

# Bewegungsangebote



von Frauen für Frauen

# BIG

## Juli bis August 2020 Sommerprogramm

Alle Kurse im Freien  
Nur mit Voranmeldung

**NEU** [www.big-erlangen.de](http://www.big-erlangen.de)

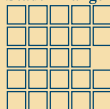
Wir sind dabei!

ERLANGENPASS



50% Ermäßigung für ErlangenPass-  
Inhaberinnen oder mit gültigem  
Schwerbehindertenausweis.

Stadt Erlangen



# BIG: Bewegung im Grünen

**BIG steht für Bewegung als Investition in Gesundheit. Doch in diesem Sommer stehen diese drei Buchstaben für ein neues Motto: Bewegung im Grünen. Wir freuen uns, endlich wieder gemeinsam Sport machen zu dürfen. Dafür gehen wir hinaus an die frische Luft.**

## Teilnahme **NUR** mit Voranmeldung

Wer mitmachen möchte, muss sich vorher unbedingt anmelden. Bitte schon in Sportklamotten kommen, Trinkflasche, Handtuch und ggf. Sportzubehör (z. B. Yogamatte) nicht vergessen. Bei starkem Regen fällt der Termin „ins Wasser“ und wird am Ende des Kurses nachgeholt.

Bilder zu unseren Locations im Freien sowie aktuelle News und Kursänderungen:  
[www.big-erlangen.de](http://www.big-erlangen.de)

## Infos & Anmeldung

### Jeanette Hefe

Tel.: 09131 - 86 1718

E-Mail: [jeanette.hefele@stadt.erlangen.de](mailto:jeanette.hefele@stadt.erlangen.de)

### Meryem Karabel

Tel.: 0176-32611154 (Mo/Mi/Fr, 9.30-18.00 Uhr)

E-Mail: [big-projektbuero@stadt.erlangen.de](mailto:big-projektbuero@stadt.erlangen.de)

# Sport- und Bewegungskurse im Freien

Irene Pais-Brückl

## Zumba

**BIG 1** | Montag, 18.00 – 18.45 Uhr (45 Min.)

**BIG 2** | Montag, 18.45 – 19.30 Uhr (45 Min.)

Beginn: 6. Juli 2020 | 6 Einheiten, 15 €

Unterrichtsort: Innenhof Pestalozzischule, Pestalozzistr. 1



Krystyna Papayannis

## Rückengymnastik

**BIG 3** | Dienstag, 18.15 – 19.00 Uhr (45 Min.)

**BIG 4** | Dienstag, 19.00 – 19.45 Uhr (45 Min.)

Beginn: 7. Juli 2020 | 6 Einheiten, 15 €

Unterrichtsort: Innenhof Pestalozzischule, Pestalozzistr. 1



Irene Pais-Brückl

## Zumba-Zirkel

**BIG 5** | Mittwoch, 18.15 – 19.15 Uhr (60 Min.)

Beginn: 8. Juli 2020 | 6 Einheiten, 18 €

Unterrichtsort: Innenhof Pestalozzischule, Pestalozzistr. 1



Sonja Peplinski

## Pilates

**BIG 6** | Mittwoch, 19.30– 20.30 Uhr (60 Min.)

Beginn: 1. Juli 2020 | 6 Einheiten, 18 €

Unterrichtsort: Bolzplatz, Bürgertreff „Die Scheune“,  
Odenwaldallee 2, Büchenbach



Anette Heidel

## HathaYoga

**BIG 7** | Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr (75 Min.)

Beginn: 9. Juli 2020 | 6 Einheiten, 24 €

Unterrichtsort: Innenhof Grundschule Brucker Lache, Zeißstr. 51



Krystyna Papayannis

## Bewegung von Kopf bis Fuß

**BIG 8** | Donnerstag, 18.00 – 18.45 Uhr (45 Min.)

**BIG 9** | Donnerstag, 18.45 – 19.30 Uhr (45 Min.)

Beginn: 9. Juli 2020 | 6 Einheiten, 15 €

Unterrichtsort: Innenhof Pestalozzischule, Pestalozzistr. 1



Sevgi Bartmann

## Zumba Fitness

**BIG 10** | Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr (60 Min.)

Beginn: 9. Juli 2020 | 6 Einheiten, 18 €

Unterrichtsort: Bolzplatz, Bürgertreff „Die Scheune“,  
Odenwaldallee 2, Büchenbach



