

Bewegungsangebote



von Frauen für Frauen

Kurze Wege. Günstige Preise.
Leichte Anmeldung.

BIG-Erlangen

September bis Dezember 2021

www.big-erlangen.de



Sport- und Bewegungskurse

NUR MIT ANMELDUNG

BIG 1 | Irene Pais-Brückl Grundschrirte Zumba lernen mit Kinderbetreuung

Montags, 17.45 – 18.45 Uhr
Beginn: 20. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 2 | Sangeeta Kumar
Fit mit 60+
Dienstags, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: 21. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Treffpunkt Röthelheimpark, Saal, Schenkstr. 111

BIG 3 | Irene Pais-Brückl
Zumba für Fortgeschrittene
mit Kinderbetreuung
Dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 21. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 4 | Sevgi Bartmann
Zumba Fitness mit Kinderbetreuung
Mittwochs, 15.45 – 16.45 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Bürgertreff „Die Villa“, Äußere Brucker Str. 49
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 5 | Irene Pais-Brückl
Zumba-Zirkel mit Kinderbetreuung
Mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung



BIG 6 | Qiong Gu
Yoga für Seele und Körper
mit Kinderbetreuung
(Anfänger und Mittelstufe)
Mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Bürgertreff „Die Villa“, Äußere Brucker Str. 49
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 7 | Iman Mutiev Fußball für Mamas und Mädchen ab 14 Jahren

Mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 25 € für 1 Person,
40 € für Mutter & Tochter
Unterrichtsort: Ohmgymnasium, Sporthalle (Ost), Am Röthelheim 6

BIG 8 | Krystyna Papayannis Ganzkörpergymnastik mit Kinderbetreuung

Mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 9 | Iris Motz Innere Ruhe mit Hatha Yoga

Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)

BIG 10 | Jana Specht
Pilates
Donnerstags, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: 30. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6



BIG 11 | Jana Specht
Fitness-Mix
Donnerstags, 10.15 – 11.15 Uhr
Beginn: 30. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

BIG 12 | Antje Bremer
Sport in und nach der Schwangerschaft
mit Kindern unter 12 Monaten
Donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr
Beginn: 16. September 2021 | 9 Einheiten, 25 €
Termine: 16.9./30.9./7.10/14.10./28.10./11.11./25.11./2.12./9.12.
Unterrichtsort: Büchenbach, Bürgertreff „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 13 | Antje Bremer
Sport in und nach der Schwangerschaft
mit Kindern unter 12 Monaten
Donnerstags, 11.45 – 12.45 Uhr
Beginn: 16. September 2021 | 9 Einheiten, 25 €
Termine: 16.9./30.9./7.10/14.10./28.10./11.11./25.11./2.12./9.12.
Unterrichtsort: Büchenbach, Bürgertreff „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 14 | Krystyna Papayannis
Rückenfitness
mit Kinderbetreuung
Donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 23. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 15 | Krystyna Papayannis
Fitness von Kopf bis Fuß
Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr
Beginn: 23. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)



BIG 16 | Simone Braack
Zumba
Donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: 23. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Büchenbach, Bürgertreff „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 17 | Qiong Gu
Yoga für Fortgeschrittene
Freitags, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: 24. September 2021 | 11 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Judohalle des ATSV Erlangen, Buckenhofer Weg 69

BIG 18 | Qiong Gu
Yin Yoga mit Meditation
Freitags, 10.15 – 11.15 Uhr
Beginn: 24. September 2021 | 11 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Judohalle des ATSV Erlangen, Buckenhofer Weg 69

BIG 19 | Tamara Pavlova & Qiong Gu
Yoga für starke Frauen
Freitags, 18.15 – 19.30 Uhr
Beginn: 24. September 2021 | 11 x live per Zoom, 40 €



BIG 20 | Sabrina Schuhmann
Hula Hoop Dance
Sonntags, 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: 26. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18
Hula Hoop Reifen sind vorhanden.

