

Wasserkurse



Alle Kurse im Hallenbad der FAU: Gebbertstr. 123b
NUR MIT VORANMELDUNG UND VORHERIGER BEZAHLUNG

BIG 22 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua-Fitness

Samstags, 9 – 10 Uhr

Herbst: 23. September 2023 | 11 Einheiten, 55 €

Winter: 13. Januar 2024 | 8 Einheiten, 40 €

BIG 23 | Isolde Bartosch

Wassergymnastik GESUNDHEIT

Besonders geeignet bei Rückenproblemen.

Samstags, 10 – 11 Uhr

Herbst: 23. September 2023 | 10 Einheiten, 40 € Festpreis

Winter: 13. Januar 2024 | 10 Einheiten, 40 € Festpreis

BIG 24 | Miriam Mauer

Kraulen lernen – Kompaktkurs

Samstags, 12 – 14 Uhr

Herbst: 30. September 2023 | 5 Doppelstunden, 50 €

Winter: 24. Februar 2024 | 5 Doppelstunden, 50 €

BIG 25 | Ruth Hesel

Schwimmkurs – Level 1

Für (ängstliche) Anfängerinnen. Mit Wassergewöhnung.

Samstags, 12 – 13 Uhr

4. November bis 10. Februar. | 12 Einheiten, 75 € Festpreis

BIG 26 | Ruth Hesel

Schwimmkurs – Level 2

Für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen.

Samstags, 13 – 14 Uhr

4. November bis 10. Februar. | 12 Einheiten, 75 € Festpreis

BIG 27 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua-Fitness

Sonntags, 9 – 10 Uhr

Herbst: 24. September 2023 | 11 Einheiten, 55 €

Winter: 14. Januar 2024 | 8 Einheiten, 40 €

BIG 28 | Miriam Mauer

Schwimmtraining für Fortgeschrittene

Sonntags, 10 – 11 Uhr

Herbst: 24. September 2023 | 10 Einheiten, 50 €

Winter: 14. Januar 2024 | 10 Einheiten, 50 €

BIG Frauenbadezeit



Das Schwimmbad ist reserviert für Frauen, Mädchen und Kinder bis 6 Jahre. Bitte geeignete Schwimmkleidung/Burkini tragen.

Sonntags, 17.00 – 19.00 Uhr (Badeschluss 18.40 Uhr)

Herbst: 1. Oktober bis 17. Dezember 2023

(nicht am 19.11. und 10.12.)

Winter: 14. Januar bis 28. April 2024

Erwachsene 4,40 €/10er-Karte 40 €, Mädchen 1,80 €

Röthelheimbad, Hartmannstr. 121

Kostenlose Angebote



Meryem Karabel & Team BIG

Fahrrad-Schnitzeljagd für die ganze Familie

Freitag, 22. September 15 – 17 Uhr | kostenlos

Start: Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Auf unseren Rätsel-Stationen lernt ihr interessante Locations und idyllische Orte in Erlangen kennen. Alle können mitmachen.

Danach können wir gemütlich im Café zusammensitzen oder ein Picknick machen.

Fitnessparcours Bayernstraße – Einführung in Geräte und Übungen

Freitag, 29. September 2023, 10 – 11 Uhr | kostenlos

Treffpunkt: Stadteilzentrum „ISAR 12“, Isarstr. 12

Weihnachtsmarktbesuch mit BIG und Heimat Erlangen

Montag, 11. Dezember 2023, 17 – 19 Uhr

Treffpunkt: BIG Büro im Sportamt, Fahrstr. 18

Freies Tanzen

Bringt Eure Freundinnen und Lieblingsmusik mit. Getanzt wird nach Lust und Laune und nach bunt gemischter Musik.

Donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr | kostenlos

Stadteilzentrum „ISAR 12“, Isarstr. 12

5. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2023

1. Februar, 7. März 2024

BIG Frauenfrühstück

Unser beliebter Treff findet von 9.30 bis 11.30 Uhr statt. Kostenlos.

Mittwoch, 27. September 2023: Stadteilzentrum Die Villa,

Äußere Brucker Str. 49

Montag, 9. Oktober 2023: Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

Dienstag, 14. November 2023: Stadteilzentrum „ISAR 12“,

Isarstr. 12

Montag, 4. Dezember 2023: Kinderschutzbund, Strümpellstr. 10

Mittwoch, 21. Februar 2024: Stadteilzentrum „Die Scheune“,

Odenwaldallee 2

Kochkurse



Gesunde Ernährung

Mit Ernährungsexpertin Ute Ehrck werden gesunde Mahlzeiten zubereitet und gemeinsam gegessen. Alle Termine in der Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof, 1. Stock).

