



Stadt
Erlangen



BIG Erlangen

Bewegungsangebote
von Frauen für Frauen

Herbst/Winter
September 2026
bis März 2027

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, 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, Geburtsdatum, E-Mail und Telefonnummer.

Bei den meisten Kursen kannst Du kostenlos und unverbindlich schnuppern, Wasserkurse ausgenommen. 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. Die Nutzungsregeln findest Du auf unserer Homepage.

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



www.big-erlangen.de

**Schau
auf unsere
Homepage!**



Sport- und Bewegungskurse

BIG 1 | Angela Löffler & Jutta Hochreuther

Feldenkrais – Achtsam beweglicher werden

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 21. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 11. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 2 | Andrea Flachmann

Tischtennis: Grundtechnik & Spielspaß für alle Levels

Montags, 18:15 – 19:15 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 21. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 11. Januar 2027 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 3 | Simone Braack

Zumba für Anfängerinnen

Montags, 18:30 – 19:30 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2

Herbst: 5. Oktober 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 11. Januar 2027 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 4 | Erika Förster

Achtsames Yoga am Abend

Montags, 20:00 – 21:30 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 21. September 2026 | 10 Einheiten, 50 Euro

Winter: 11. Januar 2027 | 10 Einheiten, 50 Euro

BIG 5 | Sylvia Klar

Yoga Morning Flow

Dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 29. September 2026 | 10 Einheiten, 50 Euro

Winter: 12. Januar 2027 | 8 Einheiten, 40 Euro

BIG 6 | Kerstin Staubach

Outdoor Fitness Walk

Schnelles Gehen mit aktiven Pausen.

Dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr

Startpunkt: Eingang Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114

Herbst: 6. Oktober 2026 | 8 Einheiten, 32 Euro

Winter: 12. Januar 2027 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 7 | Irene Pais-Brückl

Zumba Fit für Fortgeschrittene

Dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 22. September 2026 | 12 Einheiten, 48 Euro

Winter: 12. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 8 | Irene Pais-Brückl

Zumba Fit für Anfängerinnen

Dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 22. September 2026 | 12 Einheiten, 48 Euro

Winter: 12. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 9 | Sabina Casola

Pilates für Einsteigerinnen und Untrainierte

Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Herbst: 29. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 12. Januar 2027 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 10 | Qiong Gu

Meditation in Bewegung

Dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Nur Herbst: 6. Oktober 2026 | 8 Einheiten, 32 Euro



BIG 11 | Nivedita Das Gupta

Spaß-Workout mit Kleinhanteln

Dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Nur Winter: 12. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 12 | Nivedita Das Gupta

Kraft und Ausdauer

Leichtes Intervalltraining für Einsteiger.

Mittwochs, 8:00 – 9:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 23. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 13. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 13 | Erika Förster

Achtsames Yoga am Morgen

Mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 23. September 2026 | 10 Einheiten, 50 Euro

Winter: 13. Januar 2027 | 10 Einheiten, 50 Euro

BIG 14 | Irene Pais-Brückl

Zumba Zirkel

Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 23. September 2026 | 12 Einheiten, 48 Euro

Winter: 13. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 15 | Krystyna Papayannis

Ganzkörpergymnastik

Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

Herbst: 23. September 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

Winter: 13. Januar 2027 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 16 | Dominique Vermeulen

Atmung. Meditation. Entspannung. Fortgeschrittene

Mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2

Herbst: 28. Oktober 2026 | 5 Einheiten, 25 Euro

Winter: 20. Januar 2027 | 6 Einheiten, 30 Euro

BIG 17 | Dominique Vermeulen

Atmung. Meditation. Entspannung. Anfängerinnen

Mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2

Herbst: 28. Oktober 2026 | 5 Einheiten, 20 Euro

Winter: 20. Januar 2027 | 6 Einheiten, 24 Euro





BIG 18 | Antje Bremer

Sport in und nach der Schwangerschaft mit Kleinkindern

Donnerstags, 9:00 – 10:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2

Herbst: 17. September 2026 | 12 Einheiten, 48 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 19 | Antje Bremer

Bodystyling

Figurtraining mit Brasils, Kleinhanteln und Eigengewicht.