Carla Milan / Margarete Hümmer
Fahrradfahren lernen mit Kinderbetreuung
In diesem Kurs können Frauen das Fahrradfahren von Grund auf erlernen oder verloren gegangene Fähigkeiten wieder auffrischen. Fahrräder werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Nur mit vorheriger Anmeldung.



Montag, Mittwoch, Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Unterrichtsort: Rollschuhbahn, Michael-Vogel-Str. 36
20. September – 8. Oktober 2021 | 9 Einheiten, 30 €
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG Wasserkurse



ALLE WASSERKURSE NUR MIT ANMELDUNG.
BEZAHLUNG IN DER ERSTEN KURSTUNDE.
KEIN SCHNUPPERN MÖGLICH.

BIG 21 | Adriana Geiger + Katrin Wiegand
Aqua-Fitness
Samstags, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: 25. September 2021 | 12 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 22 | Jutta Mahnke + Katrin Wiegand
Schwimmlernkurs für Anfängerinnen
Samstags, 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: 9. Oktober 2021 | 10 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 23 | Jutta Mahnke + Katrin Wiegand
Schwimmlernkurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Samstags, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: 9. Oktober 2021 | 10 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 24 | Adriana Geiger + Katrin Wiegand
Aqua-Fitness
Sonntags, 9.30 – 10.30 Uhr
Beginn: 26. September 2021 | 12 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG-Frauenschwimmzeit

10. Oktober bis 19. Dezember 2021 und 16. Januar bis 24. April 2022.
KEIN Schwimmen am 21.11. und 5.12.2021
Immer Sonntags von 17 – 19 Uhr (Badeschluss 18.40 Uhr)
in der Hannah-Stockbauer-Halle (Röthelheimbad), Hartmannstr. 121

Eingeladen sind alle Mädchen und Frauen. Jungen dürfen bis zum Schuleintrittsalter (ca. 6 Jahre) mitkommen. Bitte an geeignete Schwimmkleidung/Burkini denken.

Erwachsene 4 €, 10er Karte 35 €. Kleinkinder unter 6 Jahren kostenlos.
Mädchen (6 – 17 Jahre) 1,80 €. Eventuell müssen die Tickets wegen Corona-Auflagen online gekauft werden.

Workshops & Events



NUR MIT ANMELDUNG

Saskia Rösch
Laufworkshop 1: Nordic Walking
Start: Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Samstag, 16. Oktober 10.00 – 11.30 Uhr | 5 €
Es können kostenlos Stöcke ausgeliehen werden.

Saskia Rösch
Laufworkshop 2: Einstieg ins Joggen
Start: Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Sonntag, 17. Oktober 10.00 – 11.30 Uhr | 5 €

Freies Tanzen
Bringt Eure Freundinnen und Lieblingsmusik auf CD mit.
Getanzt wird nach Lust und Laune und nach bunt gemischter Musik.

Termine: 7.10./4.11./2.12., 19.30 – 21.30 Uhr | kostenlos
Bürgertreff „ISAR 12“, Isarstr. 12

Meryem Karabel
Gemütliche Fahrradtour mit Picknick
Sonntag, 19. September, 10.00 – 14.00 Uhr | kostenlos
Start: Bürgertreff „ISAR 12“, Isarstr. 12

Meryem Karabel
Kleine Fahrradtour für Anfängerinnen
Wir treffen uns vor dem Bürgertreff. Zuerst besprechen wir uns und überprüfen die Räder auf Luft und Licht. Danach starten wir in den Wiesengrund und drehen eine gemütliche Runde. Eine kurze Pause ist auch eingeplant.