BIG 29 | Italienische Küche

Montag, 23. Oktober 2023, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 € Festpreis

BIG 30 | Fingerfood

Montag, 27. November 2023, 16.30 – 19.30 Uhr | 3 € Festpreis

BIG 31 | Mediterrane Vorspeisen

Montag, 11. März 2024, 16.30 – 19.30 Uhr | 3 € Festpreis

In Kooperation mit Familie und Bildung im DHB Erlangen e. V. und mit Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Rezepte aus der Heimat

Hier zeigen uns BIG Frauen ihre Lieblingsrezepte aus der Heimat.

Wir kochen gemeinsam und lassen es uns in fröhlicher Runde schmecken.

BIG 32 | Türkei

Mittwoch, 17. Januar 2024, 16 – 19 Uhr | 5 € Festpreis

Blaue Moschee, Michael-Vogel-Str. 24b

BIG 33 | Thailand

Mittwoch, 28. Februar 2024, 16 – 19 Uhr | 5 € Festpreis

Stadteilzentrum Die Villa, Äußere Brucker Str. 49

FAHRRAD SCHNITZELJAGD FÜR DIE GANZE FAMILIE

Startpunkt: Treffpunkt Röthelheimpark
KOSTENLOS
Dauer: 90 Min
Fitnesslevel: leicht

1-2-3 und startklar

- 1) App **Actionbound** kostenlos downloaden (App-Store/Google-Store)
- 2) App öffnen. Auf **CODE SCANNEN** tippen. Diesen QR-Code scannen (Kamerazugriff erlauben)
- 3) Runterscrollen und **BOUND HERUNTERLADEN**. Fertig. Das Spiel ist auf Eurem Handy. (BOUND FINDEN -> MEINE BOUNDS -> VORGELADENE BOUNDS)



Bewegungsangebote von Frauen für Frauen

BIG ERLANGEN

HERBST/WINTER
September 2023 bis März 2024
www.big-erlangen.de

Wir sind dabei!
ERLANGENPASS

Stadt Erlangen

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 und 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 manche Kurse (z. B. Wassersport, Kochen) ist eine Anmeldung erforderlich. Hierfür benötigen wir folgende Informationen: Kursnummer, Vor- und Nachname, Geburtsjahr, E-Mail und Telefonnummer. Neuzugänge sind das ganze Semester über willkommen, sofern noch Plätze frei sind. Die Kursgebühr wird entsprechend angepasst.

Es gibt 50% Ermäßigung bei gültigem ErlangenPass oder Schwerbehindertenausweis – 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 € pro Kind (Geschwisterkind 5 €).

Anmeldungen bitte an:

Jeanette Hefe

E-Mail: jeanette.hefe@stadt.erlangen.de

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Fahrstraße 18, 91054 Erlangen | Telefon: 09131 - 861718

Meryem Karabel

E-Mail: big-projektbuero@stadt.erlangen.de

Telefon: 0171 - 8194670

Bürozeiten: Montag + Mittwoch, 10 – 15 Uhr

Sport- und Bewegungskurse

BIG 1 | Angela Löffler

Feldenkrais – Achtsam beweglicher werden

Montags, 17.30 – 18.30 Uhr

Herbst: 16. Oktober 2023 | 6 Einheiten, 21 €

Winter: 8. Januar 2024 | 5 Einheiten, 18 €

Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 2 | Madhuri Nadkarni

Bolly-Zumba

Montags, 17.30 – 18.30 Uhr

Herbst: 9. Oktober 2023 | 10 Einheiten, 35 €

Winter: 8. Januar 2024 | 10 Einheiten, 35 €

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 3 | Dominique Vermeulen

Nordic Walking für Frauen aus aller Welt

Dienstags, 9.00 – 10.15 Uhr

Herbst: 19. September 2023 | 10 Einheiten, 30 €

Winter: 9. Januar 2024 | 10 Einheiten, 30 €

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Nordic Walking Stöcke sind vorhanden.

BIG 4 | Paula Andrea Santa

Tanzspaß & Bewegung

Lerne Salsa, Samba, Cumbia, Rumba, Oriental.

Dienstags, 11.30 – 12.30 Uhr

Herbst: 19. September 2023 | 10 Einheiten, 35 €

Winter: 9. Januar 2024 | 10 Einheiten, 35 €

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

BIG 5 | Irene Pais-Brückl

Zumba für Fortgeschrittene

Dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr

Herbst: 19. September 2023 | 11 Einheiten, 38 €

Winter: 9. Januar 2024 | 10 Einheiten, 35 €

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 6 | Ana García de Letona

Fußball für jede Fitness

für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Dienstags, 18.30 – 19.45 Uhr

Herbst: 19. September 2023 | 10 Einheiten, 35 € / 50 €

(Mutter + Tochter)

