

BIG 23 | Koystyna Papayannis
Stadt tour Erlangen
 Sonntag, 12. Mai 2024, 15:30 bis 18:00 Uhr | 5 Euro Festpreis
 E-Work Kulturzentrum, Fuchsenwiese 1

BIG 24 | Rosa Schmidt-Köhler
Kräuterwanderung mit kleinem Imbiss
 Donnerstag, 30. Mai 2024 (Feiertag), 14 bis 17 Uhr | 15 Euro Festpreis
 Treffpunkt: XXX

BIG 25 | Yesim Weuttes
Mit Leichtigkeit durch die Wechseljahre
 Ein Workshop mit Yoga, Ernährungstheorie und Mittagessen.
 Sonntag, 23. Juni 2024, 10 bis 13 Uhr | 15 Euro
 Treffpunkt: Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Wasserkurse
ALLE Wasserkurse sind VOLL. Neue Teilnehmerinnen nur über Warteliste und Nachrückverfahren.
 Alle Kurse im Hallenbad der FAU, Gebbertstr. 123b
NUR MIT VORANMELDUNG UND VORHERIGER BEZAHLUNG

BIG 26 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand
Aqua-Fitness
 Samstags, 9 bis 10 Uhr
 Start: 16. März 2024 | 16 Einheiten, 80 Euro

BIG 27 | Isolde Bartosch
Wassergymnastik GESUNDHEIT
 Besonders geeignet bei Rückenproblemen.
 Samstags, 10 bis 11 Uhr
 Start: 13. April 2024 | 10 Einheiten, 40 Euro Festpreis

BIG 28 | Miriam Mauer
Übung für Schwimmerinnen aus Level 1 und 2
 Samstags, 12 bis 13 Uhr
 Start: 13. April 2024 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

BIG 29 | Miriam Mauer
Kraulen lernen (für Schwimmerinnen)
 Samstags, 13 bis 14 Uhr
 Start: 13. April 2024 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

BIG 30 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand
Aqua-Fitness
 Sonntags, 9 bis 10 Uhr
 Start: 17. März 2024 | 16 Einheiten, 80 Euro

BIG 31 | Miriam Mauer
Schwimmtraining für Fortgeschrittene
 Sonntags, 10 bis 11 Uhr
 Start: 14. April 2024 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

Kochkurse
Gesunde Ernährung
 Mit Ernährungsexpertin Ute Ehrick werden gesunde Mahlzeiten zubereitet und gemeinsam gegessen.
 Alle Termine in der Hauptstr. 55 (Altsadtmarkt, Innenhof, 1. Stock).

BIG 32 | Kräuterpöwer – Kochen mit den Schätzen der Natur
 Dienstag, 30. April 2024 | 16:30 bis 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 33 | Mama Mia! Leckerer aus Italien
 Dienstag, 11. Juni 2024 | 16:30 bis 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 34 | Vegetarische Rezepte für jeden Geschmack
 Dienstag, 2. Juli 2024 | 16:30 bis 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis
 In Kooperation mit Familie und Bildung im DHB Erlangen e. V. und mit Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Kostenlose Angebote
Fahrrad-Schnitzeljagd | Jeanette Hefele
 Sonntag, 14. April 2024 | 15 bis 17 Uhr | kostenlos
 Start: Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
 Auf funseren Rätsel-Stationen lernt ihr interessante Locations und idyllische Orte in Erlangen kennen. Alle können mitmachen.

Freies Tanzen | Walaa Abdul Wahed
 Bringt Eure Freundinnen und Lieblingsmusik mit. Getanzt wird nach Lust und Laune und nach bunt gemischter Musik.
 Donnerstags, 19:30 bis 21:30 Uhr | kostenlos
 Stadtelzentrum „ISAR 12“, Isarstr. 12
 Termine: 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli 2024

BIG Frauenpicknick | Meryem Karabel & Ana Garcia
 Bringt etwas Fingerfood zum Teilen, ein Getränk und eine Picknickdecke mit. Gemeinsam zaubern wir ein leckeres Buffet. Wer Lust hat, kann mit Coach Ana auf der Wiese Sport machen.
 9:30 bis 11:30 Uhr | kostenlos

Mittwoch, 24. April 2024: Blaue Moschee
 Freizeitsportanlage Michael-Vogel-Str. 63, gegenüber Poltschuhbahn
 Bei schlechtem Wetter in Moschee.

