
KIDS@SPOKUSA	23
GESANG.....	27
BEWEGUNG UND TANZ	28
SWING UND STANDARD/LATEIN.....	33

WICHTIG!

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

FUSSWEGE
WINTERDIENST
GROSSFLÄCHEN
PARKGARAGEN



Kaffeerösterei 24grad

Engelbosteler Damm 52

30167 Hannover www.24grad.net

wechselnde Wochenangebote



Callinstraße 2 • Telefon: 0511-70 24 03

TUTE

& Uelschen GmbH

Getränke-, Groß- und Einzelhandel

Ihr Lieferant für:
Heimservice, private Feiern
und Veranstaltungen

Getränke

... vom Durst-Lösch-Profi

Gutenbergstr. 3 • 30823 Garbsen
Telefon 05137/825 0461 • Fax 05137/825 0463

Anzeigenschluss

für das Programmheft
Januar – März 2017:

10. November 2016

Informationen anfordern:

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

SPORT UND SPIEL



Ballsport treiben ohne Ligastress und ohne Auswärtsfahrten: Bei unseren **Sport- und Spielkursen** 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.

Kurs 16311

19.09. - 12.12.2016
nicht am 03./10.10.,
11 Termine!

Leitung: Hartwig Jäger

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 79,- /
71,- erm. / 54,- Mgl.

Kurs 16313

Beginn: 09.08.2016
nicht am 04./11.10.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.

Kurs 16312

Beginn: 08.08.2016
nicht am 03./10.10.!

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Gymnasium Humboldt-
schule, Ricklinger
Str. 95, obere Halle

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Personen

Gebühr: 21,- halbj./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: Freies Spielen 08.08. - 12.09.2016,
nähere Infos im Büro unter 0511 - 70 23 60.

BADMINTON UND MEHR

SELBSTORGANISIERT

Nette HobbyspielerInnen 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 TrainerInnen 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 Achim (0511 - 534 50 09).

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 - 14 507).

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

Kurs 16314

Beginn: 05.08.2016
nicht am 07./14.10.!

Termin: freitags,
18.00 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.

Kurs 16320

Beginn: 04.08.2016
nicht am 06./13.10.!

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GY Leibnizschule,
Eingang Lister Kirchweg

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.

Kurs 16321

Beginn: 10.08.2016
nicht am 05./12.10.!

Termin: mittwochs,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Goethegymnasium
Franziusweg 43, Eingang
von der Haltenhoffstraße

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.

Kurs 16322

Beginn: 08.08.2016
nicht am 03./10.10.!

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Goethegymnasium
Franziusweg 43, Eingang
von der Haltenhoffstraße

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.

FREITAG- BADMINTON

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine fröhliche, gemischte Gruppe und freuen uns über jeden, der bei uns mitspielen möchte. Du solltest über mittlere bis gute Spielerfahrung verfügen, alles andere klären wir vor Ort. Wir freuen uns auf dich! Bei Interesse bitte vorher melden bei Heike und Jochen (0511 - 14 507).



BASKETBALL-SPIELGRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine Mixed-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.

Und wir freuen uns über **neue MitspielerInnen** in unserer schönen neuen Halle. Für Fragen steht euch Ulf unter 0174 - 90 20 874 zur Verfügung.

ACHTUNG: Ab Oktober startet der Kurs um 20.30 Uhr.

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 SpielerInnen mit Vorkenntnissen ist der Einstieg wieder möglich. Bei Interesse bitte bei Malte (0511 - 849 074 20) melden.

VOLLEYBALL LIGA-GRUPPE

SELBSTORGANISIERT

Montags geht es um Punkte für die Hannover-Mixed-Liga. Nachdem wir in der vorletzten Saison den Grundstein für den direkten Wiederaufstieg gelegt haben, brauchen wir dringend Verstärkung (Frauen und Männer) auf allen Positionen.

Hast du schon einmal Volleyball gespielt und suchst eine nette Mannschaft? Dann bist du bei uns genau richtig. Neben dem Training kommt auch der Spaß bei uns nicht zu kurz. Infos gibt es bei Wolfgang (0151 - 614 068 12).

Kurs 16323

Beginn: 08.08.2016
nicht am 03./10.10.!

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Goethegymnasium
Franziusweg 43, Eingang
von der Haltenhoffstraße

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.



VOLLEYBALL

SELBSTORGANISIERT

Fortgeschrittene Mixed-Gruppe offen für neue Mitspieler und besonders neue Mitspielerinnen! Wir bieten Spiel, Spaß, Spannung, Dynamik und Teamgeist. Ihr könnt auch gern erst schnuppern kommen – nähere Infos bei Christine (0511 - 44 63 36) oder Uta (0511 - 210 66 00).

Kurs 16324

Beginn: 08.08.2016
nicht am 03./10.10.!

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: GS Auf dem Loh,
Haltenhoffstr. 46, oben

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.

VOLLEYBALL NORD

SELBSTORGANISIERT

Wir sind eine neue junge Mixed-Gruppe auf der Suche nach Verstärkung!

Habt ihr Lust auf einen netten Volleyball-Abend und bringt etwas Spielerfahrung mit? Dann meldet euch, bevor ihr schnuppern kommt, bei Mirko (0157 - 339 229 91).

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

Kurs 16325

Beginn: 10.08.2016
nicht am 05./12.10.!

Termin: mittwochs,
19.30 - 22.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.
Bezahlung erfolgt im Kurs

LOS ALIMENTOS

SELBSTORGANISIERTE VOLLEYBALLGRUPPE LINDEN

Volleyball mit Spaß – unter netten Frauen und Männern – von jung bis alt ... Spielerische Grundkenntnisse sind erwünscht! Zur Zeit ist der Kurs ausgebucht. Nähere Infos über Martin (0511 - 49 76 14).



Kurs 16327

Beginn: 09.08.2016
nicht am 04./11.10.!

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 18 Personen

Gebühr: 21,- halbj./Mgl.



FUSSBALL

SELBSTORGANISIERT

Wir sind Freizeitkicker und mit viel Freude und Engagement bei der Sache, jedoch ohne großen Hang zu Punkten. Wenn ihr also Lust habt, (wieder) Fußball zu spielen, seid ihr bei uns herzlich willkommen. Dies gilt nicht nur für Männer, sondern auch für interessierte Frauen. Kommt uns doch einfach einmal besuchen! Nähere Infos gibt es bei Daniel (01577 - 158 01 90).

Hinweis in Kürze:

04.09. Discgolf

Seite

40

GESUNDHEIT UND FITNESS



Kurs 16330
12.09. - 05.12.2016
nicht am 03./10.10.,
11 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 85,- /
75,- erm. / 53,- Mgl.

Kurs 16331
14.09. - 07.12.2016
nicht am 05./12.10.,
11 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodtstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: siehe 16330

Kurs 16332
15.09. - 08.12.2016
nicht am 06./13.10., 3.11.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

Ort und TeilnehmerInnen-
zahl: siehe 16331

Gebühr: 77,- /
68,- erm. / 48,- Mgl.

Gesundheit und Fitness sind bei SPOKUSA zwei eng miteinander verknüpfte Bereiche. 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.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MONTAG

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 insgesamt gelassener zu werden.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist ausgebucht – man kann sich auf die Warteliste setzen lassen.



NEUE RÜCKENSCHULE AM MITTWOCH

NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN



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



NEUE RÜCKENSCHULE AM DONNERSTAG

NACH DEN KDDR-QUALITÄTSKRITERIEN

Auch donnerstags und in der List wird die Bewegungsfähigkeit gestärkt und erweitert. Inhaltlich entspricht dieses Angebot dem Kurs 16330.

ACHTUNG:
Die Kosten für die Rückenurse werden von vielen Krankenkassen auf Antrag bis zu 80% übernommen!

Kurs 16334

12.09. - 05.12.2016
nicht am 03./10.10.,
11 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: montags,
20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im
tut, Kornstraße 31

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 85,- /
75,- erm. / 53,- Mgl.



HATHA YOGA AM MONTAG

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

Dieser Kurs fördert auf angenehme Weise Lebendigkeit und Wohlbefinden und kann die eigene Persönlichkeit bereichern.



Kurs 16335

14.09. - 07.12.2016
nicht am 05./12.10.,
11 Termine!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: mittwochs,
20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 85,- /
75,- erm. / 53,- Mgl.



HATHA YOGA AM 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.

Kurs 16333

15.09. - 08.12.2016
nicht am 06./13.10.
und 03.11.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: donnerstags,
8.00 - 9.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 41,- Mgl.



HATHA YOGA FRÜH

Dieser frühmorgentliche Kurs bei Gabriele Schulz verspricht: »Yoga am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen«, d.h. sich strecken, dehnen, räkeln wie »Katze« und »Hund«.



Den Tag begrüßen als »Amazonen« oder »Helden«. Stabil, in sich ruhend stehen wie ein Berg und Baum und vieles mehr.

Kurs 16336

16.09. - 09.12.2016

nicht am 07./14.10., 4.11.!

Leitung: Gabriele Schulz

Termin: freitags,
17.15 - 18.45 Uhr

Ort: Tanzraum Kollen-
rodstr. 10a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 14 Personen

Gebühr: 77,- /
68,- erm. / 48,- Mgl.



HATHA YOGA AM FREITAG

Für all die Interessierten, die Yoga bei Gabriele Schulz erlernen oder verfeinern möchten, gibt es auch einen Kurs am Freitag.



Das Programm ähnelt den anderen Yoga-Kursen.

Sommerkurs 16315

23.08. - 30.08.2016

2 Termine!

Leitung: Sabine

Termin: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
12 - 24 Personen

Gebühr: 16,- /
14,- erm. / 11,- Mgl.

SOMMERPROGRAMM

TRILOCHI® ZUM KENNENLERNEN

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, ein zeitgemäßes MindBody-Angebot kennenzulernen, in dem Körperübungen die Aufmerksamkeit nach innen lenken und dadurch körperliche, geistige, emotionale Vorgänge mit allen Sinnen bewusst wahrgenommen werden.

TriloChi® ist eine Verknüpfung aus fernöstlichen Disziplinen (Tai Chi, Qigong, Yoga) und westlichen Trainingsmethoden (Stretching, Pilates, Group-Fitness) und verbindet die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre. Im Anschluss gibt es mittwochs einen zehnwöchigen TriloChi®-Kurs bei Sabine. Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Kurs 16316

14.09. - 30.11.2016

nicht am 05./12.10.!

