



BIG Erlangen

Bewegungsangebote
von Frauen für Frauen

big-erlangen.de

Herbst/Winter
September 2024
bis April 2025

BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

Mit BIG bieten wir Sport- und Gesundheitskurse speziell für Frauen an. Bei uns sind **alle** Frauen herzlich willkommen. 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 und tolerant. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Bewegungsfreude und Gemeinschaft.

Information und Anmeldung

Für eine Anmeldung benötigen wir folgende Informationen: Kursnummer, Vor- und Nachname, Geburtsjahr, E-Mail und Telefonnummer.

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

Neuzugänge sind das ganze Semester über willkommen, sofern noch Plätze frei sind. **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 Euro pro Kind. Jedes Geschwisterkind 5 Euro.

Anmeldungen bitte an:

Jeanette Hefe und **Meryem Karabel**

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

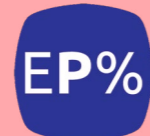
Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

Telefon: 09131 – 861718 oder 0171 - 8194670



Unser BIG-Imagefilm



Sport- und Bewegungskurse

BIG 1 | Angela Löffler

Feldenkrais – Achtsam beweglicher werden

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 23. September 2024 | 8 Einheiten, 28 Euro
Winter: 13. Januar 2025 | 8 Einheiten, 28 Euro

BIG 2 | Evelyn Regel & Qiong Gu

Yoga für Anfängerinnen

Montags, 18:15 – 19:45 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 16. September 2024 | 12 Einheiten, 54 Euro
Winter: 13. Januar 2025 | 12 Einheiten, 54 Euro

BIG 3 | Simone Braack

Zumba für Anfängerinnen

Montags, 18:30 – 19:30 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 16. September 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro
Winter: 13. Januar 2025 | 12 Einheiten, 42 Euro

BIG 4 | Sylvia Klar

Yoga für den Beckenboden

Dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 8. Oktober 2024 | 8 Einheiten, 36 Euro
Winter: 14. Januar 2025 | 10 Einheiten, 45 Euro

BIG 5 | Paula Andrea Santa

Tanz & Spaß – Bewegung und internationale Tänze

Dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Herbst: 24. September 2024 | 10 Einheiten, 35 Euro
Winter: 21. Januar 2025 | 10 Einheiten, 35 Euro

BIG 6 | Irene Pais-Brückl

Zumba für Fortgeschrittene

Dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 17. September 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro
Winter: 7. Januar 2025 | 12 Einheiten, 42 Euro

BIG 7 | Qiong Gu & Evelyn Regel

Yin & Yang Yoga

Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Herbst: 17. September 2024 | 12 Einheiten, 54 Euro
Winter: 4. Februar 2025 | 9 Einheiten, 40 Euro

BIG 8 | Dominique Vermeulen

Nordic Walking für Frauen aus aller Welt

Mittwochs, 8:30 – 10:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Herbst: 18. September 2024 | 10 Einheiten, 35 Euro
Nordic Walking Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

BIG 9 | Qiong Gu

Yoga mit TCM

Mittwochs, 9:00 – 10:30 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 18. September 2024 | 12 Einheiten, 54 Euro
Winter: 5. Februar 2025 | 9 Einheiten, 40 Euro

BIG 10 | Irene Pais-Brückl

Zumba Zirkel

Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 18. September 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro
Winter: 8. Januar 2025 | 12 Einheiten, 42 Euro

BIG 11 | Dominique Vermeulen

Atmung, Meditation, Entspannung

Mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 11. September 2024 | 8 Einheiten, 36 Euro
Winter: 8. Januar 2025 | 10 Einheiten, 45 Euro

BIG 12 | Krystyna Papayannis

Ganzkörpergymnastik

Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Herbst: 18. September 2024 | 11 Einheiten, 38 Euro
Winter: 8. Januar 2025 | 11 Einheiten, 38 Euro

BIG 13 | Sonja Peplinski

Fitness Workout

Mittwochs, 19.45 – 21.15 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 1
Herbst: 18. September 2024 | 13 Einheiten, 52 Euro
Winter: 8. Januar 2025 | 13 Einheiten, 52 Euro

BIG 14 | Antje Bremer

Sport in und nach der Schwangerschaft mit Kleinkindern

Donnerstags, 9:00 – 10:00 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 19. September 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro
Winter: 9. Januar 2025 | 13 Einheiten, 45 Euro