Mittwoch, 15. Mai 2024: Die Villa
 Garten im Stadtelzentrum „Die Villa“, Äußere Brucker Str. 49
 Bei schlechtem Wetter im Saal.

Freitag, 5. Juli 2024: Dechsdorfer Weiher
 Wiese vor dem Bootsverleih/Kiosk „Leinen Los“, Campingstr. 76
 Anfahrt: Endhaltestelle Bus 283 (Dechsdorfer Weiher)
 Nur bei schönem Wetter.

Planungstreffen für alle Frauen
 Mach mit! Wir planen gemeinsam das nächste BIG Programm und sind gespannt auf Deine Ideen und Wünsche. Im Anschluss backen wir frische Pizza und machen uns im schönen Gemeinschaftsgarten gemütlich. Bei schlechtem Wetter bleiben wir innen.
 Mit Kinderbetreuung!
Freitag, 7. Juni 2024, 17 bis 19 Uhr | kostenlos
Kulturpunkt Bruck, Föbelstr. 6
 Anmeldungen: big-projektbuero@stadt.erlangen.de



BIG Erlangen
 Bewegungsangebote von Frauen für Frauen

Frühling/Sommer
 April bis Juli 2024
 big-erlangen.de

Foto: Stockphoto.com

iStock
 Credit: iStockphoto

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, Kinderbetreuungsmöglichkeit, keine Vertragsbindung und niedrige Preise. BIG ist bunt. Unsere Teilnehmerinnen kommen aus allen Ländern. Die Trainerinnen sind kultursensibel. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Bewegungsfreude und Gemeinschaft.

Information und Anmeldung

Bei den meisten Kursen kannst Du kostenlos und unverbindlich schnuppern. Hat es Spaß gemacht? Dann komme gerne wieder! Erst dann wird direkt bei der Kursleiterin bar bezahlt.

Für unsere Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Hierfür benötigst wir folgende Informationen: Kursnummer, Vor- und Nachname, Geburtsjahr, E-Mail und Telefonnummer. Neuzugänge sind das ganze Jahr über willkommen, sofern noch Plätze frei sind. Die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

Es gibt 50% Ermäßigung bei gültigem ErlangenPass oder Schwenkbehindertenausweis – außer bei Kursen mit Festpreis.

Kinderbetreuung bei Bedarf

Brauchst Du für Deinen Kurs eine Kinderbetreuung? Dann informiere uns rechtzeitig. Ab drei Interessierten können wir eine Kinderbetreuung organisieren. Das kostet für den ganzen Kursblock 10 Euro pro Kind. Jedes Geschwisterkind 5 Euro.

Anmeldungen bitte an:

Jeanette Höfele

E-Mail: jeanette.hoele@stadt-erlangen.de
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Fahrtstr. 18, 91054 Erlangen
Telefon: 09131 – 831718

Meryem Karabel

E-Mail: big-projektbuero@stadt-erlangen.de
Telefon: 0171 – 8194670



Sport- und Bewegungsangebote

BIG 1 | Marga Hümmel

Fahrradfahren lernen

24. April bis 5. Juni 2024

Montag, Mittwoch, Freitag, 15 bis 17 Uhr | 11 Einheiten, 55 Euro
Röllschuhbahn, Michael-Vogel-Str. 36 (Nähe Blaue Moschee)
Plus 10 Euro für Kinderbetreuung.
Nur mit Anmeldung und vorheriger Bezahlung.