Leitung: Sabine

Termin: mittwochs,
16.45 - 18.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
12 - 24 Personen

Gebühr: 77,- /
68,- erm. / 48,- Mgl.

TRILOCHI®

Den Körper in Form bringen und gleichzeitig entspannen: Durch Verbindung von fernöstlichen Disziplinen (Qigong, Tai Chi, Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden wie Pilates, Stretching und Group-Fitness lernen wir bewusst und achtsam mit unserem Körper umzugehen. Ganzheitliche Übungen sorgen dafür, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und zu fördern. Dabei wird der Energiefluss in den Meridianen aktiviert und das Chi, unsere Lebensenergie, wird angeregt, um wieder ungehindert fließen zu können. Wir steigern Kraft und Flexibilität der Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule und zentrieren unsere Atmung. Mit Leichtigkeit und Freude bringen wir unseren Körper in Form, sorgen für unsere Gesundheit und reduzieren den Alltagsstress!



Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Kurs 16338

Termin: 06.08.2016
Sa.: 10.00 - 12.00 Uhr
und 13.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Peter L.

Ort: Am Moritzwinkel,
Eingang Unisportplatz,
unter der Hochbrücke

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 35,- /
32,- erm. / 25,- Mgl.

Kurs 16339

10.08. - 12.10.2016

Leitung: Peter L.

Termin: mittwochs,
17.00 - 18.15 Uhr

Ort und TeilnehmerInnen-
zahl: siehe 16338

Gebühr: 58,- /
52,- erm. / 41,- Mgl.

Kurs 16328

13.09.2016, 1 Termin!

Leitung: Desiré

Termin: dienstags,
20.05 - 21.35 Uhr

Ort und TeilnehmerInnen-
zahl: siehe 16329

Gebühr: 8,- / 7,- erm. /
5,- Mgl.

Kurs 16329

20.09. - 06.12.2016
nicht am 04./11.10.!

Leitung: Desiré

Termin: dienstags,
20.05 - 21.20 Uhr

Ort: Eichendorffschule,
Hennigesstr. 3

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 20 Personen

Gebühr: 54,- /
48,- erm. / 37,- Mgl.

NORDIC WALKING

WORKSHOP FÜR ANFÄNGER/INNEN

In diesem kompakten Workshop lernst du die sportliche Variante aus Finnland kennen. Jeder Muskel wird gefordert, Kraft und Koordination gefördert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Du erfährst viel über gesunde Ernährung und wie du im Alltag richtig fit bleibst. Die Nordic-Walking-Stöcke haben wir für dich. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und Verpflegung.

ACHTUNG: Ein Kursangebot für Fortgeschrittene findet im Anschluss immer mittwochabends statt.



NORDIC WALKING TRAINING

FÜR FORTGESCHRITTENE

Du magst Nordic Walking als Freizeitsport, als idealen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag und möchtest in einer Gruppe in schöner Umgebung trainieren? Dieser Kurs bietet ein gezieltes Trainingsprogramm für Kraft, Koordination und Ausdauer.

ACHTUNG: Bei Bedarf können die Nordic-Walking-Stöcke gegen eine Leihgebühr von 5,- (bar vor Ort) für den gesamten Kurs zur Verfügung gestellt werden.

SPECIAL: TAE BO

ZUM KENNENLERNEN

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die verschiedene asiatische Kampfsportarten mit einfachen Aerobic-Bewegungen verbindet und in Workouts – meist zu schneller Musik – praktiziert wird. Ihr bekommt einen ersten Eindruck von Tae Bo, bevor es im Anschluss mit einem Kurs weitergeht. Bitte bringt Sportkleidung und -schuhe mit.

NEU: TAE BO

Tae Bo verbindet einfache Aerobic-Bewegungen mit Elementen aus dem Boxen, Karate und Kickboxen zu einem Ganzkörper-Training.

Ziel unseres Trainings ist die Verbesserung aller Herz-Kreislauf-Parameter, der Kraftausdauer und Koordinationsfähigkeit.

Bei diesem dynamischen Workout kann jede und jeder den persönlichen Stress mit viel Spaß und guter Musik abbauen. Let's Tae Bo!

Kurs 16348

Termin: 03.12.2016

Sa.: 10.00 - 16.00 Uhr

inkl. 1 Std. Mittagspause

Leitung: Christoph

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

10 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /

29 erm. / 23,- Mgl.

16348 + 16349 als

Paket: Gebühr: 64,- /

56,- erm. / 44,- Mgl.

Kurs 16349

Termin: 04.12.2016

So.: 10.00 - 16.00 Uhr

inkl. 1 Std. Mittagspause

Leitung: Christoph

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

10 - 26 Personen

Gebühr: 33,- /

29 erm. / 23,- Mgl.

16348 + 16349 als

Paket: Gebühr: 64,- /

56,- erm. / 44,- Mgl.

Kurs 16340

30.08. - 06.12.2016

nicht 04./11.10., 13 Term.!

Leitung: Sarah

Termin: dienstags,

18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Eichendorffschule,

Hennigesstr. 3

TeilnehmerInnenzahl:

10 - 24 Personen

Gebühr: 71,- /

62,- erm. / 47,- Mgl.

SELBSTVERTEIDIGUNG I

WORKSHOP FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Hannover steht unangefochten an der Spitze der polizeilichen Kriminalstatistik Niedersachsens. Körperverletzung, Raub oder sexuelle Übergriffe stellen dabei wesentliche Delikte dar. Die Zahlen sprechen zweifellos dafür, dass man sich selbst schützen muss.

Ihr lernt mit eurer Angst umzugehen, zwiespältigen oder gefährlichen Situationen zu enttrinnen und wie man als letzte Option einfache Techniken, Griffe und den Instinkt gekonnt nutzt, um effektiv gefährlichen Situationen zu entkommen und sich realistisch zu verteidigen.

Der Workshop richtet sich an Menschen jeden Alters. Es besteht keinerlei (sportliche) Voraussetzung für die Teilnahme.

SELBSTVERTEIDIGUNG II

WORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE FRAUEN UND MÄNNER

Der Umgang mit Stresssituationen, adäquates Verhalten bei Gefahr und effektives Verteidigen werden im Workshop intensiver trainiert. Regelmäßiges Üben stellt die Voraussetzung für die Festigung von Abläufen dar, die unter Umständen Leben retten können. Dabei stehen die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Kraft oder Ausdauer spielen keine Rolle, da auf Basis intuitiver Reaktionen gearbeitet wird.

Der Workshop richtet sich an Menschen jeden Alters, die bereits Erfahrung im Bereich Gewaltprävention und Selbstverteidigung gesammelt bzw. mindestens den Workshop Selbstverteidigung I besucht haben. Bitte ein altes T-Shirt mitbringen, das nicht mehr gebraucht wird.

KRAFT & FITNESS LINDEN »FRÜH«



Mit Musik und Rhythmus, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wollen wir den Gewohnheitshaltungen »ein Schnippchen schlagen« und das Herz-Kreislauf-

System, die Beweglichkeit und Kraftausdauer trainieren. Bei all dem geht es besonders um Spaß und Freude an der Bewegung. Bitte bringt ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Kurs 16342

Beginn: 09.08.2016
nicht am 04./11.10.!

Leitung: Torsten

Termin: dienstags,
20.15 - 21.45 Uhr

Ort: Turnhalle Ihmeschule,
Badenstedter Str. 14

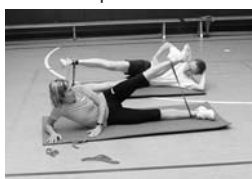
TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 12,- / monatl.
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

KRAFT & FITNESS LINDEN »SPÄT«

Fitnessstraining für jede und jeden: leichtes Ausdauerprogramm (z.B. Walken, leichtes Gehen), Aerobic ohne komplizierte Schrittfolgen sowie konsequentes



Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeltraining mit und ohne kleine Geräte.

Zum Abschluss gibt's eine längere Entspannung mit kleinen Massagen.

Kurs 16341

Beginn: 09.08.2016
nicht am 04./11.10.!

Leitung: Christoph

Termin: dienstags,
19.00 - 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle Ihmeschule,
Badenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 10,- / monatl.
für Mitglieder

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.

ACHTUNG: Zur Zeit findet der Kurs in Linden, nicht in der Voltmerstr./Hainholz statt.

Kurs 16317

08.09. - 29.09.2016

Kurs 16318

20.10. - 10.11.2016

jeweils 4 Termine!

Leitung: Nicole

Termin: donnerstags
9.30 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Frauen

Gebühr je Kurs: 31,- /
28,- erm. / 20,- Mgl.

FITNESS FÜR MÜTTER

MAMA FITNESS – BABY AN BORD (3 - 12 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 Isomatte sowie Spielzeug und eine Decke für's Baby mit.

Kurs 16319
25.10. - 13.12.2016
8 Termine

Leitung: Peter L.

Termin: dienstags,
19.30 - 20.30 Uhr
(Wasserzeit ab 19.45)

Ort: Stadionbad, Robert-
Enke-Str. 5

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 15 Personen

Gebühr: 60,- /
53,- erm. / 38,- Mgl.

Kurs 16343
01.09. - 01.12.2016
nicht am 06./13.10.,
12 Termine!

Leitung: Peter F.

Termin: donnerstags,
20.00 - 21.30 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 44,- Mgl.



WASSERGYMNASTIK

WASSERTIEFE 1,0 BIS 1,3 METER

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

ACHTUNG: Wir treffen uns pünktlich um 19.30 Uhr und gehen gemeinsam ins Stadionbad. Die Wasserzeit dauert dann von 19.45 - 20.30 Uhr.

In Kooperation mit PUR e.V.

PHYSICAL TRAINING

BEWEGEN STATT SCHONEN



Physical Training ist ein sanftes, vielseitiges und effektives Training zur Verbesserung der körperlichen Fitness. Gezielte Kräftigungsübungen führen zu einer Stabilisierung der Wirbelsäule und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur – jedoch ohne Laufen, Hüpfen und Springen! In abwechslungsreichen Übungen werden kleine Geräte wie Therabänder, Hanteln, Flexi-Bars und Luftkissen eingesetzt. Bei sanfter Hintergrundmusik wird auf Aspekte des Pilates und des sanften Dehnens eingegangen und auf eine gelenkschonende Durchführung geachtet. Für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag gibt es zwischen- durch immer wieder Tipps und einfache Übungen.