Sangeeta Kumar

## Bewegungsspaß mit Musik

**BIG 11** | Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr (60 Min.)

Beginn: 10. Juli 2020 | 6 Einheiten, 18 €

Unterrichtsort: Innenhof Pestalozzischule, Pestalozzistr. 1



Meryem Karabel

## Nordic Walking am Abend

**BIG 12** | Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr (90 Min.)

Beginn: 17. Juli 2020 | 6 Einheiten, 18 €

Treffpunkt: Roncalli Stift, Hammerbacherstraße 11

Walking-Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.



Meryem Karabel

## Nordic Walking am Morgen

**BIG 13** | Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr (90 Min.)

Beginn: 11. Juli 2020 | 6 Einheiten, 18 €

Treffpunkt: Roncalli Stift, Hammerbacherstraße 11

Walking-Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.



# Bewegung & Picknick im Grünen – kostenlos

Leider ist es noch nicht erlaubt, gemeinsam zu kochen und zu essen. Deshalb möchten wir in kleinen Gruppen spazieren gehen oder Rad fahren und dabei eine gemütliche Picknickpause einlegen. Bitte eigene Brotzeit und Getränk mitbringen.

Jeanette Hefele

## Leichte Fahrradtour mit Picknick



Morgentour: Sonntag, 12. Juli 2020, 8.00 – 10.30 Uhr

Abendtour: Freitag, 17. Juli 2020, 18.00 – 20.30 Uhr

Nur mit vorheriger Anmeldung

Wir fahren durch das Naturschutzgebiet am Exerzierplatz zu den Urwildpferden in den Tennenloher Forst. Start: Vor dem Eingang „Treffpunkt Röthelheim“, Schenkstr. 111. Bitte eigenes Fahrrad mit Fahrradschloss mitbringen.

Meryem Karabel

## Leichter Spaziergang mit Picknick



### Tour Dechsendorfer Weiher

Sonntag, 2. August 2020, 8.00 – 10.30 Uhr

Treffpunkt: Bürgertreff „Die Scheune“, Odenwaldallee 2, Büchenbach

Nur mit vorheriger Anmeldung

### Tour Tennenloher Forst

Sonntag, 9. August 2020, 8.00 – 10.30 Uhr

Treffpunkt: Roncalli Stift, Hammerbacherstraße 11

Nur mit vorheriger Anmeldung

**NEU** [www.big-erlangen.de](http://www.big-erlangen.de)

The screenshot shows the homepage of the website [www.big-erlangen.de](http://www.big-erlangen.de). The header includes the logo "big projekt" with the tagline "Bewegung als Investition in Gesundheit" and navigation links for Home, Angebote, BIG Projekt, Teams, and Kontakt. The main content area features three featured activity cards:

- Sport & Bewegung**: "Wähle einen passenden Kurs für Dich aus. Du wirst merken, wie groß unser Angebot ist. Wir arbeiten mit professionellen Trainern zusammen. Sie helfen Dir, fit zu werden und gesund zu bleiben. Dabei sollst Du Dich immer wohlfühlen und Spaß haben." Read more
- Kochkurse & Events**: "Bist Du neugierig auf andere Kulturen? Bei BIG kannst Du viele internationale Kostände genießen. Wir treffen uns für gemeinsame Aktivitäten, die uns näherbringen und voneinander lernen lassen: Kochen, Backen, Tanzen, Schwimmen, Kajak, Klettern..." Read more
- Mach mit!**: "Bei BIG steht Du im Mittelpunkt. Deshalb gibt es viele Möglichkeiten, wie Du Dich einbringen kannst. Melde Dich für Kurse und Aktivitäten an, plane gemeinsam mit uns das nächste Ausflugsprogramm oder werde sogar selbst eine Ausgabende BIG-Sprecherin!" Read more