BIG 15 | Antje Bremer

Bodystyling

Figurtraining mit Brasils, Kleinhanteln und Eigengewicht.
Donnerstags, 10:15 – 11:15 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 19. September 2024 | 12 Einheiten, 42 Euro
Winter: 9. Januar 2025 | 13 Einheiten, 45 Euro

BIG 16 | Krystyna Papayannis

Rückenfitness

Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Herbst: 19. September 2024 | 11 Einheiten, 38 Euro
Winter: 9. Januar 2025 | 11 Einheiten, 38 Euro

BIG 17 | Madhuri Nadkarni

Bolly-Zumba

Donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Herbst: 19. September 2024 | 10 Einheiten, 35 Euro
Winter: 9. Januar 2025 | 10 Einheiten, 35 Euro

BIG 18 | Gisela Satzinger-Peters

Meridian Körperübungen

Donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr
BBGZ, Hartmannstr. 118, Gymnastikraum 2
Herbst: 19. September 2024 | 10 Einheiten, 35 Euro
Winter: 9. Januar 2025 | 10 Einheiten, 35 Euro

BIG 19 | Krystyna Papayannis

Fitness von Kopf bis Fuß

Donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Herbst: 19. September 2024 | 11 Einheiten, 38 Euro
Winter: 9. Januar 2025 | 11 Einheiten, 38 Euro

BIG 20 | Simone Braack

Zumba für Fortgeschrittene

Donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2
Herbst: 19. September 2024 | 11 Einheiten, 38 Euro
Winter: 9. Januar 2025 | 11 Einheiten, 38 Euro

BIG 21 | Raluca Sommer

Beweglichkeitstraining: Dehnen & Stretching

Freitags, 9:00 – 10:00 Uhr
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6
Herbst: 13. September 2024 | 10 Einheiten, 35 Euro

BIG 22 | Sabine Lenz

Yoga mit Vorkenntnissen

Freitags, 15:45 – 17:00 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Herbst: 20. September 2024 | 11 Einheiten, 50 Euro
Winter: 10. Januar 2025 | 11 Einheiten, 50 Euro

BIG 23 | Sabrina Schuhmann

Hula Hoop Dance

Sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr
Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18
Hula Hoop Reifen sind vorhanden.
Herbst: 29. September 2024 | 11 Einheiten, 38 Euro
Winter: 12. Januar 2025 | 11 Einheiten, 38 Euro

Wasserkurse

Alle Kurse im Hallenbad der FAU: Gebbertstr. 123b

MIT VORANMELDUNG UND VORHERIGER BEZAHLUNG.
AQUAKURSE NUR FÜR SCHWIMMERINNEN.



BIG 24 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua Fitness

Samstags, 9:00 – 10:00 Uhr

Herbst: 14. September 2024 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

Winter: 11. Januar 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 25 | Isolde Bartosch

Wassergymnastik GESUNDHEIT

Besonders geeignet bei Rückenproblemen.

Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Herbst: 14. September 2024 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

Winter: 11. Januar 2025 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

BIG 26 | Miriam Mauer

Kraulen lernen

Kompaktkurs für Schwimmerinnen.

Samstags, 12:00 – 14:00 Uhr

Termine: 21./28. Sept. + 5./12./19. Okt. 2024

5 Doppereinheiten: 50 Euro Festpreis

BIG 29 | Miriam Mauer

Schwimmen üben

Für Schwimmerinnen aus den Schwimmkursen (Level 2).

Samstags, 12:00 – 13:00 Uhr

Winter: 8. Februar 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis



BIG 30 | Miriam Mauer

Schwimmtechnik

Zur Verbesserung von Kraul, Brust, Rücken, Tauchen.

Samstags, 13:00 – 14:00 Uhr

Winter: 8. Februar 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

BIG 31 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua Fitness

Sonntags, 9:00 – 10:00 Uhr

Herbst: 15. September 2024 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

Winter: 12. Januar 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 32 | Miriam Mauer

Schwimmtraining für Fortgeschrittene

Sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr

Herbst: 22. September 2024 | 10 Einheiten, 50 € Festpreis

Winter: 12. Januar 2025 | 10 Einheiten, 50 € Festpreis

BIG 33 | Shirin Shiravi

Aqua Fit – Grundlagen

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für alle Fitnesslevels.

Sonntags, 15:00 – 16:00 Uhr

Herbst: 15. September 2024 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

Winter: 12. Januar 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 34 | Shirin Shiravi

Aqua Fit – Intensiv

Dynamisches Training zur Steigerung der Ausdauer.