Sommerkurs 16337
16.08. - 06.09.2016
4 Termine!

Leitung: Antje

Termin: dienstags,
20.05 - 21.20 Uhr

Ort: Eichendorffschule,
Hennigstr. 3

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 21,- /
19,- erm. / 15,- Mgl.

SOMMERPROGRAMM

NEU: YOGILATES IN LINDEN

Yoga und Pilates in einem Kurs? Wer es einmal ausprobieren möchte, hat nun an vier Terminen die Gelegenheit dazu. Der Kurs ist auch für die Donnerstags-Yogilates gedacht, die noch mehr bei Antje machen möchten! Inhaltlich entspricht dieses Angebot dem Kurs 16344.

Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.



Sommerkurs 16296
18.08. - 08.09.2016
4 Termine!

SOMMERPROGRAMM YOGILATES

Leitung: Antje

Termin: **donnerstags,**
19.00 - 20.30 Uhr

Ort und TeilnehmerInnen-
zahl: siehe **16296**

Gebühr: 22,- /
20,- erm. / 16,- Mgl.

Kurs 16344
15.09. - 08.12.2016
nicht am 06./13.10.,
11 Termine!

Leitung: Antje

Termin: **donnerstags,**
19.00 - 20.30 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 59,- /
53,- erm. / 41,- Mgl.

FÜR ALLE

Dieser Kurs ist für EinsteigerInnen und alle, die nicht mehr bis zum Beginn des nächsten Kurses warten möchten. Schnell anmelden und eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen!



kombiniert mit kontrollierter Atemtechnik, sorgen für neue Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung und Stressabbau. Probiere es aus und steigere dein allgemeines Wohlbefinden!

Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

YOGILATES

Eine interessante und abwechslungsreiche Mischung aus Yoga und Pilates. Dynamische und präzise Übungsabläufe,

sorgen für neue Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung und



Kurs 16345
14.09. - 30.11.2016
nicht am 05./12.10.!

Leitung: Antje / Elisabeth

Termin: **mittwochs,**
18.30 - 20.00 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 54,- /
48,- erm. / 37,- Mgl.

YOGILATES-FITNESSMIX

Dieses sanfte und ganzheitliche Training für alle verbindet Konditions- und Kräftigungsübungen mit Körper-Balance-Elementen. So werden vor allem die Haltung und Beweglichkeit geschult, aber auch Aspekte des Herz-Kreislauftrainings kommen nicht zu kurz. Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.



Sommerkurs 16297
18.08. - 08.09.2016
4 Termine!

SOMMERPROGRAMM PILATES

Leitung: Antje

Termin: **donnerstags,**
20.45 - 21.45 Uhr

Ort und TeilnehmerInnen-
zahl: siehe **16296**

Gebühr: 19,- /
17,- erm. / 13,- Mgl.

Wenn ihr schon immer einmal Pilates ausprobieren wolltet, habt ihr hier die Möglichkeit. Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.



Kurs 16346

15.09. - 08.12.2016
nicht am 06./13.10.,
11 Termine!

Leitung: Antje

Termin: donnerstags,
20.45 - 21.45 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 44,- /
41,- erm. / 31,- Mgl.



PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, 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 Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden. In kürzester Zeit kann es gelingen, einen strafferen, geschmeidigeren, zugleich kräftigeren und einfach schöneren Körper zu bekommen.

Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Kurs 16310

13.09. - 29.11.2016
nicht am 04./11.10.!

Leitung: Nicole

Termin: dienstags
9.45 - 10.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 12 Personen

Gebühr: 62,- /
55,- erm. / 40,- Mgl.

NEU: PILATES AM MORGEN

Das Trainingskonzept nach Joseph Pilates (geb. 1883) zielt vor allem auf eine Verbesserung der körperlichen Konstitution ab. Die Kombination aus Bewegungsbewusstsein, Atemtechnik und Körperübungen, die nach speziellen Prinzipien ausgeführt werden, kräftigt die Muskulatur. Es verbessert die Funktionalität der Gelenke und das Bindegewebe wird gestrafft, man fühlt sich gestreckt und gestärkt. Pilates ist für jung und alt geeignet.



Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Kurs 16347

06.09. - 06.12.2016
nicht am 04./11.10.!
12 Termine!

Leitung: Katja

Termin: dienstags,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: GS Lindener Markt,
Davenstedter Str. 14

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 24 Personen

Gebühr: 64,- /
57,- erm. / 44,- Mgl.

PILATES LOUNGE

FÜR FORTGESCHRITTENE

Pilates Lounge ist die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Körperhaltung und -atmung in den unterschiedlichsten Positionen. Die Wirkungen sind schlankere Muskeln, Rumpfstabilität, mehr Flexibilität sowie ein neues Körperbewusstsein. Es steigert die Konzentrationsfähigkeit, lässt Ruhe einkehren, kann Verspannungen lösen und Fehlhaltungen korrigieren. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und der Bauch flacher ... und das alles zu loungiger Musik.

Bitte bringt eine Isomatte und ein Handtuch mit.



FÜR GEBURTSTAGE UND FEIERN

Für den Kindergeburtstag sucht ihr nach einem tollen und außergewöhnlichen Highlight? Vielleicht haben wir das Passende für euch: Wir bieten verschiedene spannende Workshops an, die sich individuell gestalten lassen. Qualifizierte ÜbungsleiterInnen sorgen für jede Menge Spaß, Abwechslung und den besonderen Kick – nicht nur für das Geburtstagskind.

Ruft uns an, dann können wir gemeinsam planen und besprechen, wie der Workshop aussehen soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich ...

Capoeira

für 10 - 20 Kinder
ab 6 Jahren

Leitung: Torsten

CAPOEIRA MIT TORSTEN

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.

Zirkus

für 10 - 15 Kinder
von 7 - 14 Jahren

Leitung: Wiebke

ZIRKUS MIT WIEBKE

Ihr könnt verschiedene Zirkuskünste ausprobieren: z.B. Einradfahren, Akrobatik, Rola Bola, Slacklining, Zirkusstelzen, »moderne Jonglage« (Pois, Devil Sticks, Diabolo, Stabmanipulation) und »klassische Jonglage«, ... und euren Eltern vorführen.

Streetdance

für 10 - 15 Kinder
ab 8 Jahren

Leitung: Irina

STREETDANCE MIT IRINA

Streetdance gehört zum Hip Hop und ist ein Teil dieser Kulturbewegung! Tanzen macht Spaß! Wir können Schritte und coole Moves zusammen erlernen und uns auch frei zur Musik bewegen, der sogenannten Freestyle!

Tanzspaß

für 10 - 15 Kinder
ab 4 Jahren

Leitung: Alina

KINDERTANZEN MIT ALINA

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: Nora

TURNPASS MIT NORA

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, ...).



Rahmenbedingungen für diese Angebote:

Ort: Callinsaal oder Halle

Dauer: ab 1,5 Stunden / Gebühr: ab 99,-

HANNOVER AKTIV PASS

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

Kids@spokusa heißen unsere Kinderkurse. Bei Turnen, Tanz oder Kampfkunst, mit oder ohne Ball, mit oder ohne Musik, mit oder ohne Geräte – Spiel und Spaß stehen auf jeden Fall an erster Stelle.

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

Mo/Mi - Gruppe
montags + mittwochs,
Di/Do - Gruppe
dienstags + donnerstags,
jeweils 8.45 - 11.15 Uhr
Leitung:
Christiane Zimmermann
Ort: SPUNK,
Klaus-Müller-Kilian-Weg 6
TeilnehmerInnenzahl:
max. 10 Kinder
Gebühr: 50,- / Monat



Fortlaufendes Angebot

SPUNKZWERGE

Für Kinder im Vorkindergartenalter, die sicher laufen können

»Hurra, ich gehe bald in den Kindergarten ...« Mit anderen Kindern wollen wir spielen, malen, spachteln, kleben und drucken, säen, formen, turnen und erforschen, mit Kunst und Natur experimentieren, musizieren und zuhören ... Die Kinder machen in einer Kleingruppe erste Vorkindergarten Erfahrungen und werden auf Grundlage der individuellen Lernerfahrungen und -fähigkeiten gefördert – ganz ohne Eltern, nur mit Gleichaltrigen.



Kurs 16300
14.09. - 30.11.2016
nicht am 05./12.10.!

Leitung: Christine
Termin: mittwochs,
9.30 - 10.45 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern-Kind-Paaren
Gebühr:
75,- / 64,- Mgl. pro Paar,
ab 7 Eltern-Kind-Paaren:
64,- / 53,- Mgl. pro Paar

BABYS IN BEWEGUNG I



FÜR 3- BIS 6-MONATIGE KINDER (GEBOREN 01.03. BIS 15.06.2016) MIT MUTTER/VATER

Dieser Kurs bietet Eltern und ihren Babys vielfältige Anregungen, die alle Sinne des Babys ansprechen, sowie den kindlichen Bewegungsdrang und seine Entdeckungsfreude unterstützen. Durch verschiedene Sinnes-, Bewegungsanregungen und Materialerfahrungen werden die Babys individuell gefördert ohne sie zu überfordern.

Eltern können Kontakte knüpfen, aktuelle Themen ansprechen und viele lustige Kinderlieder lernen. Gemeinsam genießen Eltern und Babys eine bewusste und intensive Zeit.

Bitte bringt eine Decke für Euer Baby mit.

Hinweis in Kürze:

ab 08.09. Fitness für Mütter

Seite

19

Kurs 16301

14.09. - 30.11.2016

nicht am 05./12.10.!

Leitung: Christine

Termin: mittwochs,
11.00 - 12.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Gebühr:

75,- / 64,- Mgl. pro Paar,

ab 7 Eltern-Kind-Paaren:
64,- / 53,- Mgl. pro Paar

Kurs 16302

17.08. - 28.09.2016

Kurs 16303

19.10. - 30.11.2016

jeweils 7 Termine!

Leitung: Christine

Termin: mittwochs,
14.15 - 15.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Gebühr je Kurs:

53,- / 45,- Mgl. pro Paar,

ab 7 Eltern-Kind-Paaren:
45,- / 38,- Mgl. pro Paar

Kurs 16304

19.08. - 30.09.2016

Kurs 16305

21.10. - 09.12.2016

nicht am 04.11.!

jeweils 7 Termine!

Leitung: Alina

Termin: freitags,
14.05 - 14.50 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr je Kurs: 27,- /
21,- Mgl.

