



BIG Erlangen

Bewegungsangebote von Frauen für Frauen

Herbst/Winter
September 2025
bis März 2026



- Kooperationspartner:**
- FAU Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
 - DSS Department für Sportwissenschaft und Sport
 - Städt. Sporthalle Erlangen
 - Städt. Gesundheitsamt Erlangen
 - Treffpunkt Mithelheim
 - Die Scheune BÜRGERTREFF ISAR 12
 - adfc Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
 - Die Villa Kulturpunkt Bruck
 - ISG Erlangen
 - adidas
 - DHB
 - EP%

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
Gerd-Lohwasser-Halle © Privat



BIG bietet viele 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 Parkplatzmöglichkeiten und eine Außen-Fitnessanlage mit Trinkwasserspender.

Schau auf unsere Homepage!



www.big-erlangen.de



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 46 | Kartoffelvariationen von herzhaft bis süß
Freitag, 31. Oktober 2025, 16:30 – 19:30 Uhr, 5 Euro Festpreis

BIG 47 | Buffet-Liebliche: Dips, Fingerfood und selbst gebackenes Brot
Freitag, 21. November 2025, 16:30 – 19:30 Uhr, 5 Euro Festpreis

BIG 48 | Vegetarische Burger-Party – Gesund und einfach zubereitet
Freitag, 16. Januar 2026, 16:30 – 19:30 Uhr, 5 Euro Festpreis

BIG 49 | Amaranth, Quinoa, Chia, Dinkel & Co Leckere Rezepte mit „Super-Körnern“
Freitag, 13. Februar 2026, 16:30 – 19:30 Uhr, 5 Euro Festpreis

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

Events



BIG 40 | Michaela Drescher
Fitnessparcours – Wie geht das überhaupt?
Einführung in die Geräte und einfache Übungen.
Montag, 15. September 2025, 17:00 – 18:00 Uhr, kostenlos
Außensportanlage Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114
In Kooperation mit *Erlangen bewegt!*

BIG 41 | Krystyna Papayannis
Stadttour – Nürnberg neu entdecken
Sonntag, 5. Oktober 2025, 11:00 – 15:00 Uhr, 12 Euro Festpreis
Wir fahren mit dem Zug nach Nürnberg. Unsere Stadtführerin Krystyna kennt die schönsten Ecken und Geschichten. Zu Fuß erkunden wir die Altstadt abseits der typischen Touri-Wege.

BIG 42 | Meryem Karabel
Bewegungsfrühstück (Café-Besuch)
Wir machen eine leichte Sporteinheit. Danach frühstücken wir zusammen im Müff-Café.
Freitag, 21. November 2025, 9:00 – 11:30 Uhr
Frühstück mit Getränk 7 Euro
Mütter- und Familientreff, Paulistr. 1

BIG 43 | Team BIG
Weihnachtsmarktbesuch Erlangen
Freitag, 12. Dezember 2025, kostenlos
Treffpunkt: 17:00 Uhr, Brunnen am Marktplatz

BIG 44 | Team BIG
Iftar – Fastenbrechen für alle Frauen
Wir treffen uns zu einem gemeinsamen Essen nach Sonnenuntergang und freuen uns über Fingerfood und Selbstgemachtes für unser leckeres Mitbring-Buffer. Getränke, Kaffee und Tee gibt es kostenfrei vor Ort.
Freitag, 20. Februar 2026, 17:00 Uhr
Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstr. 12

BIG 45 | Meryem Karabel
Bewegungsfrühstück (Mitbring-Buffer)
Wir machen eine leichte Sporteinheit. Danach frühstücken wir zusammen. Jeder bringt etwas Selbstgemachtes fürs Buffet mit.
Mittwoch, 25. März 2026, 9:00 – 11:30 Uhr, kostenlos
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 39 | Shirin Shiravi
Aqua Fit – Intensiv
Dynamisches Training zur Steigerung der Ausdauer.
Sonntags, 17:00 – 18:00 Uhr
Herbst: 21. September 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis
Winter: 11. Januar 2026 | 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: 28. Sept. bis 21. Dez. 2025, nicht am 16.11. und 7.12.
Winter: 11. Januar bis 26. April 2026
Erwachsene 5,50 Euro/ermäßigt 4,20 Euro, Mädchen 2,30 Euro
Röthelheimbad, Hartmannstr. 121

Einladung 
Planungstreffen für alle Frauen
Samstag, 18. Oktober, 14:00 – 17:00 Uhr, kostenlos
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Mehrzweckraum 1. OG
Wir planen gemeinsam das nächste Kursprogramm und sind gespannt auf Deine Ideen, Wünsche und Anregungen. Im Anschluss lassen wir es uns bei einem leckeren Mitbring-Buffer schmecken. Wir freuen uns über selbst gemachtes Finger-Food und Kuchen-spenden. Getränke, Kaffee und Tee gibt es kostenfrei vor Ort.
Mit Sportangebot für Kinder
Kinder sind herzlich willkommen. Für sie gibt es ein buntes Sport- und Bewegungsangebot.