Sonntags, 16:00 – 17:00 Uhr

Herbst: 15. September 2024 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

Winter: 12. Januar 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

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: 29. September bis 22. Dezember 2024

(nicht am 17.11. und 8.12.)

Winter: 12. Januar bis 27. April 2025

Erwachsene 5 Euro/ermäßigt 3,80 Euro, Mädchen 2 Euro

Röthelheimbad, Hartmannstr. 121

Kochkurse



Gesunde Ernährung

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

BIG 35 | Kräuter & Pilze – Kochen mit den Schätzen der Natur

Dienstag, 1. Oktober 2024, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 36 | Italienische Veggie-Küche

Dienstag, 5. November 2024, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 37 | Lecker Kochen mit Hülsenfrüchten

Dienstag, 3. Dezember 2024, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 38 | Herzhafte Suppen und Eintöpfe für kalte Wintertage

Dienstag, 18. Februar 2025, 16:30 – 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.

Workshops & Events



BIG 39 | Sylvia Klar

Workshop: Bewegung & Selbstfürsorge

Erlerne einfache Alltagsroutinen für Körper, Geist und Seele.

Samstag, 5. Oktober 2024, 10:00 – 13:00 Uhr | 15 Euro Festpreis

Stadteilzentrum „ISAR 12“, Isarstr. 12

BIG 40 | Krystyna Papayannis

Ausflug: Stadttour Fürth

Sonntag, 13. Oktober 2024

11:30 bis 14:30 Uhr | 10 Euro Festpreis

Treffpunkt: 11:00 Uhr vor dem Bahnhof Erlangen

Wir fahren mit dem Zug nach Fürth und erkunden zu Fuß die Kleeblattstadt. Unsere Stadtführerin Krystyna kennt die schönsten Ecken und Geschichten. Du brauchst bequeme Schuhe, Verpflegung und Geld/Ticket für die Bahnfahrt. Mit Voranmeldung.

BIG 41 | Meryem Karabel

Gute-Laune-Frühstück im Mütter- und Familientreff Erlangen

Freitag, 11. Oktober 2024, Drausnickstr. 82

9:30 – 11:30 Uhr | 7 Euro Festpreis

Bei einem leckeren Frühstücksbuffet im Treff können wir uns in Ruhe austauschen und quatschen. Für Kinder gibt es einen schönen Spielbereich.

BIG 42 | Meryem Karabel

Brunch im Stadtteilzentrum ISAR 12

Dienstag, 12. November 2024, Isarstr. 12

10:00 – 12:00 Uhr | 6 Euro, ermäßigt 4,50 Euro

Bei diesem leckeren Brunch gibt es landestypische Spezialitäten aus aller Welt. Bunt und wunderbar – genauso wie wir.

BIG 43 | Meryem Karabel

Café Villa im Stadtteilzentrum „Die Villa“

Dienstag, 11. Februar 2025, Äußere Brucker Str. 49

15:00 – 17:00 Uhr | auf Spendenbasis

Wir treffen uns am Nachmittag auf einen kleinen Snack mit Kaffee/Tee in der Villa. Dabei können wir gemütlich plaudern und neue Kontakte knüpfen.

BIG 44 | Team BIG

Planungstreffen für alle Frauen

Samstag, 25. Januar 2025, 11:00 – 13:00 Uhr | kostenlos

Stadtteilzentrum ISAR12, Isarstr. 12

Mach mit! Wir planen gemeinsam das nächste BIG Programm und sind gespannt auf Deine Ideen und Wünsche. Im Anschluss laden wir Dich zu einem leckeren Mittagessen in netter Runde ein.

Mit Kinderbetreuung.



Wir haben eine neue Location

BIG bietet ab Herbst Kurse im BBGZ an (Hartmannstr. 18). Das neu gebaute Bürger-, Begegnungs- und Gesundheitszentrum im Erlanger Osten verfügt über top ausgestattete Sport- und Gymnastikräume, eine gute Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln und Parkplatzmöglichkeiten vor dem Haus. Wir freuen uns über diese neue und wunderschöne Sportlocation.



Schau auf unsere Homepage!

Herausgeber

Stadt Erlangen

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Jeanette Hefele | Leitung BIG-Projekt

Fahrstraße 18, D-91054 Erlangen

ruck

„ruck + Gumbmann Verlags GbR

91054 Erlangen

088 Bubenreuth

Die Publikation ist auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

photos

iStockphoto

BGZ © Privat