BABYS IN BEWEGUNG II

FÜR 6- BIS 12-MONATIGE KINDER (GEBOREN
01.09.15 BIS 15.03.2016) MIT MUTTER/VATER



Dieser Kurs bietet Babys und ihren Eltern vielfältige Anregungen, die alle Sinne des Babys ansprechen sowie den kindlichen Bewegungsdrang und seine Entdeckungsfreude unterstützen. Eltern können Kontakte knüpfen, aktuelle Themen ansprechen und viele lustige Kinderlieder lernen. Gemeinsam genießen Eltern und Babys eine bewusste und intensive Zeit. Bitte bringt eine Decke für Euer Baby mit.

BEWEGUNGSFORSCHER

FÜR KINDER AB 12 MONATEN MIT MUTTER/VATER

In diesen Kursen finden die Kinder eine anregende Spiel- und Bewegungslandschaft vor und können ihrer Kreativität, ihrem Forschergeist und ihrer Bewegungsfreude freien Lauf lassen: Blancieren, klettern, rollen, schieben, schütten, auseinandernehmen, getragen werden, schaukeln, bauen, schleppen, suchen, konstruieren, riechen, schmecken, transportieren, bewegen, fühlen, denken, handeln ...

Es gibt viele Anregungen, wie Eltern sich auch im Alltag mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungsbereise begeben, voneinander und miteinander lernen können und Spaß haben.

NEU: KINDERTANZEN FRÜH

4 BIS 7 JAHRE



In diesen Kursen lernen die Kinder bei Alina 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.

Jeweils am Ende des Kurses wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.

Kurs 16306
19.08. - 30.09.2016

Kurs 16307
21.10. - 09.12.2016
nicht am 04.11.!

jeweils 7 Termine!

Leitung: Alina

Termin: freitags,
15.00 - 15.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr je Kurs: 27,- /
21,- Mgl.



KINDERTANZEN

4 BIS 7 JAHRE

In diesen Kursen lernen die Kinder bei Alina 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. Jeweils am Ende des Kurses wollen wir den Eltern dann unsere Tänze präsentieren.



Kurs 16308
12.09. - 28.11.2016
nicht am 03./10.10.!

Leitung: Nora

Termin: montags,
16.45 - 17.45 Uhr

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

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Kinder

Gebühr: 40,- / 30,- Mgl.

KINDERTURNEN & BALLSPIELE

4 BIS 6 JAHRE

Hier könnt ihr euch bei abwechslungsreichen Ballspielen ausprobieren sowie an Ringen, Kletterwand, Sprossenwand und auf Matten und Kästen turnen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. »Kinderturnen & Ballspiele« ist für alle geeignet. Spaß, Sicherheit und Sport nach Regeln stehen im Vordergrund. Bitte bringt Sportsachen, Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

ACHTUNG: Am 1. Termin ist es für **neue Kinder** nach Voranmeldung im Büro möglich, zum Schnuppern zu kommen und sich danach für den Kurs anzumelden.

Kurs 16309
Termin: 10./11.09.2016
Sa.: 9.30 - 12.00 Uhr
So.: 9.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Christine

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 8 Kinder

Gebühr: 35,- / 30,- Mgl.

SELBST UND SICHER

SELBSTBEHAUPTUNG FÜR 5- BIS 8-JÄHRIGE MÄDCHEN UND JUNGEN

In diesem Kurs können Mädchen und Jungen spielerisch mit viel Bewegung ihr Selbstwertgefühl stärken. In Kooperations- und Vertrauensspielen lernen wir uns selbst und die anderen näher kennen. Wir testen, wo unsere Grenzen eigentlich sind und üben, wie wir Grenzen setzen können. Alltagsszenen werden in Rollenspielen nachgestellt und verschiedene Lösungen der Situation durchgespielt. Wir machen Übungen in der Gruppe und auch alleine, wie wir uns am besten in brenzlichen Situationen verhalten. Bitte Sportsachen und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs 16360

13.09. - 29.11.2016

nicht am 04./11.10.!

Leitung: Torsten

Termin: dienstags,
16.15 - 17.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 16 Kinder

Gebühr: 50,- / 40,- Mgl.

Kurs 16361

19.08. - 30.09.2016

Kurs 16362

21.10. - 09.12.2016

nicht am 04.11.!

jeweils 7 Termine!

Leitung: Alina

Termin: freitags,
15.55 - 16.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Kinder

Gebühr je Kurs: 30,- /
24,- Mgl.

CAPOEIRA-KIDS

5 BIS 9 JAHRE

Die Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der ihr euch spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend ausprobieren könnt. Torsten wird euch Selbstverteidigungsübungen und Tricks zeigen, akrobatische Bewegungen einstudieren, aber auch Instrumente spielen und singen.

ACHTUNG: Am 1. Termin ist es für **neue Kinder** nach Voranmeldung im Büro möglich, zum Schnuppern zu kommen und sich danach für den Kurs anzumelden.

KIDS HIP HOP



6 BIS 9 JAHRE

Mit Alina werdet ihr die Grundelemente des Hip Hop erlernen, einfache Choreografien einstudieren

und Kondition und 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.

Jeweils am Ende des Kurses wollen wir Eltern und FreundInnen das Ergebnis der neun Wochen präsentieren.

GESANG

Kurs 16350

Beginn: 10.08.2016

nicht am 05./12.10.!

Leitung:

Lisa Bockemüller

Termin: mittwochs,
19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus
St. Elisabeth, Gellertstr. 42

TeilnehmerInnenzahl:
mind. 20 Personen

Gebühr: 8,- monatl.
für Mitglieder

Fortlaufendes Angebot

SPOKUSA-CHOR

Frischer Wind im SPOKUSA-Chor durch neue, junge Chorleiterin. Abwechslungsreiches, vielfältiges Liedgut. Turnusmäßige Auftritte mit anderen Chören.

Offene Menschen, nette Atmosphäre. Mix von erfahrenen und neuen Mitgliedern. Stimmverstärkung besonders im Tenor und Bass gesucht. Alle Stimm-lagen sind willkommen.

Hinweise in Kürze:

		Seite
05. - 07.08.	Offenes Chorwochenende	40
04. - 06.11.	Musiktheater-Workshop	43
09. - 11.12.	Offenes Chorwochenende	45

BEWEGUNG UND TANZ



In **Bewegung und Tanz** finden sich die Angebote für »Einzel«-TänzerInnen, die Lust haben auf Rhythmus und Musik aus fernen Ländern ...



Hinweis in Kürze:		Seite
10.09.	Zumba®Basic für EinsteigerInnen	41
24.09.	Swing/authentic Jazz Solo	41
01.10.	Kathak	42
19.11.	Shim Sham	44

Kurs 16355

Beginn: 10.08.2016
nicht am 05./12.10.!

Leitung: Maria do Socorro

Termin: mittwochs,
18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Bürgerschule,
Schaufelder Str. 30

TeilnehmerInnenzahl:
12 - 20 Personen

Gebühr: 23,- monatl.
für Mitglieder

Fortlaufende Angebote

SAMBA



FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Der ursprünglich aus
Afrika stammende Samba
ist der populärste aller

brasilianischen Tänze, Abbild der brasilianischen Seele, die warmherzig, offen und temperamentvoll zugleich ist. Im Kurs von Maria do Socorro werden diese Eigenschaften nicht nur vermittelt – sie werden gelebt! Neben der Vertiefung von Samba-Tanzschritten werden kleine Choreografien einstudiert und es gibt natürlich viel Raum zum Tanzen. Oder wir tanzen Improvisationen – allein, zu zweit oder in der Gruppe. Bitte bringt Gymnastikkleidung und -schuhe mit.

Kurs 16352

12.11. - 26.11.2016
3 Termine!

Leitung: Angela

Termin: samstags,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 18,- Mgl.

NEU: SALSATION®

Salsation® ist ein neues Dance-Workout Programm, das besonderen Wert auf Musikinterpretation und die Vielfalt verschiedener Bewegungselemente legt. Salsation® wurde von dem Tänzer und Choreografen Alejandro Angulo aus Venezuela erfunden – das Wort Salsation setzt sich aus Salsa und Sensation zusammen: Mit Salsa ist die Soße, also ein scharfer Mix aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Dance Hall, Cumbia u.ä. gemeint, Sensation® steht für das Gefühl und die Lebensfreude, die beim Tanzen entsteht.

Die einzelnen Elemente der Choreos werden Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet. Natürlich steht in diesem Kurs wieder der Spaß und die Freude, sich zu Latino-Musik zu bewegen, im Vordergrund.

Bitte bringt Sportkleidung und ein Handtuch mit.

Sommerkurs 16298
15.08. - 05.09.2016
4 Termine!

SOMMERPROGRAMM ZUMBA® AM MONTAG

Leitung: Angela
Termin: montags,
16.25 - 17.55 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 37,- /
32,- erm. / 23,- Mgl.



Bitte bringt Sportkleidung,
ein Handtuch und eine
Isomatte mit.

Dieses Sommerangebot ist
für alle, die ausprobieren
möchten, was Zumba® ist,
nämlich ein einmaliges,
spaßbetontes Tanzworkout
für den ganzen Körper.



Kurs 16351
12.09. - 12.12.2016
nicht am 03./10.10.,
12 Termine!

Leitung: Angela
Termin: montags,
16.25 - 17.55 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 108,- /
95,- erm. / 68,- Mgl.

ZUMBA® AM MONTAG

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. Bei Zumba® gibt es keine langen Choreografien. Genießt dieses abwechslungsreiche Tanzworkout, in dem unterschiedliche, Schweiß treibende Latino-Tanzstile zu immer wieder neuen,



kleinen Choreos zusammengesetzt werden. Also: vamos a zumar!

Bitte bringt Sportkleidung,
ein Handtuch und eine
Isomatte mit.



Menschen ohne
Tanzerfahrung
empfehlen wir
Zumba®-Basic für
EinsteigerInnen am
10.09.2016!

Sommerkurs 16299
18.08. - 08.09.2016
4 Termine!

SOMMERPROGRAMM ZUMBA® AM DONNERSTAG

Leitung: Angela
Termin: donnerstags,
18.15 - 19.45 Uhr
Ort: spokusa, Callinstr. 26a
TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen
Gebühr: 37,- /
32,- erm. / 23,- Mgl.