Sonntag, 17. Oktober, 11.00 – 13.00 Uhr | kostenlos
Start: Bürgertreff „ISAR 12“, Isarstr. 12



Kochkurse & Genuss



NUR MIT ANMELDUNG

Gesunde Ernährung
Ernährungstraining in Theorie und Praxis mit Kinderbetreuung.
Mit unserer Ernährungsexpertin Ute Ehrck werden gemeinsam gesunde Mahlzeiten zubereitet.
Mit Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. In Kooperation mit Familie und Bildung im DHB Erlangen e.V.



Powerfood aus der Brotdose – Das braucht der Kopf fürs Lernen
Mittwoch, 24. November 2021, 9.30 – 12.30 Uhr

Kuchen aus dem Glas – Einmachen mit weihnachtlichem Flair
Mittwoch, 29. September 2021, 9.30 – 12.30 Uhr

DHB, Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof links)
Kostenlos.

Thailändisch Kochen mit Kinderbetreuung
Thai-Restaurantbesitzerin Amporn Walker zeigt uns, wie Köstlichkeiten ihrer Heimat gezaubert werden. Zum Mitkochen, Mitreden, Mitessen.
Unkostenbeitrag 5 €.

Donnerstag, 28. Oktober 2021 | 16.00 – 19.00 Uhr
Ort: **DHB**, Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof links)

Café der Kulturen mit Kinderspielbereich
27. September: **China**
25. Oktober: **Lateinamerika**
29. November: **Indien**

Montags, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Mütter- und Familientreff Erlangen e. V.**, Drausnickstraße 82
Kostenlos.

BIG Frauenfrühstück
Wir freuen uns auf viele nette Begegnungen und Gespräche bei einem leckeren Buffet, immer 9.30 – 11.30 Uhr an den folgenden Donnerstagen:

21.10.2021 **Café „Grünes S.O.f.A.“ e.V.**, Luitpoldstr. 15
18.11.2021 **Stadtteiltreff Röthelheimpark**, Schenkstr. 111
16.12.2021 **Aurachsaal Frauenaurach**, Gaisbühlstr. 6
Kostenlos.

BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

Mit BIG bieten wir Sport- und Gesundheitskurse speziell für Frauen an. Besonders am Herzen liegen uns Frauen in schwierigen Lebenslagen. Deshalb ist die Teilnahme ganz unkompliziert: kurze Wege, Kinderbetreuung, keine Vertragsbindung und niedrige Preise.

BIG ist bunt. Unsere Teilnehmerinnen kommen aus allen Ländern, die Trainerinnen sind interkulturell geschult. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Bewegungsfreude und Gemeinschaft.

Alle Kurse und Veranstaltungen finden unter Berücksichtigung der geltenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen statt. Die aktuellen Regelungen sowie Infos zu BIG und den Kursen stehen auf unserer Homepage.

www.big-erlangen.de

Information und Anmeldung

Für alle BIG-Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Hierfür benötigen wir folgende Informationen: Kursnummer, Vor- und Nachname, E-Mail und Telefonnummer. Neuzugänge sind das ganze Semester über willkommen, sofern noch Plätze frei sind.

Die Kursgebühr wird zu Kursbeginn bei der Übungsleiterin bar bezahlt.
Für alle BIG-Kurse gibt es 50% Ermäßigung bei gültigem Erlangen-Pass oder Schwerbehindertenausweis. Bitte aktuelle Ausweiskopie mitbringen!

Anmeldung bitte per Mail oder Telefon bei:

Jeanette Hefe
Tel.: 09131 - 86 1718
E-Mail: jeanette.hefele@stadt.erlangen.de

Meryem Karabel
Tel.: 0176 - 32611154 (Mo/Mi/Fr 9.30-18.00 Uhr)
E-Mail: big-projektbuero@stadt.erlangen.de

Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Fahrstr. 18, 91054 Erlangen

Ein Blick auf unsere Homepage lohnt sich!
www.big-erlangen.de

- Programm, Kursbeschreibungen, Bilder
- Kursänderungen und News
- NEU: Busverbindungen zu den Kursen →

