

Anmeldung und Bezahlung bei Kursbeginn persönlich bei der Übungsleiterin. Neuzugänge sind das ganze Semester über möglich.

**Big-Projekt, Sportamt
Zusammen Majzik, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen**

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden Bewegungskurs an:

- Kursnummer (bitte unbedingt angeben)
- Kursnummer (bitte unbedingt angeben)
- Kursnummer (bitte unbedingt angeben)
- Kursnummer (bitte unbedingt angeben)
- Kursnummer (bitte unbedingt angeben)

Name

Vorname

Strasse

PLZ Ort

Telefon
(sehr wichtig, falls es nach Rückfragen gibt)

E-Mail

Geburtsdatum

Als Sportler erhalten insbesondere die Erlangerinnen 50% Ermäßigung und auf Kurse des ASV 30% Ermäßigung. Bitte Kopie des aktuellen Ausweises mitbringen!



Big – Frauenföhrtücht

Über **Big-Frauenföhrtücht** findet wieder von 9.30 – 11.30 Uhr statt:
 21.9.2017 | **Bürgertreff „Die Villa“**, Auderg. Brucker Str. 49
 19.10.2017 | **Wiss-club INTERNATIONAL**, Friedstraße 17
 16.11.2017 | **Wiss-club INTERNATIONAL**, Friedstraße 17
 14.12.2017 | **Mütter- und Familientreff Erlangen e.V.**, Dornaustraße 82
 Im neuen Jahr:
 18.1.2018 | **Wiss-club INTERNATIONAL**, Friedstraße 17
 15.3.2018 | **Wiss-club INTERNATIONAL**, Friedstraße 17
 Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Bei Interesse bitte Meyern Kontakt aufnehmen.

Big – Planungstreffen

Am 3.2.2018 von 14.00 – 17.00 Uhr treffen wir uns im **Bürgertreff „SAR 127“**, Karstr. 12, zum Planen des Sommersemesters. Wir freuen uns über zahlreiche Erschienen.
 Bei Interesse bitte Meyern Kontakt per E-Mail oder Telefon kontaktieren.



Unsere Bewegungsangebote bieten Frauen Spaß und Bewegung mit Musik

Einstimmung

**Wohnortnahe und günstige Bewegungsangebote
 Neu, interessante Frauen aus unterschiedlichen
 Ländern und Kulturen kennenlernen**

Informationen:

www.big-erlangen.de



Big-Frauenschwimmzeit

Am **Montag, 23.9.2017**, 10 Uhr treffen wir uns vor dem **Richtheimbad** (=Hannab-Stadtbader-Halle), neue Einzug, Hermannstr. 121, um gemeinsam die Bäderkette zu besuchen (kein Schwimmen). Die Big-Frauenschwimmzeit findet statt:

Am 3.10.2017 Sonntag von 12.00 bis 13.00 Uhr

in der **Hannab-Stadtbader-Halle** (=Richtheimbad)

Jedem **NICHT** am 19. und 26.11.2017 und am 3.12.2017

Schwimmzeiten (ca. 6 Jahre) ankommen.

Die Frauenstimmzeit findet auch in der Schülerzeit statt.

Bitte an geeignete Schwimmkleidung **Burkhi** denken!

Kosten: Erwachsene 4,00 €, über Karte 3,50 € (bzgl. Ermäßigungen

Kinder/er unter 6 Jahren kostenlos, Kinder (6 – 17 Jahre) 1,80 €.



Big-Schwimm- und Aqua-Fitnesskurse

Big 24 | Swedana Wellness

Schwimmlehrkurs für Anfängerinnen

Montags, 18.00 – 19.00 Uhr
 Beginn: 04.10. September 2017 | 10 Einheiten, 35,00 €
 Unterrichtsort: Bäderkette der Kogelklinik
 (Frax, 10, Untereimerstrasse)

Big 25 | Jange Bremer

Aqua-Fitness für Frauen

Freitags, 17.00 – 18.00 Uhr
 Beginn: 04.11. September 2017 | 12 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Bäderkette der Kogelklinik
 (Frax, 10, Untereimerstrasse)