Für alle Zumba®-Neu-
gierigen oder -Begeister-
ten gibt es diesen Som-
merkurs, der inhaltlich
dem Sommerkurs »Zum-
ba® am Montag« ent-
spricht. Bitte bringt Sport-
kleidung, ein Handtuch
und eine Isomatte mit.



Kurs 16353

15.09. - 08.12.2016
nicht am 06./13.10.,
11 Termine!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 32 Personen

Gebühr: 99,- /
88,- erm. / 63,- Mgl.

ZUMBA® AM DONNERSTAG

Für alle Zumba®-Begeisterten **mit Erfahrung** gibt es Zumba® am Donnerstag bei Angela. Wir werden nach einer intensiven Cardiophase drei bis vier Lieder mit **Zumba®Toning-Sticks** tanzen, ein hervorragendes Workout für unsere Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur. Sticks könnt ihr im Kurs kaufen.



Natürlich können die Lieder auch ohne Sticks getanzt werden. Es folgt jeweils ein Stretching auf der Matte oder auch mal eine kleine Dance-Einlage. Bitte bringt Sportkleidung, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Kurs 16358

06.09. - 06.12.2016
nicht am 04./11.10.,
12 Termine!

Leitung: Wendy

Termin: dienstags,
11.00 - 12.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
12 - 24 Personen

Gebühr: 97,- /
86,- erm. / 62,- Mgl.

ZUMBA®GOLD AM DIENSTAG MORGEN

Zumba®gold ist ein speziell auf junggebliebene ältere Erwachsene und AnfängerInnen 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, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Kurs 16359

15.09. - 08.12.2016
nicht am 06./13.10.,
11 Termine!

Leitung: Angela

Termin: donnerstags,
17.00 - 18.15 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 24 Personen

Gebühr: 89,- /
79,- erm. / 57,- Mgl.



ZUMBA®GOLD

Zumba®gold ist ein dynamisches, abwechslungsreiches Tanzworkout zu Latino Musik für Menschen jeder Alters-

gruppe. Bei uns steht vor allem der Bewegungsspaß im Vordergrund. Und auch hier gibt es immer wieder eine kleine »Dance-Einlage«.

Da wir uns in diesem Kurs auf die Zumba®-Grundlagen konzentrieren und alle Schritte sehr gelenkschonend aufbauen, fühlen sich auch **AnfängerInnen** und aktive ältere Menschen bei uns wohl. Ca. vier Lieder werden wir mit den **Zumba®Toning-Sticks** tanzen. Zumba®gold-Toning ist ein gelenkschonendes Workout, überwiegend für Arme, Bauch und Rücken, bei dem wir uns die einzelnen Schritte in angemessenem Tempo erarbeiten.

Bitte bringt ein Handtuch und Sportkleidung mit.

Kurs 16356
19.08. und 26.08.2016
2 Termine!

**Leitung: Alexandra
Steinmeier**

**Termin: freitags,
10.00 - 11.00 Uhr**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen**

**Gebühr: 13,- /
11,- erm. / 9,- Mgl.**

Kurs 16357
23.09. - 09.12.2016
nicht am 07./14.10.!

**Leitung: Alexandra
Steinmeier**

**Termin: freitags,
10.00 - 11.00 Uhr**

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

**TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen**

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

Kurs 163 K
25.08. - 24.11.2016
nicht am 08.09.,
06./13.10., 10.11.!

Leitung: Heike Meyer

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

**Ort: Studio ZZ,
Lange Laube 3, Hinterhof**

**TeilnehmerInnenzahl:
max. 14 Personen**

**Gebühr: 90,- /
80,- erm. / 57,- Mgl.**

TÄNZERISCHE FITNESS

ENERGY DANCE® METHODE ZUM KENNENLERNEN



An zwei Terminen ist es möglich, dieses lockere, rhythmische Fitnessstraining einmal kennenzulernen. 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. Bitte bringt neben bequemer Kleidung ein Handtuch und eine Isomatte mit.

TÄNZERISCHE FITNESS

NACH DER ENERGY DANCE® METHODE

Leichte und lockere Fitness für alle: Ohne Schritte zählen, ohne Choreografien, dafür mit jeder Menge Spaß zu toller Musik!

Hier könnt ihr Stück für Stück eure Beweglichkeit und Fitness verbessern und gleichzeitig steigert ihr das tänzerische Gefühl und das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers.

Bitte bringt neben bequemer Kleidung ein Handtuch und eine Isomatte mit.



In Kooperation – Anmeldung unter 0511 - 394 24 41

TANZIMPROVISATION

Hier kannst du tanzen, ohne erst Schritte einüben zu müssen. Es gibt Musik und schon geht es los: tanzen, Spaß haben und entspannen. Wichtig ist es hier, sich einzulassen auf sich selbst, die Mit tänzer und Mit tänzerinnen, unterschiedliche Musikrichtungen und auf meine Anregungen zu Tanzimprovisationen. Hierbei greife ich u.a. zurück auf Ideen des Authentic Movement, Contact, Tanztheaters oder Ausdruckstanzes.

Manchmal doch ein Auto?

Nutzen Sie CarSharing von stadtmobil!



stadtmobil
carsharing

0511/2704240
www.stadtmobil.de

Offenes CD-&Bücherregal Kneipen-Konzert Stammtisch Würfel **701896**
Brettspiele Pub-Theater WLAN-HotSpot Cider Ü.33 J.b.T.! Kartenspiele

Schneiderberg Nuss-&Drops-in-Dosen-Spender Open Stage Uni
14 Lüttje Lage Filmkulisse Weizenbiere Table Quiz Flammkuchen
Schwarzbier Geschlossene Gesellschaft Rollirampe Raucherraum Tradition

seit 1981 Fahrpläne Classic Rock Atmosphäre Kerzenlicht **KURIOSUM**

German Pub Beständigkeit Teamtreff Retro Wein Nudeln Chili
Trinkglas-Sondergrößen Suppen Salate Sorbet Haus-Dressing

Irish-Session AfG Flipperautomat Dornfelder Hauswein
Nordstädter Freundeskreis Baguettes Kräusenbier Aktionstage



SWING UND STANDARD / LATEIN



Die Kursformen und -bedingungen sind auf Seite 9 zu finden.

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

Einzelanmeldungen

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

Zum Üben und Vertiefen und natürlich auch zum Feiern sind die Tanzveranstaltungen neben den Kursen. JedeR ist willkommen, ob KursteilnehmerIn oder nicht.

Die **TANZTEES** im Callinsaal am **03.09. (Sa)** mit DJ Daniel, am **01.10. (Sa)** mit DJ Agnes, am **29.10. (Sa)** mit DJ Johannes, am **03.12. (Sa)** mit DJ Tobias sowie der nächste **SWING-TANZTEE** am **17.09. (Sa)** sind ideal, um das Tanzbein zu schwingen.



Wochenenden in Kürze:

	Seite
28.08./18.09./20.11./ 18.12. Tango Argentino Fortgeschr.	40
18.09./25.09. Lindy Hop	41
24.09. Swing/authentic Jazz Solo	41
22./23.10. Tanz-Crash-Wochenende	42
29.10. Merengue/Bachata und Salsa I	43
12./13.11. Schwingen wie die Profis	44
19.11. Shim Sham	44
20.11. Discofox XL	44
26.11. Bachata Pur	45
27.11. Discofox I	45

Kurs 16366

10.08. - 30.11.2016
 nicht am 05./12.10.,
 15 Termine!

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,
 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
 16 - 32 Personen

Gebühr: 121,- /
 109,- erm. / 78,- Mgl.



**SWING TANZEN
 BEGINNER-
 INTERMEDIATE**

**LINDY HOP FÜR LEICHT
 FORTGESCHRITTENE**

Lindy Hop ist der heute am weitesten verbreitete Tanz der 30er Jahre. Dieser Kurs richtet sich an alle TeilnehmerInnen des vorherigen Kurses, die auf den erlernten Figuren aufbauen wollen.

Aber auch QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen. Folgende Figuren sollten jedoch bekannt sein:

Side by Side Charleston, Hand to Hand Charleston, Swing Out, Circle, 6&8 Count Basics und verschiedene Platzwechsel mit und ohne Drehungen.



Kurs 16367

10.08. - 30.11.2016
 nicht am 05./12.10.,
 15 Termine!

Leitung: Shorty und Boris

Termin: mittwochs,
 20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
 16 - 32 Personen

Gebühr: 150,- /
 135,- erm. / 96,- Mgl.

**SWING TANZEN
 INTERMEDIATE-ADVANCED**

LINDY HOP FÜR FORTGESCHRITTENE



Geeignet ist dieser Kurs für alle TeilnehmerInnen des vorherigen Kurses Lindy Hop Intermediate-Advanced, aber auch für QuereinsteigerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Folgende Techniken sollten Euch nicht unbekannt sein: Stretch, 4-count moves, follow your follower, Unterschied zwischen Bounce in Groove Walk, Triple Step und Kick.



Hinweis in Kürze:		Seite
18./25.09.	Lindyhop	41
24.09.	Swing/authentic Jazz Solo	41
19.11.	Shim Sham	44

Kurs 16371

19.08. - 16.09.2016

5 Termine!

Leitung: Simone und Daniel

Termin: freitags,
19.30 - 21.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 51,- /
45,- erm. / 32,- Mgl.**NEU: TANZEN I**

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

Kurs 16368

09./16.09.2016, 2 Term.!

Leitung: Simone und Daniel

Termin: freitags,
19.30 - 21.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 20,- /
18,- erm. / 12,- Mgl.16368 + 16372 als Paket:
97,- / 87,- erm. / 61,- Mgl.**FRESH UP TANZEN II****FÜR WIEDEREINSTEIGER/INNEN**

Ist der letzte Tanzkurs schon eine Weile her? Können Sie sich an die eine oder andere Tanzfigur nur noch vage erinnern? Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet, die schon einmal getanzt haben und nach einer schöpferischen Pause wieder einsteigen möchten. Es werden Grundfiguren aus Tanzen I in den gängigen Gesellschaftstänzen aufgefrischt und geübt, um Sie bestmöglich für den direkt anschließenden Kurs Tanzen II vorzubereiten.

Kurs 16372

23.09. - 16.12.2016

nicht am 07./14.10.,
09.12.!