BIG 32 | Miriam Mauer
Kraulen lernen
Kompaktkurs für Schwimmerinnen.
Samstags, 12:00 – 14:00 Uhr
Termine: 20./27. Sept. + 4./11./18. Okt. 2025
5 Doppelheiten, 50 Euro Festpreis

BIG 33 | Ruth Hesel & Miriam Mauer
Schwimmkurs – Level 1
Für (ängstliche) Anfängerinnen. Mit Wassergewöhnung.
Samstags, 12:00 – 13:00 Uhr
Start: 1. November 2025
15 Einheiten, 95 Euro Festpreis

BIG 34 | Ruth Hesel & Miriam Mauer
Schwimmkurs – Level 2
Für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen.
Samstags, 13:00 – 14:00 Uhr
Start: 1. November 2025
15 Einheiten, 95 Euro Festpreis

BIG 35 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand
Aqua Fitness
Sonntags, 9:00 – 10:00 Uhr
Herbst: 21. September 2025 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis
Winter: 11. Januar 2026 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

BIG 36 | Miriam Mauer
Schwimmtraining für Fortgeschrittene
Sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr
Herbst: 21. September 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis
Winter: 11. Januar 2026 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

BIG 37 | Shirin Shiravi & Miriam Mauer
Swimming for Beginners (English)
Sonntags, 15:00 – 16:00 Uhr
Herbst: 21. September 2025 | 11 Einheiten, 75 Euro Festpreis
Winter: 11. Januar 2026 | 11 Einheiten, 75 Euro Festpreis

BIG 38 | Shirin Shiravi
Aqua Fit – Grundlagen
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für alle Fitnesslevels.
Sonntags, 16:00 – 17:00 Uhr
Herbst: 21. September 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis
Winter: 11. Januar 2026 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

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



Sport- und Bewegungskurse

BIG 1 | Angela Löffler

Feldenkrais – Achtsam beweglicher werden

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 22. September 2025 | 8 Einheiten, 32 Euro
Winter: 12. Januar 2026 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 2 | Evelyn Regel-Lange

Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 22. September 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro
Winter: 2. Februar 2026 | 9 Einheiten, 45 Euro

BIG 3 | Simone Braack

Zumba für Anfängerinnen

Montags, 18:30 – 19:30 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Herbst: 22. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 12. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 4 | Evelyn Regel-Lange

Yoga für Anfängerinnen

Montags, 20:00 – 21:30 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 22. September 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro
Winter: 2. Februar 2026 | 9 Einheiten, 45 Euro

BIG 5 | Sylvia Klar

Yoga Morning Flow

Dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 16. September 2025 | 10 Einheiten, 50 Euro
Winter: 20. Januar 2026 | 8 Einheiten, 50 Euro

BIG 6 | Dominique Vermeulen

Immunsystem stärken mit Nordic Walking und Atemübungen

Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Nur im Winter: 13. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 7 | Irene Pais-Brückl

Zumba für Fortgeschrittene

Dienstags, 16:00– 17:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 23. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 13. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 8 | Irene Pais-Brückl

Zumba für Anfängerinnen

Dienstags, 17:00– 18:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 23. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 13. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 9 | Sabina Casola

Pilates für Einsteigerinnen und Untrainierte

Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Herbst: 16. September 2025 | 12 Einheiten, 48 Euro
Winter: 13. Januar 2026 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 10 | Qiong Gu

Sanfte Entspannungstechniken für Körper und Seele

Mit Qi Gong, Yin Yoga & Klangschalen zur Ruhe kommen.
Mittwochs, 8:30 – 10:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 5. November 2025 | 7 Einheiten, 35 Euro
Winter: 14. Januar 2026 | 9 Einheiten, 45 Euro

BIG 11 | Paria Torkamandi

Leichtes Kraft- und Ausdauertraining

Gute-Laune-Workout mit Musik und kleinen Trainingsgeräten.
Mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 24. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 7. Januar 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