Unterrichtsort: Hallenbad der Kogelklinik

TV 1848

Big 26 | Jange Bremer

Aqua-Fitness II für Frauen

Freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
 Beginn: 01.10. September 2017 | 12 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 30,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad der Kogelklinik

Big 27 | Katjana Geiger

Aqua-Fitness II für Frauen

Samstags, 11.00 – 11.45 Uhr
 Beginn: 01.12. September 2017 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum

Big 28 | Katjana Geiger

Schwimmlehkurs II auch für Anfängerinnen

Samstags, 11.45 – 12.30 Uhr
 Beginn: 01.12. September 2017 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum
 (Frax, 10, Untereimerstrasse)

Big 29 | Katjana Geiger

Aqua-Fitness IV für Frauen

Sonntags, 11.00 – 11.45 Uhr
 Beginn: 01.12. September 2017 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum

Big 30 | Katjana Geiger

Schwimmlehkurs IV für Frauen

Sonntags, 11.45 – 12.30 Uhr
 Beginn: 01.12. September 2017 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum

Big 31 | Katjana Geiger

Schwimmlehkurs V für Frauen

Sonntags, 11.45 – 12.30 Uhr
 Beginn: 01.12. September 2017 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum

Big 32 | Katjana Geiger

Schwimmlehkurs VI für Frauen

Sonntags, 11.45 – 12.30 Uhr
 Beginn: 01.12. September 2017 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum

Big 33 | Katjana Geiger

Schwimmlehkurs VII für Frauen

Sonntags, 11.45 – 12.30 Uhr
 Beginn: 01.12. September 2017 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum

Big 34 | Katjana Geiger

Schwimmlehkurs VIII für Frauen

Sonntags, 11.45 – 12.30 Uhr
 Beginn: 01.12. September 2017 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Beginn: 01.12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 36,00 €
 Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum

Information und Anmeldung

Big-Projekt, Sportamt | Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

Zusammen Majzik:
 Montag bis Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr und nach Vereinbarung
 Tel.: 09131 - 86-1718 | E-Mail: zusammen.majzik@stadterlangen.de

Meyern Karahel:
 Bitte am 9.30 – 18.00 Uhr
 Tel.: 0176-32.611154 | E-Mail: big.projekt@erlangen.de

Adressen der Unterrichtsorte

Bürgertreff „Die Schöne“ | Okenwaldstraße 2

Bürgertreff „Die Villa“ | Auderg. Brucker Straße 49

Bürgertreff „SAR 127“ | Isartstraße 12

Erdendorfschule | Biederweg 11

Familienstützpunkt Biederbach | Gohlfertze Str. 27

Gesundheitsraum der Stadt Erlangen | Münzberg Str. 71
 (Hinter der Bushaltestelle Ecke Werner-von-Siemens-Str.)

Grundschule an der Brucker Lärche | Zabelstraße 51

Hallenbad der Kogelklinik | Schwobenschanze 6

Hallenbad Sportzentrum | Geberstraße 123b

Hannab-Stadtbader-Halle (=Richtheimbad) | Hermannstr. 121

Jugendtreff „Das MTV Erlangen“ | Biederbacher Weg 9

Jugendtreff „Beck’ship – Mf. Kreuz“ | Michler-Jäger Straße 61

Kulturpunkt „Beck“ | Felsbachstraße 6, Gumpertweg 1

Menschen- Biederbach | Siegenwäldle 19

Mütter- und Familientreff Erlangen e.V. | Dornaustr. 82

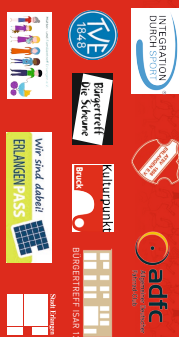
3. Frauenhof

Festzeltsozialclub | Perlebozzstr. 1, Gymnastikraum, Hintereingang

Wiss-club INTERNATIONAL | Friedrichstraße 17

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Big-Projektes finden Sie unter www.big-erlangen.de.
 Auch können wir Ihnen die AGB’s auf besterfreier verschicken.
Informationen: www.big-erlangen.de

