

BIG 23 | Krystyna Papayannis

Stadttour Erlangen

Sonntag, 12. Mai 2024, 15:30 bis 18:00 Uhr | 10 Euro Festpreis
E-Werk Kulturzentrum, Fuchsenwiese 1

BIG 24 | Rosa Schmidt-Köhler

Kräuterwanderung mit kleinem Imbiss

Donnerstag, 30. Mai 2024 (Feiertag), 14 bis 17 Uhr | 12 Euro Festpreis
Stadtteilzentrum „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 25 | Yesim Meutes

Mit Leichtigkeit durch die Wechseljahre

Ein Workshop mit Yoga, Ernährungstheorie und Mittagessen.
Sonntag, 23. Juni 2024, 10 bis 13 Uhr | 15 Euro Festpreis
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111

Wasserkurse



ALLE Wasserkurse sind VOLL. Neue Teilnehmerinnen nur über Warteliste und Nachrückverfahren.

Alle Kurse im Hallenbad der FAU, Gebbertstr. 123b

NUR MIT VORANMELDUNG UND VORHERIGER BEZAHLUNG

BIG 26 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua-Fitness

Samstags, 9 bis 10 Uhr
Start: 16. März 2024 | 16 Einheiten, 80 Euro Festpreis

BIG 27 | Isolde Bartosch

Wassergymnastik GESUNDHEIT

Besonders geeignet bei Rückenproblemen.
Samstags, 10 bis 11 Uhr
Start: 13. April 2024 | 10 Einheiten, 40 Euro Festpreis

BIG 28 | Miriam Mauer

Übung für Schwimmerinnen aus Level 1 und 2

Samstags, 12 bis 13 Uhr
Start: 13. April 2024 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

BIG 29 | Miriam Mauer

Kraulen lernen (für Schwimmerinnen)

Samstags, 13 bis 14 Uhr
Start: 13. April 2024 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

BIG 30 | Adriana Geiger & Katrin Wiegand

Aqua-Fitness

Sonntags, 9 bis 10 Uhr
Start: 17. März 2024 | 16 Einheiten, 80 Euro Festpreis

BIG 31 | Miriam Mauer

Schwimmtraining für Fortgeschrittene

Sonntags, 10 bis 11 Uhr
Start: 14. April 2024 | 10 Einheiten, 50 Euro Festpreis

Kochkurse



Gesunde Ernährung

Mit Ernährungsexpertin Ute Ehrck werden gesunde Mahlzeiten zubereitet und gemeinsam gegessen.
Alle Termine in der Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof, 1. Stock).

BIG 32 | Kräuterpower – Kochen mit den Schätzen der Natur

Dienstag, 30. April 2024 | 16:30 bis 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 33 | Mama Mia! Leckerer aus Italien

Dienstag, 11. Juni 2024 | 16:30 bis 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

BIG 34 | Vegetarische Rezepte für jeden Geschmack

Dienstag, 2. Juli 2024 | 16:30 bis 19:30 Uhr | 3 Euro Festpreis

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

Kostenlose Angebote



Fahrrad-Schnitzeljagd | Jeanette Hefe

Sonntag, 14. April 2024 | 15 bis 17 Uhr | kostenlos
Start: Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Auf unseren Rätsel-Stationen lernt ihr interessante Locations und idyllische Orte in Erlangen kennen. Alle können mitmachen.

Freies Tanzen | Walaa Abdul Wahed

Bringt eure Freundinnen und Lieblingsmusik mit. Getanzt wird nach Lust und Laune und nach bunt gemischter Musik.
Donnerstags, 19:30 bis 21:30 Uhr | kostenlos
Stadtteilzentrum „ISAR 12“, Isarstr. 12
Termine: 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli 2024

BIG Frauenpicknick | Meryem Karabel & Ana Garcia

Bringt etwas Fingerfood zum Teilen, ein Getränk und eine Picknickdecke mit. Gemeinsam zaubern wir ein leckeres Buffet.
Wer Lust hat, kann mit Coach Ana auf der Wiese Sport machen.
9:30 bis 11:30 Uhr | kostenlos

Mittwoch, 24. April 2024: Blaue Moschee

Freizeitsportanlage Michael-Vogel-Str. 63, gegenüber Rollschuhbahn
Bei schlechtem Wetter in Moschee.

Mittwoch, 15. Mai 2024: Die Villa

Garten im Stadtteilzentrum „Die Villa“, Äußere Brucker Str. 49
Bei schlechtem Wetter im Saal.

Freitag, 5. Juli 2024: Dechsendorfer Weiher

Wiese vor dem Bootsverleih/Kiosk „Leinen Los“, Campingstr. 76
Anfahrt: Endhaltestelle Bus 283 (Dechsendorfer Weiher)
Nur bei schönem Wetter.

Planungstreffen für alle Frauen

Mach mit! Wir planen gemeinsam das nächste BIG Programm und sind gespannt auf Deine Ideen und Wünsche. Im Anschluss backen wir frische Pizza im Steinofen und machen es uns im schönen Gemeinschaftsgarten gemütlich.
Bei schlechtem Wetter bleiben wir innen. Mit Kinderbetreuung.

Freitag, 7. Juni 2024, 17 bis 19 Uhr | kostenlos
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

Anmeldungen: big-projektbuero@stadt.erlangen.de



Fotos: iStockphoto.com



BIG Erlangen

Bewegungsangebote von Frauen für Frauen
big-erlangen.de

Frühling/Sommer
April bis Juli 2024