BIG 12 | Irene Pais-Brückl

Zumba Zirkel

Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 24. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 14. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 13 | Krystyna Papayannis

Ganzkörpergymnastik

Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Herbst: 24. September 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro
Winter: 14. Januar 2026 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 14 | Dominique Vermeulen

Atmung, Meditation, Entspannung Fortgeschrittene

Mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Herbst: 17. September 2025 | 8 Einheiten, 40 Euro
Winter: 14. Januar 2026 | 10 Einheiten, 50 Euro

BIG 15 | Dominique Vermeulen

Atmung, Meditation, Entspannung Anfängerinnen

Mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Herbst: 17. September 2025 | 8 Einheiten, 32 Euro
Winter: 14. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 16 | Antje Bremer

Sport in und nach der Schwangerschaft mit Kleinkindern

Donnerstags, 9:00 – 10:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Herbst: 18. September 2025 | 13 Einheiten, 52 Euro
Winter: 8. Januar 2026 | 12 Einheiten, 48 Euro

BIG 17 | Antje Bremer

Bodystyling

Figurtraining mit Brasils, Kleinhanteln und Eigengewicht.
Donnerstags, 10:15 – 11:15 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Herbst: 18. September 2025 | 13 Einheiten, 52 Euro
Winter: 8. Januar 2026 | 12 Einheiten, 48 Euro

BIG 18 | Krystyna Papayannis

Rückenfitness

Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Herbst: 25. September 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro
Winter: 8. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 19 | Gisela Satzinger-Peters

Meridian Körperübungen

Donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2
Herbst: 18. September 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro
Winter: 8. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 20 | Krystyna Papayannis

Fitness von Kopf bis Fuß

Donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Herbst: 25. September 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro
Winter: 8. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 21 | Paria Torkamandi & Raluca Sommer

Beweglichkeitstraining: Dehnen & Stretching

Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 25. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 22. Januar 2026 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 22 | Simone Braack

Zumba für Fortgeschrittene

Donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2
Herbst: 25. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 8. Januar 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

BIG 23 | Paria Torkamandi & Raluca Sommer

Krafttraining mit Hanteln und Geräten

Donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Fitnessraum
Herbst: 25. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 22. Januar 2026 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 24 | Neşe Karagül

Latin Moves & More

Freitags, 9:00 – 10:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 19. September 2025 | 12 Einheiten, 48 Euro
Winter: 9. Januar 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

BIG 25 | Paula Andrea Santa

Tanz & Spaß für Anfängerinnen

Bewegung und internationale Tänze aus aller Welt.
Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 26. September 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro
Winter: 16. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 26 | Paula Andrea Santa

Tanz & Spaß für Fortgeschrittene

Bewegung und internationale Tänze aus aller Welt.
Freitags, 11:00 – 12:00 Uhr
Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1
Herbst: 26. September 2025 | 10 Einheiten, 40 Euro
Winter: 16. Januar 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 27 | Sabine Lenz

Yoga mit Vorkenntnissen

Freitags, 15:45 – 17:15 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)
Herbst: 26. September 2025 | 9 Einheiten, 45 Euro
Winter: 9. Januar 2026 | 9 Einheiten, 45 Euro

BIG 28 | Sabrina Schuhmann

Hula Hoop Dance

Sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr
Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18
Hula Hoop Reifen sind vorhanden.
Herbst: 28. September 2025 | 11 Einheiten, 44 Euro
Winter: 11. Januar 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

BIG 29 | Ana Garcia

Fit & Fun Frauenfußball

Sonntags, 10:30 – 11:30 Uhr | kostenlos
Ohmgymnasium, Turnhalle Mitte, Am Röthelheim 6
Ab 21. September wöchentlich, außer Ferien/Feiertage
In Kooperation mit Erlangen bewegt!

Wasserkurse

Alle Kurse im Hallenbad der FAU: Gebbertstr. 123b
Nur mit Voranmeldung und vorheriger Bezahlung.
Aquakurse nur für Schwimmerinnen.

BIG 30 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua Fitness

Samstags, 9:00 – 10:00 Uhr
Herbst: 20. September 2025 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis
Winter: 10. Januar 2026 | 12 Einheiten, 60 Euro Festpreis

BIG 31 | Isolde Bartosch

Wassergymnastik GESUNDHEIT

Besonders geeignet bei Rückenproblemen.
Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr
Herbst: 20. September 2025 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis
Winter: 10. Januar 2026 | 11 Einheiten, 55 Euro Festpreis