BIG 2 | Angela Löffler & Gisela Satzinger-Peters

Achtam beweglicher werden

Montags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

Feddenkrais: 8. April 2024 | 6 Einheiten, 21 Euro

Meridian Körperübungen: 3. Juni 2024 | 6 Einheiten, 21 Euro

BIG 3 | Madhuri Nadkarni

Bolly-Zumba

Montags, 18 bis 19 Uhr

8. April 2024 | 8 Einheiten, 28 Euro

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 4 | Paula Andrea Santa

Tanz & Spaß

Bewegung und internationale Tänze

Dienstags, 11 bis 12 Uhr

Start: 16. April 2024 | 10 Einheiten, 35 Euro

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

BIG 5 | Irene Pais-Brückl

Zumba für Fortgeschrittene

Dienstags, 17 bis 18 Uhr

Probestunde: 9. April 2024 | kostenlos

Start: 16. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 6 | Qiong Gui & Evelyn Regel

Yin & Yang Yoga

Dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Start: 9. April 2024 | 12 Einheiten, 54 Euro

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

BIG 7 | Irene Pais-Brückl

Zumba-Zirkel

Mittwochs, 17:15 bis 18:15 Uhr

Probestunde: 10. April 2024 | kostenlos

Start: 17. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 8 | adidas & Team BIG

Mix Sport adidas

Wir überraschen Euch jede Woche mit einer anderen Sportart.

Mittwochs, 17:30 bis 18:30 Uhr

Start: 17. April 2024 | 8 Einheiten, 28 Euro

Ohmgymsium, Halle Ost, Am Röthelheim 6

BIG 9 | Krystyna Papayannis

Ganzkörpergymnastik

Mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr

Start: 10. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 10 | Sonja Pehlinski

Pilates

Mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr

Start: 10. April 2024 | 12 Einheiten, 48 Euro

Aula Mönaschule, Eingang über Bamberger Str.

BIG 11 | Antje Bremer

Sport in und nach der Schwangerschaft mit Kleinkindern

Donnerstags, 10:30 bis 11:30 Uhr

Start: 11. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2



BIG 12 | Antje Bremer

Bodytuning

Figurbtuning mit Brasils, Kleinhanteln und Eigengewicht

Donnerstags, 11:30 bis 12:30 Uhr

Start: 11. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 13 | Krystyna Papayannis

Rückenfitness

Donnerstags, 17 bis 18 Uhr

Start: 11. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 14 | Simone Braack

Zumba

Donnerstags, 17:30 bis 18:30 Uhr

Start: 11. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

BIG 15 | Krystyna Papayannis

Fitness von Kopf bis Fuß

Donnerstags, 18:15 bis 19:15 Uhr

Start: 11. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 16 | Simone Braack

Zumba

Donnerstags, 19:30 bis 20:30 Uhr

Start: 11. April 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro

Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 17 | Yesim Meutes

Hormon-Yoga für die Wechseljahre

Freitags, 9:00 bis 10:30 Uhr

Start: 12. April 2024 | 12 Einheiten, 54 Euro

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

BIG 18 | Sabine Lenz

Yoga mit Vorkenntnissen

Freitag, 15:45 bis 17:00 Uhr

Start: 12. April 2024 | 11 Einheiten, 50 Euro

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 19 | Raluca Sommer & Sonja Pehlinski

Kraft- und Konditionstraining im Fitnessstudio

Sonntags, 9:30 bis 11:00 Uhr

Start: 14. April 2024 | 10 Einheiten, 40 Euro

Sportzentrum FAU, Gebbertstr. 123b

BIG 20 | Sabina Schuhmann

Hula Hoop Dance

Sonntags, 10 bis 11 Uhr

Start: 7. April 2024 | 11 Einheiten, 38 Euro

Friedrich-Spössel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18

Hula Hoop Reifen sind vorhanden.

Schnupperkurse & Events

NUR MIT VORANMELDUNG UND VORHERIGER BEZAHLUNG

BIG 21 | Christa Weiß

Kajak für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Wochentag, XX. XXXX 2024, XX bis XX Uhr | XX Euro Festpreis

X Termine: XXXX

Bootshaus-ATSV Erlangen, Herzogenauracher Damm 12

BIG 22 | Schützengesellschaft Eltersdorf

Bogenschießen für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Wochentag, XX. XXXX 2024, XX bis XX Uhr | XX Euro Festpreis

X Termine: XXXX

Bogensportanlage, Schießhausstr. 3