

Wasserkurse

ALLE WASSERKURSE NUR MIT ANMELDUNG

BIG 25 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua-Fitness

Samstags, 9 – 10 Uhr

Beginn: 22. April 2023 | 11 Einheiten, 55 €

Quereinstieg jederzeit möglich.

Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 26 | Isolde Bartosch

Wassergymnastik GESUNDHEIT

Besonders geeignet bei Rückenproblemen.

Samstags, 10 – 11 Uhr

Beginn: 22. April 2023 | 10 Einheiten, 40 € Festpreis

Nur mit Voranmeldung. Keine Ermäßigung.

Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 27 | Isolde Bartosch

Wassergymnastik REHA

Besonders geeignet bei Krebserkrankungen, Endoprothesen, Osteoporose und Wirbelsäulenproblemen.

Samstags, 11 – 12 Uhr

Beginn: 22. April 2023 | 10 Einheiten, 40 € Festpreis

Nur mit Voranmeldung. Keine Ermäßigung.

Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 28 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua-Fitness

Sonntags, 9 – 10 Uhr

Beginn: 23. April 2023 | 11 Einheiten, 55 €

Quereinstieg jederzeit möglich.

Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

Neue Schwimmkurse ab Herbst

Wir bieten folgende Kurse an:



Wasser



Fahrrad



Kochen/Essen



Online



Bewegung



Freiluft



Kochkurse

Mit Ernährungsexpertin Ute Ehrck werden gesunde Mahlzeiten zubereitet und gemeinsam gegessen.

Alle Termine in der Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof, 1. Stock).
Kinderbetreuung kostenlos.

BIG 29 | Gesunde Ernährung

Leckere Rezepte für einen gesunden Darm

Mittwoch, 24. Mai 2023, 9 – 12 Uhr | 3 € Festpreis

BIG 30 | Gesunde Ernährung

Heilsam Kochen mit Ayurveda

Montag, 19. Juni 2023, 16.30 – 19.30 Uhr | 3 € Festpreis

BIG 31 | Gesunde Ernährung

Clever Ernährung in den Wechseljahren

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

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

Planungstreffen mit Sommerfest

Samstag, 17. Juni 2022, 14 – 17 Uhr | kostenlos

Kindersportprogramm und Kinderbetreuung

FAU, Gebbertstr. 123b

Anmeldungen big-projektbuero@stadt.erlangen.de

14 – 15 Uhr: Kaffeeklatsch

Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen

15 – 16 Uhr: Planung BIG Programm

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

16 – 17 Uhr: BIG Zeitreise

Sei gespannt auf Fotos & Videos aus 18 Jahren BIG und die Ergebnisse der FAU-Umfrage.

Ab 17 Uhr: Sommerfest mit leckerem Buffet

Wir feiern gemeinsam bei Musik, Tanz und netten Gesprächen.



Kostenlose Angebote

Rädli Erlangen

Montag, 1. Mai 2022, 10 – 16 Uhr | kostenlos

Wir sind eine von ca. 100 Stationen der Erlanger Rädli. Besuche uns am BIG-Stand. Es gibt Geschicklichkeitsspiele für die ganze Familie und man trifft nette Leute. Hier findest Du den Plan mit den Stationen und Locations: www.raedli.de

Jana Ziemainz & Meryem Karabel

Fitnessparcours Bayernstraße – Einführung in Geräte und Übungen

Mittwoch, 28. Juni 2023, 9.30 – 11 Uhr | kostenlos

Treffpunkt: Stadtteilzentrum „ISAR 12“, Isarstr. 12

Meryem Karabel & Team BIG

Fahrrad-Schnitzeljagd für die ganze Familie

Samstag, 27. Mai 14.30 – 16 Uhr | kostenlos

Start: Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

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

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

Freies Tanzen

Bringt eure Freundinnen und Lieblingshits mit.

Getanzt wird nach Lust und Laune und nach bunt gemischter Musik.

Donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr | kostenlos

4. Mai, 1. Juni, 6. Juli

Stadtteilzentrum „ISAR 12“, Isarstr. 12

BIG Café für Frauen und Kinder

Sonntags, 14.15 – 15.45 Uhr

Beginn: 23. April 2023 (wöchentlich, außer 30. April)

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Hier treffen sich Frauen aus aller Welt, um gemütlich zu plaudern und neue Freundschaften zu schließen. Wer Lust hat, kann mit unseren Gasttrainerinnen kostenlos verschiedene Sportarten ausprobieren.

Kaffee und Kuchen für 1 €.

BIG Frauenfrühstück

Unser beliebter Treff findet statt von 9.30 – 11.30 Uhr | kostenlos

Mittwoch, 10. Mai 2023: **Kulturpunkt Bruck**, Fröbelstr. 6

Montag, 17. Juli 2023: **Frauenzentrum**, Gerberei 4



Schau auf unsere Homepage!

www.big-erlangen.de

● Programm, Kursbeschreibungen, Bilder

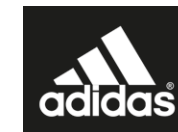
● Kursänderungen und News

● Busverbindungen zu den Kursen

● Unser BIG-Film



● Du hast eine Behinderung? Sprich uns an, wir bemühen uns um eine Lösung!



Save the date!

30. Oktober bis 3. November 2023

adidas-Herbstferienprogramm für Frauen und Kinder



BIG ERLANGEN

FRÜHLING/SOMMER

April bis Juli 2023

www.big-erlangen.de



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, Kinderbetreuungsmöglichkeiten, 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.

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. Wasser, 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.

Für alle BIG-Kurse gibt es 50 % Ermäßigung bei gültigem ErlangenPass oder Schwerbehindertenausweis.

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. Jedes 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

Sport- und Bewegungskurse

BIG 1 | Marga Hümmel & Margarete Amon
Fahrradfahren lernen
3. bis 26. Mai 2023
Montag, Mittwoch, Freitag, 15 – 17 Uhr | 11 Einheiten, 55 €
Rollschuhbahn, Michael-Vogel-Str. 36 (Nähe Blaue Moschee)
Plus 10 € für Kinderbetreuung
Nur mit Anmeldung und vorheriger Bezahlung.
Max. 20 Teilnehmerinnen.
Hier kannst Du einen Film über unseren Fahrradkurs sehen.

BIG 2 | Madhuri Nadkarni
Bolly-Zumba
Montags, 17.30 – 18.30 Uhr
Beginn: 17. April | 8 Einheiten, 28 €
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 3 | Sevgi Bartmann
Oriental-Zumba
Montags, 17.45 – 18.45 Uhr
Beginn: 24. April 2023 | 10 Einheiten, 35 €
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, bei Spielplatz)

BIG 4 | Irene Pais-Brückl
Zumba für Fortgeschrittene
Dienstags, 17 – 18 Uhr
Beginn: 18. April 2023 | 12 Einheiten, 42 €
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, bei Spielplatz)

BIG 5 | Qiong Gu
Yin Yoga
Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: 2. Mai 2023 | 8 Einheiten, 36 €
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

BIG 6 | Yesim Meutes
Hormon-Yoga
Mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr
Beginn: 26. April 2023 | 11 Einheiten, 45 €
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

BIG 7 | Christa Weiß
Schnupperkurs Kajak für Frauen und Mädchen
ab 14 Jahren
Mittwoch, 14. Juni 2023, 16 – 20 Uhr | 10 € Festpreis
Bootshaus ATSV Erlangen, Herzogenauracher Damm 12
Nur mit Anmeldung und vorheriger Bezahlung.
Max. 10 Teilnehmerinnen.

