

Wasserkurse

NUR MIT ANMELDUNG UND VORHERIGER BEZAHLUNG.



BIG 29 | Miriam Mauer & Meral Aslan Kraulkurs für Schwimmerinnen

Samstags, 12:00 – 13:00 Uhr
Sportbad FAU, Gebbertstr. 123b
Start: 3. Mai 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 33 | Shirin Shiravi Aqua Fit – Grundlagen

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für alle Fitnesslevels.
Sonntags, 15:00 – 16:00 Uhr
Sportbad FAU, Gebbertstr. 123b
Start: 4. Mai 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
Sportbad FAU, Gebbertstr. 123b
Start: 4. Mai 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

Die Wasserkurse BIG 27/28/30/31/32/35 stehen nicht auf diesem Flyer, da es keine freien Plätze gibt.



Kochkurse



BIG 36 | Kreative Resteküche – lecker und nachhaltig

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Bayern e. V.
Dienstag, 6. Mai 2025, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis
ISAR 12, Isarstr. 12

BIG 37 | Gesunde Frühlingsgerichte mit Kräutern der Saison*

Dienstag, 3. Juni 2025, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis
DHB, Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof, 1. Stock)

BIG 38 | Oh la la – Leichte Rezepte aus Frankreich*

Dienstag, 8. Juli 2025, 16:30 – 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis
DHB, Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof, 1. Stock)

* Mit unseren Ernährungsexpertinnen Ute Ehrck und Ruth Meise werden gesunde Mahlzeiten zubereitet und gemeinsam gegessen. In Kooperation mit Familie und Bildung im DHB Erlangen e. V. und mit Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Sommer-Specials



KOSTENLOS

Bringt etwas Fingerfood zum Teilen, ein Getränk und eine Picknickdecke mit. Daraus zaubern wir ein leckeres Buffet. Mit Coach Ana machen wir Sport und Bewegungsspiele auf der Wiese.

BIG 39 | Picknick im Garten

Donnerstag, 26. Juni 2025, 9:30 – 11:30 Uhr
Stadtteilzentrum „Die Villa“, Äußere Brucker Str. 49
Bei schlechtem Wetter im Saal.

BIG 40 | Picknick am Dechsendorfer Weiher

Freitag, 18. Juli 2025, 9:30 – 11:30 Uhr
Wiese vor dem Bootsverleih/Kiosk „Leinen Los“, Campingstr. 76
Anfahrt: Endhaltestelle Bus 283 (Dechsendorfer Weiher).
Nur bei schönem Wetter.

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 vielen 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, außer im Wasser. 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.** Das gilt nicht 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 oder **Meryem Karabel**
E-Mail: big-projektbuero@stadt.erlangen.de
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Fahrstraße 18, 91054 Erlangen
Telefon: 09131-861718 oder 0171-8194670



Herausgeber

Stadt Erlangen
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Jeanette Hefe | Leitung BIG-Projekt
Fahrstraße 18, D-91054 Erlangen

Druck

Gumbmann + Gumbmann Verlags GbR
Garagenweg 7
91088 Bubenreuth
Diese Publikation ist auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

Fotos

© iStockphoto / © Canva
BBGZ © Privat



BIG Erlangen

Bewegungsangebote von Frauen für Frauen

Frühling/Sommer
April bis Juli 2025

Sport- und Bewegungskurse

BIG 1 | Angela Löffler

Feldenkrais – Achtsam beweglicher werden

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 28. April 2025 | 6 Einheiten, 24 Euro

BIG 2 | Evelyn Regel

Yoga für Anfängerinnen

Montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 5. Mai 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro

BIG 3 | Simone Braack

Zumba für Anfängerinnen

Montags, 18:30 – 19:30 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Start: 28. April 2025 | 12 Einheiten, 48 Euro

BIG 4 | Sylvia Klar

Morning Yoga Flow

Dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 6. Mai 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro

BIG 5 | Irene Pais-Brückl

Zumba für Fortgeschrittene

Dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 29. April 2025 | 12 Einheiten, 48 Euro

BIG 6 | Qiong Gu

Yoga mit tibetischer Tradition

Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Start: 29. April 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro

BIG 7 | Qiong Gu

Yoga mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Mittwochs, 9:00 – 10:30 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 30. April 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro

BIG 8 | Irene Pais-Brückl

Zumba Zirkel

Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 30. April 2025 | 12 Einheiten, 48 Euro

BIG 9 | Krystyna Papayannis

Ganzkörpergymnastik

Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Start: 30. April 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro

BIG 10 | Dominique Vermeulen

Atmung, Meditation, Entspannung Fortgeschrittene

Mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Start: 30. April 2025 | 12 Einheiten, 60 Euro

BIG 11 | Dominique Vermeulen

Atmung, Meditation, Entspannung Anfängerinnen

Mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 30. April 2025 | 12 Einheiten, 48 Euro

BIG 12 | Antje Bremer

Sport in und nach der Schwangerschaft mit Kleinkindern

Donnerstags, 9:00 – 10:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Start: 8. Mai 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 13 | Antje Bremer

Bodystyling

Figurtraining mit Brasils, Kleinhanteln und Eigengewicht.
Donnerstags, 10:15 – 11:15 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Start: 8. Mai 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 14 | Krystyna Papayannis

Rückenfitness

Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Start: 8. Mai 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 15 | Madhuri Nadkarni

Bolly-Zumba

Donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Start: 8. Mai 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 16 | Gisela Satzinger-Peters

Die Kraft der Körperhaltung

Mit gezielten Übungen zu mehr Schwung im Alltag.
Donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Start: 8. Mai 2025 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 17 | Krystyna Papayannis

Fitness von Kopf bis Fuß

Donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Start: 8. Mai 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 18 | Simone Braack

Zumba für Fortgeschrittene

Donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2
Start: 8. Mai 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 19 | Neşe Karagül

Zumba by Neşe

Freitags, 9:00 – 10:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 2. Mai 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro

BIG 20 | Paula Andrea Santa

Tanz & Spaß

Bewegung und internationale Tänze aus aller Welt.
Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Start: 2. Mai 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 21 | Sabine Lenz

Yoga mit Vorkenntnissen

Freitags, 15:45 – 17:15 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Start: 11. April 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro

BIG 22 | Sabrina Schuhmann

Hula Hoop Dance

Sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr
Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18
Hula Hoop Reifen sind vorhanden.
Start: 27. April 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro

Sommer-Specials

NUR MIT ANMELDUNG UND VORHERIGER BEZAHLUNG.

BIG 23 | Christa Weiß

Kajak Schnupperkurs für Schwimmerinnen

Donnerstag, 3. Juli 2025, 17:00 – 19:30 Uhr, 15 Euro Festpreis
Bootshaus ATSV Erlangen, Herzogenaauracher Damm 12

BIG 24 | Krystyna Papayannis

Ausflug: Stadttour Nürnberg

Sonntag, 18. Mai 2025
10:00 bis 14:00 Uhr, 12 Euro Festpreis
Wir fahren mit dem Zug nach Nürnberg und erkunden zu Fuß die historische Altstadt rund um die Kaiserburg. Unsere Stadtführerin Krystyna kennt die schönsten Ecken und Geschichten.

BIG 25 | Marga Hümmer, ADFC

Fahrradfahren lernen

9./10., 16./17., 23./24. Mai 2025
Freitag, 16:30 – 19:30 Uhr, Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr
6 x 3 Stunden, 75 Euro Festpreis
Rollschuhbahn, Michael-Vogel-Str. 36 (Nähe Blaue Moschee)

BIG 26 | Simone Flieger

Bogenschießen

4 x 2 Stunden: 5./12./19./26. Juni 2025
Donnerstags, 17:30 – 19:30 Uhr
8 Einheiten, 32 Euro Festpreis
Bogensportanlage, Schießhausstr. 3



BIG bietet Kurse in der neu gebauten **Gerd-Lohwasser-Halle** im Erlanger Osten an (Hartmannstr. 114). Dort erwarten Dich top ausgestattete Sport- und Gymnastikräume (1. Stock, links), eine moderne 4-fach-Turnhalle und eine Bewegungslandschaft für Kinder. Vor dem Haus gibt es kostenlose Parkplatzmöglichkeiten und eine Außen-Fitnessanlage mit Trinkwasserspender.

Schau auf unsere Homepage!



www.big-erlangen.de