Gestaltung: Peter Hönndt, Nachholstudio Erlangen



Das Big-Projekt – Teil 24
 Big = Bewegung als Investition in Gesundheit



**günstig und wohnortnahe
 von Frauen für Frauen**

big vhs • DreVila
 Volkshochschule Erlangen



Big-Gymnastik-, Entspannungs- und Tanzkurse

Big 1 Musik Karaoke
Lockerung und Stärkung von Schultern und Rücken
 Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
 Beginn Tel. 1. 8. September 2017 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Beginn Tel. 2. 8. Januar 2018 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Unterrichtsort: Kulturpunkt Bruck, Gruppenraum
 Zusätzl. 10,00 € für Kinderbetreuung

Big 2 Avert Heidel
Hatha Yoga I für Fortgeschrittene
 Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 25. September 2017 | 11 Einheiten, 33,00 €
 Beginn Tel. 2. 8. Januar 2018 | 10 Einheiten, 30,00 €
 Unterrichtsort: Grundschule Brucker Lände, Gymnastikraum

Big 3 Maria Milan
Sport für Mädchen (ab 12 Jahre)
 Montag, 17.45 – 19.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 25. September 2017 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Beginn Tel. 2. 8. Januar 2018 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Unterrichtsort: Petrarzschiele, Gymnastikraum

Big 4 Avert Heidel
Hatha Yoga II für Fortgeschrittene
 Montag, 19.30 – 20.40 Uhr
 Beginn Tel. 1. 25. September 2017 | 11 Einheiten, 33,00 €
 Beginn Tel. 2. 8. Januar 2018 | 10 Einheiten, 30,00 €
 Unterrichtsort: Grundschule Brucker Lände, Gymnastikraum

Big 5 Carin Milan
Frühjahrsferien-lehrkurs mit Kinderbetreuung
 Dienstag, donnerstags und freitags, 14.30 – 16.30 Uhr
 Beginn Tel. 1. 27. September 2017 | 10 Einheiten, 30,00 €
 Beginn Tel. 2. 10. Januar 2018 | 10 Einheiten, 30,00 €
 Unterrichtsort: Grundschule Brucker Lände, Mittelstufen
 Zusätzl. 10,00 € für Kinderbetreuung

Big 6 Elin, Schiller
Qi Gong
 Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Beginn Tel. 26. September 2017 | 10 Einheiten, 25,00 €
 Unterrichtsort: Kulturpunkt Bruck, Gruppenraum 1

Big 7 Myreen Karatel
Mama und Kind in Bewegung mit Kindern von 2 – 5 Jahren
 Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
 Beginn Tel. 1. 10. Oktober 2017 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Beginn Tel. 2. 9. Januar 2018 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Unterrichtsort: Familienzentrum Blödenacker

Big 8 Irene Bus-Brückl
Zumba für Fortgeschrittene
 Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 9. September 2017 | 12 Einheiten, 33,00 €
 Beginn Tel. 2. 9. Januar 2018 | 10 Einheiten, 28,00 €
 Unterrichtsort: Petrarzschiele, Gymnastikraum
 Zusätzl. 10,00 € für Kinderbetreuung

Big 9 Christiane Schmitz
Rechenboden-yoga
 Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
 Beginn Tel. 5. September 2017 | 12 Einheiten, 40,00 €
 Unterrichtsort: Gesundheitszentrum der Stadt Erlangen

Big 10 Simone Brack
Zumba
 Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
 Beginn Tel. 26. September 2017 | 10 Einheiten, 25,00 €
 Unterrichtsort: Bürgertreff „JSMR 12“, 1. Stock

Big 11 Avert Heidel
Hatha Yoga für Mittelstufe
 Mittwoch, 5.15 – 10.45 Uhr
 Beginn Tel. 1. 27. September 2017 | 11 Einheiten, 40,00 €
 Beginn Tel. 2. 10. Januar 2018 | 10 Einheiten, 30,00 €
 Unterrichtsort: Lutharke der ASV Erlangen