BIG 8 | Irene Pais-Brückl
Zumba-Zirkel
Mittwochs, 17.15 – 18.15 Uhr
Beginn: 19. April 2023 | 12 Einheiten, 42 €
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, bei Spielplatz)

BIG 9 | adidas Trainerinnen
Mix-Sport für Frauen und Mädchen
ab 14 Jahren
Wir überraschen Dich jede Woche mit neuen Sportarten.
Mittwochs, 17.15 – 18.15 Uhr
Beginn: 19. April 2023 | 10 Einheiten,
30 € (1 Person) / 50 € (Mutter + Tochter)
Ohmgynasium, Sporthalle Ost, Am Röthelheim 6

BIG 10 | Krystyna Papayannis
Ganzkörpergymnastik
Mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn: 19. April 2023 | 12 Einheiten, 42 €
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, bei Spielplatz)

BIG 11 | Sonja Peplinski
Pilates
Mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
Beginn: 19. April 2023 | 12 Einheiten, 50 €
Aula Mönaus Schule, Eingang über Bamberger Straße

BIG 12 | Antje Bremer
Online: Sport in und nach der Schwangerschaft mit Kleinkindern
Donnerstags, 9 – 10 Uhr
Beginn: 20. April 2023 | 11 Einheiten, 44 €
Anmeldung: antjebremer@yahoo.de

BIG 13 | Antje Bremer
Sport in und nach der Schwangerschaft mit Kleinkindern
Donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr
Beginn: 20. April 2023 | 11 Einheiten, 44 €
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2
Anmeldung: antjebremer@yahoo.de

BIG 14 | Krystyna Papayannis
Rückenfitness (Haltung und Bewegung)
Donnerstags, 17 – 18 Uhr
Beginn: 20. April 2023 | 11 Einheiten, 40 €
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, bei Spielplatz)

BIG 15 | Schützengesellschaft Eltersdorf
Schnupperkurs Bogenschießen für Frauen und Mädchen
ab 14 Jahren
Donnerstags, 17 – 19 Uhr | 10 € Festpreis
2 Termine: 29. Juni und 13. Juli 2023
Bogensportanlage, Schießhausstr. 3
Nur mit Anmeldung und vorheriger Bezahlung.
Max. 12 Teilnehmerinnen.

BIG 16 | Simone Braack
Zumba
Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
Beginn: 20. April 2023 | 11 Einheiten, 40 €
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

BIG 17 | Krystyna Papayannis
Fitness von Kopf bis Fuß
Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr
Beginn: 20. April 2023 | 11 Einheiten, 40 €
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, bei Spielplatz)

BIG 18 | Simone Braack
Zumba
Donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: 20. April 2023 | 11 Einheiten, 40 €
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 19 | Sabine Lenz
Yoga
Freitags, 15.45 – 17.00 Uhr
Beginn: 21. April 2023 | 11 Einheiten, 45 €
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, bei Spielplatz)

BIG 20 | Sabrina Schuhmann
Hula Hoop Dance
Sonntags, 10 – 11 Uhr
Beginn: 7. Mai 2023 | 10 Einheiten, 35 €
Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18
Hula Hoop Reifen sind vorhanden.

BIG 21 | Raluca Sommer
Kraft- und Konditionstraining im Fitnessstudio
Sonntags, 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn: 30. April 2023 | 10 Einheiten, 40 €
Sportzentrum FAU, Gebbertstr. 123b

BIG 22 | Team BIG
Ausflug nach Bamberg mit Stadtbesichtigung
Sonntag, 21. Mai 2023, 10 – 17 Uhr | 15 € 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 dazu. Du brauchst bequeme Schuhe, Essen/Trinken, Ticket für Bahnfahrt und ggf. Geld für Besuch im Café. Nur mit Anmeldung.

BIG 23 | Yesim Meutes
Frauentag mit Yoga und ayurvedischem Mittagessen
Sonntag, 18. Juni, 10 – 13 Uhr | 15 € Festpreis
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Nur mit Anmeldung.

BIG 24 | Angela Löffler
Schnupperkurs Feldenkrais – Achtsam beweglicher werden
Sonntag, 2. Juli, 10 – 11.30 Uhr | 5 €
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Nur mit Anmeldung.