Leitung: Simone und Daniel

Termin: freitags,
20.00 - 21.30 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 PersonenGebühr: 81,- /
73,- erm. / 61,- Mgl.16368 + 16372 als Paket:
97,- / 87,- erm. / 61,- Mgl.**TANZEN II**

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle TeilnehmerInnen aus Tanzen I, die auf die Grundschriffe aufbauen möchten. Auch grundschrittversierte QuereinsteigerInnen sind herzlich willkommen. In fast allen Tänzen werden neue Figuren und Schrittkombinationen erlernt. Die Wege werden weiter, die Drehumfänge größer und die Ansprüche an die paarinterne Führungsarbeit steigen. Und auch in diesem Kurs gehören Üben und Wiederholen dazu.

Kurs 16373

19.09. - 05.12.2016
nicht am 03./10.10.!

Leitung: N.N. und Tobias

Termin: montags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /
90,- erm. / 64,- Mgl.



TANZEN III

Tanzen III ist vor allem für TeilnehmerInnen aus Tanzen II geeignet, richtet sich aber auch an fortgeschrittene QuereinsteigerInnen, die mit den erweiterten Grundfiguren der unter Tanzen I genannten Tänze vertraut sind. In diesem Kurs werden Figuren gelehrt, die für die einzelnen Tänze nicht nur eine schritttechnische, sondern vor allem auch eine rhythmische Bereicherung darstellen. Als neuer Tanz wird der Quickstep erlernt, und wie immer gibt es viel Gelegenheit zum Üben.

Kurs 16369

28.08 und 11.09.2016
2 Termine!

Leitung: Agnes und Johannes

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Bürgerschule,
Schaufelder Str. 30

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 20,- /
18,- erm. / 12,- Mgl.

16369 + 16374 als Paket:

Gebühr: 116,- /
104,- erm. / 73,- Mgl.

FRESH UP TANZEN IV

FÜR WIEDEREINSTEIGER/INNEN

In diesem Auffrischungskurs werden Figuren und Kombinationen aus Tanzen III wiederholt. Ob ihr eine längere Zeit mit dem Tanzen ausgesetzt habt, von einer anderen Tanzschule kommt oder einfach euer Erlerntes wieder auffrischen wollt, hier seid ihr bestimmt richtig.

Im Anschluss geht's direkt weiter mit Tanzen IV.



Kurs 16374

18.09. - 04.12.2016
nicht am 02./09.10.!

Leitung: Agnes und Johannes

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Bürgerschule,
Schaufelder Str. 30

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /
90,- erm. / 64,- Mgl.

16369 + 16374 als Paket:

Gebühr: 116,- /
104,- erm. / 73,- Mgl.



TANZEN IV

In diesem Kurs bei Agnes und Johannes werden eure bereits erlernten tänzerischen Fähigkeiten und Folgen durch neue, größere Figuren sinnvoll sowie interessant ergänzt.

Das Trainieren von Raumaufteilung, Takt, Rhythmus und tänzerischer Paarharmonie gibt mehr Sicherheit auf dem Parkett. Der Kurs ist auch geeignet für fortgeschrittene QuereinsteigerInnen.

Die 10-Wochen-Tanzkurse können auch mit weniger als 16 TeilnehmerInnen stattfinden – die Bedingungen werden dann nach Absprache angepasst.

Kurs 16375

19.09. - 05.12.2016
nicht am 03./10.10.!

Leitung: Natascha und
Tobias

Termin: montags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 100,- /
90,- erm. / 64,- Mgl.

Kurs 16370

23.09. - 16.12.2016
nicht am 07./14.10.,
09.12.!

Leitung: Simone und
Daniel

Termin: freitags,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 32 Personen

Gebühr: 81,- /
73,- erm. / 52,- Mgl.

TANZEN V

Nach erfolgreichem Tanzen IV folgt Tanzen V. QuereinsteigerInnen sollten rhythmisch versiert sein und ein Figurenrepertoire haben, das bereits über die Grundfiguren hinausreicht. Natürlich bietet auch dieser Kurs neue Figuren. Im Mittelpunkt steht jedoch vor allem die Kunst, die Vielzahl erlernter Figuren unter Berücksichtigung von Technik, Haltung, Raum, Musik und Führung harmonisch zu kombinieren.



TANZEN V+

Dieser Kurs richtet sich an die TänzerInnen des vergangenen Kurses Tanzen V bei Simone und Daniel. Neben einer intensiven Wiederholung des Repertoires aus Tanzen V werdet ihr auch neue Figuren kennen lernen.

Im Mittelpunkt steht weiterhin vor allem die Kunst, die Vielzahl erlernter Figuren harmonisch zu kombinieren.



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 / V+ (für QuereinsteigerInnen Gold). Nach Voranmeldung im Büro könnt ihr bei drei Terminen schnuppern, dann müsst ihr euch verbindlich anmelden.

Kurs 16376

Beginn: 04.08.2016
nicht am 06./13.10.!

Leitung: Stephanie und
Tobias

Termin: donnerstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monat.
für Mitglieder

NEU: TANZ TOTAL DONNERSTAGS

In diesem neuen Tanz Total bei SPOKUSA werden wir die bereits in den vorherigen Kursen erlernten Figuren perfektionieren und uns weitere Variationen erarbeiten. Natürlich sind auch QuereinsteigerInnen, die die Füße einfach nicht still halten können, herzlich willkommen! Im Vordergrund steht für uns das Vergnügen am Tanzen, wobei wir außerdem einen besonderen Blick auf Haltung, Führung und Abwechslung werfen.

Kurs 16377

Beginn: 09.08.2016
nicht am 04./11.10.!

Leitung: Agnes und Robert

Termin: dienstags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL STRESSFREI

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



Gerne geben wir immer wieder Tipps für Körper, Füße und Bewegungsabläufe. Dieser Kurs zeichnet sich durch viele Wiederholungen aus – aber auch Neues wird getestet ...

Dies alles wollen wir mit reichlich Freude und einem liebevollen Miteinander erleben.

Kurs 16378

Beginn: 09.08.2016
nicht am 04./11.10.!

Leitung: Agnes und Rüdiger

Termin: dienstags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL DIENSTAGS SPÄT

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



Kurs 16379

Beginn: 07.08.2016
nicht am 02./09.10.!

Leitung: Ilka und Robert

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.
für Mitglieder



TANZ TOTAL CALLIN EINS

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

drei Tänze intensiv bearbeitet. Und damit die anderen Schritte nicht in Vergessenheit geraten, habt ihr viel Zeit zum Tanzen und Fragen ...

Kurs 16380

Beginn: 07.08.2016
nicht am 04.09.,
02./09.10.!

Leitung : Agnes und
Johannes

Termin: sonntags,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Bürgerschule,
Schaufelder Str. 30

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 26 Personen

Gebühr: 19,- 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 kriegen hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.

Kurs 16381

Beginn: 07.08.2016
nicht am 02./09.10.!

Leitung: Martina und
Robert

Termin: sonntags,
20.00 - 22.00 Uhr

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
16 - 30 Personen

Gebühr: 19,- monatl.
für Mitglieder

TANZ TOTAL CALLIN ZWEI

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 kriegen auch hier viel Gelegenheit, zu toller Musik zu tanzen.



WORKSHOPS

Kurs 16382

Termin: 05. - 07.08.2016

Fr.: 20.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TN-Zahl: ab 20 Personen

Gebühr: 50,- /

45,- erm. / 32,- Mgl.

EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE

Ein Wochenende für alle, die schon immer mal singen wollten oder einfach nicht genug bekommen können – bei einem Chorleiter, der bei SPOKUSA eine immer weiter wachsende Fangemeinde hat! Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm – von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop –, das am Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert FreundInnen und Neugierigen präsentiert wird.

ACHTUNG: Dieser Workshop hat das gleiche Programm wie der Workshop im Juni 2016.

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

Kurs 16383

Termine: 28.08., 18.09.,

30.10. und 20.11.2016

So.: 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Ina und Lutz

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 26 Personen

Gebühr: 79,- /

71,- erm. / 57,- Mgl.

TANGO ARGENTINO

FÜR FORTGESCHRITTENE

»Ein Leben ohne Tango ist vorstellbar, aber nicht erstrebenswert.«

Ihr wollt mit Freude neue Schritte im Tango Argentinero erlernen, eure Technik verbessern und dabei auch Spaß haben? Dann seid ihr hier golddrichtig. Wir zeigen euch, wie's geht.



Kurs 16384

Termin: 04.09.2016

So.: 10.30 - 13.00 Uhr

Leitung: Felipe

Ort: Georgengarten,
Treffpunkt bei spokusa,
Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

10 - 16 Personen

Gebühr: 13,- /

11,- erm. / 9,- Mgl.



NEU: DISCGOLF

ZUM KENNENLERNEN

Discgolf ist eine Sportart für Junge, Junggebliebene, Energische oder Gelassene, kann in der Gruppe oder auch alleine gespielt werden. Discgolf ist kommunikativ, kann aus Fremden mit bunten

Scheiben neue Bekanntschaften mit Discs machen. EinsteigerInnen können sofort loslegen, Fortgeschrittene fachsimpeln über overstable Driver, Putter, Grip und Snap. Felipe zeigt die Grundlagen, dann geht's los mit dem Selberprobieren.

Kurs 16385

Termin: 10.09.2016

Sa.: 15.30 - 18.00 Uhr

Leitung: Angela

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
ab 10 Personen

Gebühr: 20,- /
18,- erm. / 14,- Mgl.

ZUMBA® BASIC



FÜR EINSTEIGER/INNEN

Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Cha Cha
– wie geht denn das?

Dieser kleine Workshop richtet sich an alle TeilnehmerInnen und EinsteigerInnen, die einmal gerne in Ruhe die entsprechenden Grundschrirte erlernen und ausprobieren möchten, bevor sie an unseren Zumba®-Kursen teilnehmen.



Kurs 16386

Termine: 18.09. und

25.09.2016

So.: 10.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Tina und
Matthias

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 53,- /
47,- erm. / 36,- Mgl.

LINDY HOP

FÜR ABSOLUTE BEGINNER



It's time to Swing! Lindy Hop – DER Paartanz der 30er Jahre – überzeugt durch Witz, Energie und Freiheit und bringt gerade viele Menschen zurück auf die Tanzflächen. So gibt es mittlerweile auch in

Hannover eine wachsende Ausgekkultur. In diesem Workshop könnt ihr Swingtänzen ausprobieren, ihr lernt einige Grundschrirte und Figuren.

Kurs 16387

Termin: 24.09.2016

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 24,- /
21,- erm. / 16,- Mgl.