Big 12 Felja Meckel-Wilg
Zumba mit Kinderbetreuung
 Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 20. September 2017 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Beginn Tel. 2. 10. Januar 2018 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Unterrichtsort: Bürgertreff „Die Villa“
 Zusätzl. 10,00 € für Kinderbetreuung

Big 13 Irene Bus-Brückl
Zumba-Steil mit Kinderbetreuung
 Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 20. September 2017 | 12 Einheiten, 40,00 €
 Beginn Tel. 2. 10. Januar 2018 | 10 Einheiten, 40,00 €
 Unterrichtsort: Petrarzschiele, Gymnastikraum
 Zusätzl. 10,00 € für Kinderbetreuung

Big 14 Korysna Papayanis
Fit mit Spaß (Aerobic) & Body Balance (Rückenfitness)
 Mittwoch, 18.45 – 20.15 Uhr
 Beginn Tel. 1. 22. September 2017 | 12 Einheiten, 48,00 € (2 x 90 min)
 Beginn Tel. 2. 10. Januar 2018 | 10 Einheiten, 24,00 € (10 x 90 min)
 Unterrichtsort: Petrarzschiele, Gymnastikraum

Big 15 Sonia Feghali
Plates
 Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 27. September 2017 | 12 Einheiten, 33,00 €
 Beginn Tel. 2. 10. Januar 2018 | 10 Einheiten, 28,00 €
 Unterrichtsort: Blütenbeck, Mäusaufzucht

Big 16 Anja Bremer
Sport in der Schwangerschaft
 Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 27. September 2017 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Beginn Tel. 2. 11. Januar 2018 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Unterrichtsort: Jugendclub Bestleip- Hl. Kreuz

Big 17 Korysna Papayanis
Rückenfitness
 Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 28. September 2017 | 12 Einheiten, 24,00 €
 Beginn Tel. 2. 11. Januar 2018 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Unterrichtsort: Grundschule Brucker Lände, Sporthalle

Big 18 Avert Heidel
Hatha Yoga für Frauen mit orthopedischem Befund/umoretreckung
 Donnerstag, 17.45 – 19.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 28. September 2017 | 11 Einheiten, 33,00 €
 Beginn Tel. 2. 11. Januar 2018 | 10 Einheiten, 30,00 €
 Unterrichtsort: Grundschule Brucker Lände, Gymnastikraum

Big 19 Korysna Papayanis
Figurtraining (Aerobic) – Fatburner mit Kinderbetreuung
 Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 28. September 2017 | 12 Einheiten, 24,00 €
 Beginn Tel. 2. 11. Januar 2018 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Unterrichtsort: Grundschule Brucker Lände, Sporthalle
 Zusätzl. 10,00 € für Kinderbetreuung

Big 20 Simone Brack
Zumba Fitness
 Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr
 Beginn Tel. 1. 5. September 2017 | 12 Einheiten, 33,00 €
 Beginn Tel. 2. 11. Januar 2018 | 10 Einheiten, 27,00 €
 Unterrichtsort: Blütenbeck, Bürgerreff „Die Scheune“

Big 21 Korysna Papayanis
Powergymnastik (Aerobic) mit Kinderbetreuung
 Freitag, 8.45 – 9.45 Uhr
 Beginn Tel. 1. 29. September 2017 | 11 Einheiten, 19,00 €
 Beginn Tel. 2. 12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 17,00 €
 Unterrichtsort: Jugendclub Bestleip- Hl. Kreuz
 Zusätzl. 10,00 € für Kinderbetreuung

Big 22 Korysna Papayanis
Rückenfitness mit Kinderbetreuung
 Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr
 Beginn Tel. 1. 29. September 2017 | 11 Einheiten, 22,00 €
 Beginn Tel. 2. 12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 20,00 €
 Unterrichtort: Petrarzschiele, Gymnastikraum
 Zusätzl. 10,00 € für Kinderbetreuung