Winter: 9. Januar 2024 | 10 Einheiten, 35 € / 50 € (Mutter + Tochter)

Sporthalle Otfried Preußler Schule, Stintzingstr. 22

BIG 7 | Qiong Gu & Evelyn Regel

Yin & Yang Yoga

Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Herbst: 19. September 2023 | 12 Einheiten, 54 €

Winter: 9. Januar 2024 | 10 Einheiten, 45 €

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

BIG 8 | Irene Pais-Brückl

Zumba-Zirkel

Mittwochs, 17.15 – 18.15 Uhr

Herbst: 20. September 2023 | 11 Einheiten, 38 €

Winter: 10. Januar 2024 | 10 Einheiten, 35 €

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 9 | Krystyna Papayannis

Ganzkörpergymnastik

Mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr

Herbst: 20. September 2023 | 11 Einheiten, 38 €

Winter: 10. Januar 2024 | 9 Einheiten, 32 €

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 10 | Sonja Peplinski

Pilates

Mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Herbst: 20. September 2023 | 13 Einheiten, 50 €

Winter: 10. Januar 2024 | 10 Einheiten, 40 €

Aula Mönaschule, Eingang über Bamberger Straße

BIG 11 | Krystyna Papayannis

Rückenfitness (Haltung und Bewegung)

Donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr

Herbst: 21. September 2023 | 11 Einheiten, 38 €

Winter: 11. Januar 2024 | 9 Einheiten, 32 €

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 12 | Simone Braack

Zumba

Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr

Herbst: 21. September 2023 | 11 Einheiten, 38 €

Winter: 11. Januar 2024 | 10 Einheiten, 35 €

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

BIG 13 | Krystyna Papayannis

Fitness von Kopf bis Fuß

Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr

Herbst: 21. September 2023 | 11 Einheiten, 38 €

Winter: 11. Januar 2024 | 9 Einheiten, 32 €

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 14 | Simone Braack

Zumba

Donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr

Herbst: 21. September 2023 | 11 Einheiten, 38 €

Winter: 11. Januar 2024 | 10 Einheiten, 35 €

Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 15 | Yesim Meutes

Hormon-Yoga

Freitags, 8.30 – 10.00 Uhr

Herbst: 29. September 2023 | 9 Einheiten, 40 €

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

BIG 16 | Sylvia Klar

Beckenboden-Yoga

Freitags, 8.30 – 10.00 Uhr

Winter: 12. Januar 2024 | 9 Einheiten, 40 €

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

BIG 17 | Sabine Lenz

Yoga mit Vorkenntnissen

Freitag, 15.45 – 17.00 Uhr

Herbst: 22. September 2023 | 10 Einheiten, 40 €

Winter: 12. Januar 2024 | 10 Einheiten, 40 €

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

BIG 18 | Raluca Sommer & Sonja Peplinski

Kraft- und Konditionstraining im Fitnessstudio

Sonntags, 9.30 – 11.00 Uhr

Herbst: 17. September 2023 | 10 Einheiten, 40 €

Winter: 14. Januar 2024 | 10 Einheiten, 40 €

Sportzentrum FAU, Gebbertstr. 123b

BIG 19 | Sabrina Schuhmann

Hula Hoop Dance

Sonntags, 10 – 11 Uhr

Herbst: 1. Oktober 2023 | 10 Einheiten, 35 €

Winter: 7. Januar 2024 | 10 Einheiten, 35 €

Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18

Hula Hoop Reifen sind vorhanden.

BIG 20 | Team BIG

Ausflug nach Bamberg mit Stadtbesichtigung

Sonntag, 1. Oktober 2023 | 10 € Festpreis

Treffpunkt 10 Uhr vor Haupteingang Bahnhof Erlangen. Wir fahren mit dem Zug nach Bamberg und erkunden zu Fuß die Sehenswürdigkeiten. Unsere Stadtführerin Krystyna kennt die schönsten Ecken und Geschichten. Du brauchst bequeme Schuhe, Verpflegung und Geld/Ticket für Bahnfahrt. Nur mit Anmeldung. Rückfahrt ca. 15 Uhr.

BIG 21 | adidas & Team BIG

Herbstferienprogramm: Sportmix für Frauen und Kinder

30. Oktober bis 5. November 2023

Verschiedene Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag in der Pestalozzischule. Am Freitag Campus-Besuch bei adidas mit Sport und vielen Überraschungen. Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben.

Planungstreffen mit Kinderbetreuung

Freitag, 26. Januar 2023, 16-19 Uhr | kostenlos

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Anmeldungen: big-projektbuero@stadt.erlangen.de

Wir planen gemeinsam das nächste Kursprogramm und sind gespannt auf Deine Ideen, Wünsche und Anregungen. Im

Anschluss lassen wir es uns bei einem leckeren Buffet schmecken.