Donnerstags, 10:15 – 11:15 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2

Herbst: 17. September 2026 | 12 Einheiten, 48 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 20 | Krystyna Papayannis

Rückenfitness

Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

Herbst: 24. September 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 21 | Erika Förster

Tiefenentspannung und Meditation

Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 24. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 22 | Gisela Satzinger-Peters

Meridian Körperübungen

Donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2

Herbst: 24. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 23 | Krystyna Papayannis

Fitness von Kopf bis Fuß

Donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

Herbst: 24. September 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 8 Einheiten, 32 Euro

BIG 24 | Nivedita Das Gupta

Beweglichkeitstraining – Dehnen und Stretching

Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 2

Herbst: 24. September 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro

BIG 25 | Nivedita Das Gupta

Krafttraining mit Hanteln und Geräten

Donnerstags, 20:15 – 21:15 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Kraftraum

Herbst: 24. September 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 9 Einheiten, 36 Euro



BIG 26 | Simone Braack

Zumba für Fortgeschrittene

Donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr

Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

Herbst: 8. Oktober 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 14. Januar 2027 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 27 | Paula Andrea Santa

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Lerne sanfte und anmutige Tanzbewegungen.

Freitags, 8:30 – 9:30 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 25. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 15. Januar 2027 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 28 | 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: 25. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 15. Januar 2027 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 29 | Paula Andrea Santa

Tanz & Spaß für Fortgeschrittene

Freitags, 11:00 – 12:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

Herbst: 25. September 2026 | 10 Einheiten, 40 Euro

Winter: 15. Januar 2027 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 30 | Sabine Lenz

Yoga mit Vorkenntnissen

Freitags, 15:45 – 17:15 Uhr

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, Pausenhof rechts)

Herbst: 25. September 2026 | 9 Einheiten, 45 Euro

Winter: 15. Januar 2027 | 8 Einheiten, 40 Euro

BIG 31 | Qiong Gu

Meditation in Bewegung

Schnupperworkshop für Anfängerinnen

Samstag, 20. März 2027, 9:00 – 11:00 Uhr | 10 Euro Festpreis

ISAR 12, Isarstr. 12, Bewegungsraum 1. OG



BIG 32 | Sabrina Schuhmann

Hula Hoop Dance

Sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr

Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18

Hula Hoop Reifen sind vorhanden.

Herbst: 27. September 2026 | 11 Einheiten, 44 Euro

Winter: 10. Januar 2027 | 10 Einheiten, 40 Euro

BIG 33 | Erika Förster & Angelika Weth

Yin Yoga & Mantras

Musikalisch begleitet mit Gesang und Gitarre

Sonntags, 15:00 – 17:00 Uhr | 12 Euro Festpreis pro Termin

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

25. Oktober 2026: Stabilität und innere Balance

22. November 2026: Liebe und Mitgefühl

21. Februar 2027: Klarheit, Intuition und tiefe Ruhe

BIG 34 | Erika Förster

Tiefenentspannung durch Atemübungen und Meditation

Sonntags, 15:00 – 17:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

8. November 2026 | 10 Euro Festpreis

14. März 2027 | 10 Euro Festpreis

BIG 35 | Erika Förster

Cool durch die Wechseljahre

Praktische Übungen und Soforthilfe bei Hitzewallungen und Beschwerden.

Sonntag, 15:00 – 17:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstr. 114, Gymnastikraum 1

13. Dezember 2026 | 10 Euro Festpreis

Come together



BIG 36 | Krystyna Papayannis

Bamberg neu entdecken

Sonntag, 4. Oktober 2026

Treffpunkt: Bahnhof Erlangen

11:00 – 15:00 Uhr | 12 Euro Festpreis

Unsere Stadtführerin kennt die schönsten Ecken und Geschichten Bambergs. Wer Lust hat, bleibt danach noch auf einen Café-Besuch.

BIG 37 | Krystyna Papayannis

Historisches Erlangen mit Weihnachtsmarktbesuch

Freitag, 27. November 2026

Treffpunkt: Apotheke am Schlossplatz

16:00 – 17:30 Uhr | 5 Euro Festpreis

Wie gut kennst Du Erlangen? Finde es heraus! Danach schlendern wir gemeinsam über den Weihnachtsmarkt.

BIG 38 | Meryem Karabel

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.