SWING / AUTHENTIC JAZZ SOLO WORKSHOP

In diesem Workshop für Frauen und Männer werden diverse Solo Jazz-Schrirte in einer Abfolge unterrichtet und es wird 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 geeignet.



Kurs 16388

Termin: 01.10.2016

Sa.: 11.00 - 13.30

Leitung: Deodatt

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
10 - 22 Personen

Gebühr: 20,- /
18,- erm. / 14,- Mgl.

NEU: KATHAK

KLASSISCHER INDISCHER TANZ

Den Rhythmus Indiens lernen. Der in Delhi diplomierte Kathak-Tänzer und Choreograph Deodatt Persaud unterrichtet Kathak, ein klassischer Tanz Nordindiens. Der Tanz zeichnet sich durch raffinierte Bewegungen, stilisierte Fußarbeit und präzise Rhythmen aus. Kathak zielt genau wie Yoga auf körperliche und geistige Vervollkommnung. Gleichzeitig verspricht dieser Tanz Spaß an den Rhythmen, Bewegungen und Anmut, die so typisch für Indien und seine Kunstformen sind. Interessierte Frauen und Männer können, unabhängig von Alter und Tanzerfahrung, die Grundlagen dieses Tanzes erlernen und einen Einblick in den mythologischen und erzählerischen Aspekt des Kathak bekommen. Deodatt begleitet seinen Unterricht mit Tabla und gelegentlich Harmonium. Alles, was man zum Mitmachen braucht, ist Begeisterung für die Rhythmen und die Ästhetik Indiens.



Kurs 16389

Termin: 22./23.10.2016

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Carmen und Robert

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 30 Personen

Gebühr: 62,- /
55,- erm. / 45,- Mgl.

TANZ-CRASH-WOCHENENDE

STANDARD- UND LATEIN- AMERIKANISCHER TANZ

Die Tanzschule liegt schon lange zurück oder wurde verweigert. Die Lust am Paartanz kommt und nun steht ihr auf dem Parkett...



Ihr könnt an diesem Wochenende herausfinden, was SPOKUSA euch im »Standard/Latein« zu bieten hat und ob ihr für die nächste Feier genug Stoff habt.

Carmen und Robert stellen die so genannten »Gebrauchstänze« in den Vordergrund – Tänze, die bei vielen Gelegenheiten passen: Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox, Cha Cha und Wiener Walzer.

ACHTUNG: Für die nächste Saison ist ein Tanz-Crash-Wochenende für Fortgeschrittene in Planung.

Kurs 16390

Termin: 29.10.2016

Sa.: 11.00 - 13.30 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 21,- /

19,- erm. / 13,- Mgl.

16390 + 16391 als Paket:

Gebühr: 39,- /

35,- erm. / 25,- Mgl.

Kurs 16391

Termin: 29.10.2016

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort und TeilnehmerInnen-
zahl: siehe 16390

Gebühr: 21,- /

19,- erm. / 13,- Mgl.

16390 + 16391 als Paket:

Gebühr: 39,- /

35,- erm. / 25,- Mgl.

Kurs 16392

Termin: 04. - 06.11.2016

Fr.: 15.00 - 17.00 Uhr

Sa.: 10.00 - 12.30 Uhr

und 15.00 - 17.00 Uhr

So.: 10.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Bettina Delius

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl :

14 - 18 Personen

Gebühr: 84,- /

75,- erm. / 53,- Mgl.

MERENGUE UND BACHATA

FÜR ANFÄNGER/INNEN

Tanja und Mansoor laden ein zu Merengue und Bachata und zeigen, wie ihr euch geschmeidig zu Latino-Rhythmen bewegen könnt. Bei Merengue werdet ihr außerdem lernen, eure Arme elegant wieder zu »entknoten«. Diese Paartänze sind für jede Latino-Party zu gebrauchen und leicht zu erlernen.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Mitzubringen ist nur jede Menge guter Laune und bei Paketbuchung etwas zu essen für die Pause.

SALSA I

FÜR ANFÄNGER/INNEN

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik und ein Hauch Erotik – das sind die Zutaten für Salsa. In dem feurigen Paartanz stecken Herz, Leidenschaft und kubanisches Lebensgefühl. Angefangen mit dem Grundschrift lernt ihr erste Figuren und Bewegungsabläufe. Bitte bringt bei Paketbuchung etwas zu essen mit.



»AM STRAND VON RIMINI«

MUSIKTHEATERWORKSHOP MIT MELODIEN AUS OPERETTE, LIED UND SCHLAGER

Für alle, die gern singen und schauspielern und Freude an der Musik aus den 60-er Jahren und früher haben: Opernsängerin Bettina Delius wird Lieder, kleine Szenen und Choreografien mit Euch erarbeiten, die am Strand von Rimini spielen. Dort trifft eine bunte Truppe aufeinander, die sich z. B. nach dem »Azzuro« sehnt, fragt: »Sag mir Quando, sag mir wann?« und natürlich die Sonne, »O sole mio!« genießt, nicht zu vergessen den Wein, der im »Chianti-Lied« besungen wird. Dazu gehören Übungen für Atem und Stimme sowie aus dem klassischen Schauspiel-Training.

Sonntagmittag gibt es eine halbstündige Präsentation in Kostüm und Maske für FreundInnen. Und wer möchte, hat nach dem Workshop die Möglichkeit, im Dezember in einem öffentlichen Konzert mitzuwirken. Die gelernten Melodien erhaltet Ihr als Übe-CD und die Abschlusspräsentation auf DVD.

Kurs 16393

Termin: 12./13.11.2016

Sa.: 11.00 - 15.30 Uhr

So.: 11.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Simone und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 62,- /

55,- erm. / 45,- Mgl.

Kurs 16394

Termin: 19.11.2016

Sa.: 14.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Shorty und Boris

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 28 Personen

Gebühr: 24,- /

21,- erm. / 16,- Mgl.

Kurs 16395

Termin: 20.11.2016

So.: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Simone und Daniel

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:

14 - 30 Personen

Gebühr: 28,- /

25,- erm. / 19,- Mgl.

SCHWINGEN WIE DIE PROFIS

LANGSAMER WALZER/WIENER WALZER/QUICKSTEP

Habt ihr euch schon immer gefragt, wie die Profis es schaffen, das Tanzen sooo leicht aussehen zu lassen?

In diesem zweitägigen Workshop werden die Themen Schwung, Bewegung und gemeinsames Tanzen in den »Schwungtänzen« intensiv beleuchtet und ausgiebig geübt. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in den Gesellschaftstänzen. Bitte bringt zum Aufwärmen ein paar Turnschuhe und ggfs. etwas zu essen für die Pausen mit.

SHIM SHAM

FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Der Shim Sham ist eine Authentic Jazz Routine (Choreografie), die auf Swing Veranstaltungen weltweit getanzt wird. Hierbei wurden einfache Jazz-Steps zu einer leichten Abfolge zusammen gesetzt. Es ist ein »Linedance«, der Solo getanzt wird. Auch gut für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.



DISCOFOX XL

FÜR FORTGESCHRITTENE



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

QuereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen aber auch Tänzerinnen und Tänzer aus Tanzen IV bis Tanz Total können hier ihr Figurenmaterial erweitern und bei viel Tanz einmal anders kombinieren.

Kurs 16396

Termin: 26.11.2016

Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Tanja und
Mansoor

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 17,- /
16,- erm. / 11,- Mgl.

Kurs 16397

Termin: 27.11.2016

So.: 14.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Agnes und
Johannes

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TeilnehmerInnenzahl:
14 - 28 Personen

Gebühr: 28,- /
25,- erm. / 19,- Mgl.

Kurs 16398

Termin: 09. - 11.12.2016

Fr.: 20.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 11.00 - 16.00 Uhr

So.: 11.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Frieder Bleyl

Ort: spokusa, Callinstr. 26a

TN-Zahl: ab 20 Personen

Gebühr: 50,- /
45,- erm. / 32,- Mgl.



NEU: BACHATA PUR

FÜR PAARE MIT UND OHNE VORKENNTNISSE

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

DISCOFOX I

FÜR ANFÄNGER/INNEN

Wenn ihr euch bis jetzt überhaupt noch nicht oder erst ganz wenig mit Gesellschaftstänzen beschäftigt habt, aber einen einfachen und abwechslungsreichen Tanz erlernen möchtet, dann solltet ihr diesen Paartanz-Workshop besuchen! Discofox ist bei vielen Festen und Partys schwer angesagt, da man ihn zu unterschiedlichen Musikrichtungen tanzen kann.



EIN WOCHENENDE SINGEN ...

OFFENES CHORWOCHENENDE

Ein Wochenende für alle, die schon immer mal singen wollten oder einfach nicht genug bekommen können – bei einem Chorleiter, der bei SPOKUSA eine immer weiter wachsende Fangemeinde hat! Nach ausführlichem Aufwärmen und Einsingen erklingt ein bunt gemischtes Programm – von Kanons über Afro und Volkslied bis Jazz und Pop –, das am Sonntag in einem kleinen, aber feinen Abschlusskonzert FreundInnen und Neugierigen präsentiert wird.

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

DAS NEUE PROGRAMMHEFT

mit den Kursen und Workshops ab Januar 2017 erscheint im Dezember in der Druckversion. Wer vorab eine Mitteilung per Newsletter erhalten möchte, wann das Programm auf www.spokusa.de online gestellt ist, melde sich bitte unter info@spokusa.de.

VORSTELLUNG DER KURSLEITERINNEN

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 STEINMEIER

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

ALINA

Jg. 1992. Im Alter von 5 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 Breitensportgruppen als auch Kinder.

ANGELA

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

ANTJE

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

BETTINA DELIUS

Als Sängerin und künstlerische Leiterin des »Musiktheater Operamobile« möchte sie ganz besonders vermitteln, wie schön, originell und immer aktuell die Musik der Operette und Oper ist und wie viel Spaß es macht, sie auf die Bühne zu bringen.

CARMEN

Jg. 1969. Schon immer voller Tanzleidenschaft und mit besonderem Genuss am Paartanz – das entlocke ich hoffentlich auch euch.

CHRISTIANE ZIMMERMANN

Jg. 1964, Dipl. Soz. Päd., Erzieherin. Ich arbeite seit 25 Jahren im Kinder- und Jugendhilfereich, u.a. seit Eröffnung im SPUNK, bin begeistert von der Arbeit mit den »Spunkzwerge«.