Big 23 Susanne in Kusan
Ehren-Kinderturnen mit Kindern von 2 – 4 Jahren
 Freitag, 16.40 – 17.15 Uhr
 Beginn Tel. 22. September 2017 | 12 Einheiten, 41,00 €
 Beginn Tel. 2. 12. Januar 2018 | 10 Einheiten, 35,00 €
 Unterrichtort: Familienzentrum Blödenacker, Kenten
 Unterrichtsort: Eckerbinder-Festhalle, Sporthalle

Big 24 Avert Heidel
Hatha Yoga für Fortgeschrittene
 Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr
 Beginn Tel. 1. 30. September 2017 | 11 Einheiten, 33,00 €
 Beginn Tel. 2. 15. Januar 2018 | 10 Einheiten, 30,00 €
 Unterrichtort: Petrarzschiele, Gymnastikraum

Informationen: www.big-erlangen.de

weitere Angebote

● Aktivtag auf der Sportinsel Forchheim
 Samstag, 14.10.2017 | Wir verbringen gemeinsam einen tag mit Spiel, Sport und Spaß.
 10.00 Uhr | Start am Hauptbahnhof Erlangen (ca. 18.00 Uhr Rückkehr zur Veranstaltung bitte nur Kinder ab 12 Jahren mitbringen.
 Anmeldung: Wir reservieren Plätze oder Meyer Karatel durch Übergabe von 10,00 € | Anmeldeabschluss ist am 6.10.2017
● Gesundheitsvortrag | Dr. med. Methun Gärtner
 (Allgemeinmediziner)
 Samstag, 25.11.2017 | 9.00 – 12.00 Uhr | Dr. Gärtner informiert in Deutsch und Türkisch über alles rund um VORSOMEG, es können auch Fragen gestellt werden.
 Veranstaltungsort: Bürgertreff „JSMR 12“, Lärstraße 12
 Der Vortrag ist kostenlos. Kinderbetreuung wird angeboten.

Gesundheitstraining | hannah senflick (Psychologin M.A.)

Samstag, 3.3.2018 | 12.00 – 15.00 Uhr | Frau-Selbstliebe informiert über allgemeine Gesundheitsprobleme und deren Lösungen (Bewegung als Wahrung, Regeln der Medikamenteneinnahme etc.), es können auch Fragen gestellt werden.
 Veranstaltungsort: Bürgerreff „JSMR 12“, Lärstraße 12
 Der Vortrag ist kostenlos. Kinderbetreuung wird angeboten.

Felds Tanzen

Bringt eure Freizeitmusik und eure Lieblingsmusik (CD) mit und los geht's! Wir tanzen nach Lust und Laune und nach dem gemischten Musik.
 Jeden 1. Donnerstag im Monat
 Termine 2017: 3.8./7./15./21./27.12. | 19.00 – 21.00 Uhr
 Termine 2018: 4.1./11./18./25. | 19.00 – 21.00 Uhr
 Veranstaltungsort: Bürgerreff „JSMR 12“, Lärstraße 12

Gesunde Ernährung in der Familie

● Ernährungstraining in Theorie und Praxis mit Kinderbetreuung
 In Kooperation mit Familie und Bildung im Big Erlangen e.V.
 Vier Ort werden gemeinsam Mahlzeiten zubereitet. Amendedschluss (schriftlich) jeweils zwei Wochen vor der Veranstaltung.

Was der Krebs alles kann

Dienstag, 17. Oktober 2017 | 9.00 – 12.00 Uhr
 Veranstaltungsort: Bürgerreff „JSMR 12“, Lärstraße 12
Kohlstrahlkonzert
 Dienstag, 28. November 2017 | 9.00 – 12.00 Uhr
 Veranstaltungsort: Bürgerreff „JSMR 12“, Lärstraße 12
Mit Lebensplan Safer raus aus dem Winterstief
 Dienstag, 27. Februar 2018 | 9.00 – 12.00 Uhr
 Veranstaltungsort: Bürgerreff „JSMR 12“, Lärstraße 12
Gesund und wohlwiegend in den Frühling
 Veranstaltungsort: Bürgerreff „JSMR 12“, Lärstraße 12
 Themenfeld: Ernährung, Wohlbefinden
 Mit Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