Montag, 15. Februar 2027, 17:00 Uhr | kostenlos

Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstr. 12, Saal Erdgeschoss

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: 4. Oktober bis 20. Dezember 2026 (ohne 15. + 29.11.)

Winter: 10. Januar bis 25. April 2027

Es gelten die aktuellen Eintrittspreise im Bad.

Röthelheimbad, Hartmannstr. 121

Wasserkurse



Alle Kurse finden im Hallenbad der FAU statt (Gebbertstr. 123b).

Eine Teilnahme ist nur für Schwimmerinnen möglich, mit Voranmeldung und vorheriger Bezahlung.

BIG 39 | Adriana Geiger & Lena Mahr

Aqua Fitness – Kurs 1

Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Herbst: 19. September 2026 | 12 Einheiten, 65 Euro Festpreis

Winter: 9. Januar 2027 | 10 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 40 | Adriana Geiger & Lena Mahr

Aqua Fitness – Kurs 2

Samstags, 11:00 – 12:00 Uhr

Herbst: 19. September 2026 | 12 Einheiten, 65 Euro Festpreis

Winter: 9. Januar 2027 | 10 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 41 | Lena Mahr & Meral Aslan

Wassergymnastik Gesundheit

Gelenkschonend. Mobilisierend. Rückenfreundlich.

Samstags, 12:00 – 13:00 Uhr

Herbst: 19. September 2026 | 12 Einheiten, 65 Euro Festpreis

Winter: 9. Januar 2027 | 10 Einheiten, 55 Euro Festpreis





BIG 42 | Miriam Mauer

Schwimmtraining für Mittelstufe

Verbessere Deine Schwimmtechnik.

Samstags, 13:00 – 14:00 Uhr

Herbst: 19. September 2026 | 11 Einheiten, 60 Euro Festpreis

Winter: 9. Januar 2027 | 10 Einheiten, 55 Euro Festpreis

BIG 43 | Miriam Mauer

Schwimmtraining für Fortgeschrittene

Samstags, 14:00 – 15:00 Uhr

Herbst: 19. September 2026 | 11 Einheiten, 60 Euro Festpreis

Winter: 9. Januar 2027 | 10 Einheiten, 55 Euro Festpreis

Leider ist es bis auf weiteres nicht mehr möglich,
das Schwimmbad der FAU am Sonntag zu nutzen.



Wir können deshalb keine neuen Anfängerschwimmkurse
anbieten. Die BIG-Frauenbadezeit am Sonntag im
Röthelheimbad bleibt bestehen.

Neuanmeldungen sind derzeit nur
über Warteliste möglich, da freie
Plätze zuerst an die Teilnehmerinnen der entfallenen
Sonntagskurse vergeben werden.





Kochkurse & Essen



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

BIG 44 | Koch Dich fit: Antientzündliche Küche für den Alltag

Freitag, 23. Oktober 2026, 16:30 – 19:30 Uhr | 5 Euro Festpreis

BIG 45 | Lange satt bleiben mit eiweißreicher Ernährung

Freitag, 4. Dezember 2026, 16:30 – 19:30 Uhr | 5 Euro Festpreis

BIG 46 | Kalorienarme Sattmachergerichte

Freitag, 15. Januar 2027, 16:30 – 19:30 Uhr | 5 Euro Festpreis

BIG 47 | Clever kochen in den Wechseljahren

Freitag, 5. Februar 2027, 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





Kooperationspartner:



Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg



DSS

Department für
Sportwissenschaft
und Sport



Herausgeber

Stadt Erlangen

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Jeanette Hefeke | Leitung BIG-Projekt

Fahrstraße 18, D-91054 Erlangen

Druck

Gumbmann + Gumbmann Verlags GbR

Garagenweg 7

91088 Bubenreuth

Fotos

© iStockphoto

Gerd-Lohwasser-Halle © Privat



Einladung

Tag der offenen Tür & Planungstreffen



Plane mit uns
das nächste
Kursprogramm



BIG Sportkurse
kostenlos
testen



Kinderbetreuung
mit Kletterlandschaft



Gewinnspiel, Getränke & Snacks



Einführung
in den
Fitnessraum

BIG
Erlangen

Freitag

16. Oktober

13:00 – 20:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle

1. Stock

Anmeldung: big-projektbuero@stadt.erlangen.de
Das genaue Programm findest Du ab September online:
www.big-erlangen.de