CHRISTINE

Jg. 1975, Dipl. Päd., Mediatorin, langjährige Erfahrung in der offenen Kinder- und Jugendarbeit von SPOKUSA, Kurse und Workshops zum Thema Selbstbehauptung für verschiedene Zielgruppen.

CHRISTOPH

Jg. 1985. Seit 7 Jahren Selbstverteidigungstrainer mit Ausbildererfahrungen in Russland, Australien, Großbritannien und Deutschland. Außerdem langjähriger Karatelehrer und leidenschaftlicher Religions- und Friedenswissenschaftler.

DANIEL

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

DEODATT

Jg. 1983, »Kathak ist mein Leben!« Ausgebildet am renommierten National Institute of Kathak Dance, Neu-Delhi, unter Guru Pt. Rajendra Gangani, Bühnen- und Unterrichtserfahrung vor allem in Indien und Deutschland, aber auch in anderen Ländern Asiens, Südamerikas und Europas.

DESIRÉ BUTTAFUOCO

Jg. 1991, selbstständige Fitness- und Personal Trainerin. Seit einigen Jahren beschäufte ich mich intensiv mit Kraft- und Ausdauersport. Ich gebe leidenschaftlich gern Tae Bo, Jumping Fitness, Bodystyling und ähnliche Kursformate, bei denen ich den Leuten zeigen kann, wie man die Fitness optimal verbessern kann.

ELISABETH

Jg. 1966, seit über 15 Jahren als Fitnesstrainerin in vielen Bereichen qualifiziert und tätig – von Aerobic über Krafttraining und Pilates bis Yoga.

FELIPE

Jg. 1982, halb spanisch, halb portugiesisch, ganz Ostwestfalen. Bin Profi-Erzieher, Hobby-Sportler und Musiker. Und begeisterter Discgolfspieler!

FRIEDER BLEYL

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

GABRIELE SCHULZ

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

HARTWIG JÄGER

Trainer unterschiedlicher Altersklassen seit 1980. Badminton macht mehr als Spaß – probiert es aus und spielt selbst, dann wisst ihr warum.

ILKA

Jg. 1976, aktiv in der höchsten Turnierklasse Standard, bis vor sieben Jahren auch in der Lateinsektion (A-Klasse). Seit neun Jahren sammle ich fleißig Erfahrung im Unterrichten von Gruppen und in der Begleitung von Turnierpaaren.

INA

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

IRINA

Jg. 1980, ist begeistert von der HipHopKultur seit 1994 und tanzt, seit sie ein kleines Kind ist! Als anerkannt. Gymnastiklehrerin unterrichtet sie seit 2005.

JOHANNES

Jg. 1971, Verwaltungsfachangestellter, seit 1989 Turniertanzsport in Standard/Latein, seit 1996 mit lateinamerikan. Tänz in der Sonderklasse erfolgreich. Trainer seit 2001.

KATJA

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

LISA BOCKEMÜLLER

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 aktiv Tango Argentino tanzend, unterrichtet mit seiner Tanzpartnerin Ina Paare, die Lust haben, diesen Tanz zu erlernen.

VORSTELLUNG DER KURSLEITERINNE

MANSOOR

Jg. 1971, 1999 habe ich mich in Hannover mit dem Salsavirus infiziert. Seitdem tanze ich gerne und leidenschaftlich Salsa und freue mich, diese Lebenseinstellung und Freude mit euch zu teilen.

MARIA DO SOCORRO

kommt aus Recife und hat dort brasilianische Folklore, klassisches Ballett und Körpersprache studiert. Heute lebt Maria in Hannover, wo sie mit viel Leidenschaft seit Jahren Samba unterrichtet.

MARTINA

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

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.

NICOLE

Jg. 1973. Seit 1998 hauptberufliche Fitness- und Aerobic-trainerin. Ich unterrichte in vielen Bereichen, z.B. Step Aerobic, Dance Step, Seniorenbereich, Pilates, Faszientraining und -stretch, Rückengymnastik, Bodystyling.

NORA

Jg. 1983, Sozialassistentin. Ich komme aus dem Tanz- und Gymnastikbereich, habe Trainererfahrung seit 2000 und steige nach einer Pause jetzt wieder aktiv als Trainerin ein.

PETER F.

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

PETER L.

Jg. 1969, seit 15 Jahren im Gesundheitssport tätig. Präventionslizenzen für Nordic Walking, Wassergymnastik, Aqua-Jogging und Rückenfit. Im Bereich Reha auf den Stütz- und Bewegungsapparat, innere Organe, psychische Erkrankungen und Nervenerkrankungen spezialisiert.

ROBERT

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

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 ist er als Kursleiter bei SPOKUSA tätig.

SABINE

Jg. 1965, Buchhändlerin und Fremdsprachenkorrespondentin. Seit 10 Jahren leidenschaftliche TriloChi®-Praktizierende, unterrichtet seit Anfang 2015 als TriloChi®-Lehrerin und ist in der Grundausbildung. Ich genieße es, mich in Tai Chi-, Qi-gong-, Yoga- und Pilates-Übungen im Fluss zu bewegen und dies mit Freude weiterzugeben.

SARAH

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

SHORTY UND BORIS

Beide Jg. 1981, haben sich auf der Tanzfläche kennengelernt, besuchen zahlreiche (inter)nationale Workshops bei den weltbesten Lindy Hop-Tänzern. Die ansteckende Energie und Lebensfreude, die durch Lindy Hop verbreitet wird, möchten sie gerne mit euch teilen.

SIMONE

Jg. 1981, Architektin. Sie tanzt seit nunmehr 18 Jahren – u.a. Formationen Latein in der 2. Bundesliga – und unterrichtet seit 2001 Standard/Latein.

STEPHANIE

Jg. 1992. Sehr früh habe ich die Leidenschaft für das Latein-tanzen entdeckt, mit 12 Jahren die ersten Gruppen unterrichtet und tanze mit meinem Partner in der B-Klasse. Ich freue mich, meine Begeisterung und Emotionen für das Tanzen mit euch zu teilen.

TANJA

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

TINA UND MATHIAS

Wir tanzen bereits seit einigen Jahren Lindy Hop, haben diverse (inter)nationale Workshops besucht und sind feste Mitglieder der Hannoverschen Swingszene. Wir unterrichten regelmäßig zusammen und möchten unsere Freude und Begeisterung für den Tanz und die Musik weitergeben.

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.

TORSTEN

Jg. 82, gehöre der Capoeira-Gruppe »Arte Negra« aus Hannover an. Seit 2010 trainiere ich unter meinem Meister Conrtramestre André und habe den 4. Grad Adaptado erreicht. Neben Capoeira für Kinder unterrichte ich auch Erwachsene in Rücken- und Fitnesskursen.

UDO BARTSCH

Jg. 1968, Spieler und Spielekennner aus Hannover. Mitglied der unabhängigen Kritiker-Jury für das »Spiel des Jahres«. Über das Thema Spiel schreibt er für Stadtmagazine, Tageszeitungen und Fachzeitschriften sowie online in seinem Blog www.rezensionen-fuer-millionen.de.

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, Artistin (Feuer/Fakir, Stelzen und Trapez) und Zirkuspädagogin für Kinder und Jugendliche. Ich möchte euch spielerisch eine Vielzahl an tollen Zirkuskünsten vermitteln.

ANMELDEBEDINGUNGEN

Büro-Öffnungszeiten

Montag/Mittwoch bis Freitag von 11.00 - 13.00 Uhr
Dienstag von 16.00 - 18.00 Uhr

ANMELDUNG

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

KURSGEBÜHREN

Die Kursgebühren sind je Kurs ausgewiesen und gestaffelt nach:

- ◆ voller Betrag
- ◆ ermäßigter Betrag (erm.) für SchülerInnen, Auszubildende, Studierende, Arbeitslose
- ◆ Betrag für SPOKUSA-Mitglieder (Mgl.)

Die Kursgebühr muss im Büro bar oder 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.**

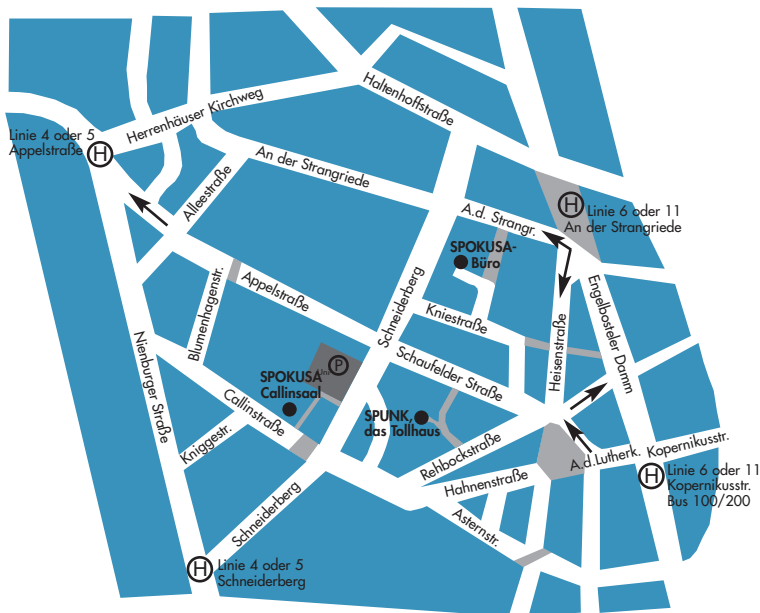
RÜCKTRITT

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 wegen Krankheit** muss ein Attest vorgelegt werden. Die Gebühr kann dann anteilig gutgeschrieben werden.

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

LAGEPLAN



SPOKUSA-ORTE

Büro / Interkultur:

Alte Grammophon
Edwin-Oppler-Weg 5
30167 Hannover

Callinsaal /

Kurse + Veranstaltungen:
Callinstr. 26a
30167 Hannover

Spunk, das Tollhaus /

Familienzentrum Nordstadt:
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
Magdalena Markones
Robin Marks

Gestaltung:

Bettina Harborth

Druck:

Druckwerkstatt
Zur Bettfedernfabrik 1
30451 Hannover

Anzeigenschluss

für das Programmheft
Januar – März 2017:

10. November 2016

Informationen anfordern:

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 Januar 2017
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. 3,- Euro

Erwachsene 6,- Euro

Familien 9,- 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 251 2051 0000 845 74 00
BIC: BFS WDE 33HAN