



BIG

Bewegung als **I**nvestition in **G**esundheit

Projekt zur Bewegungsförderung
für Frauen in schwierigen Lebenslagen



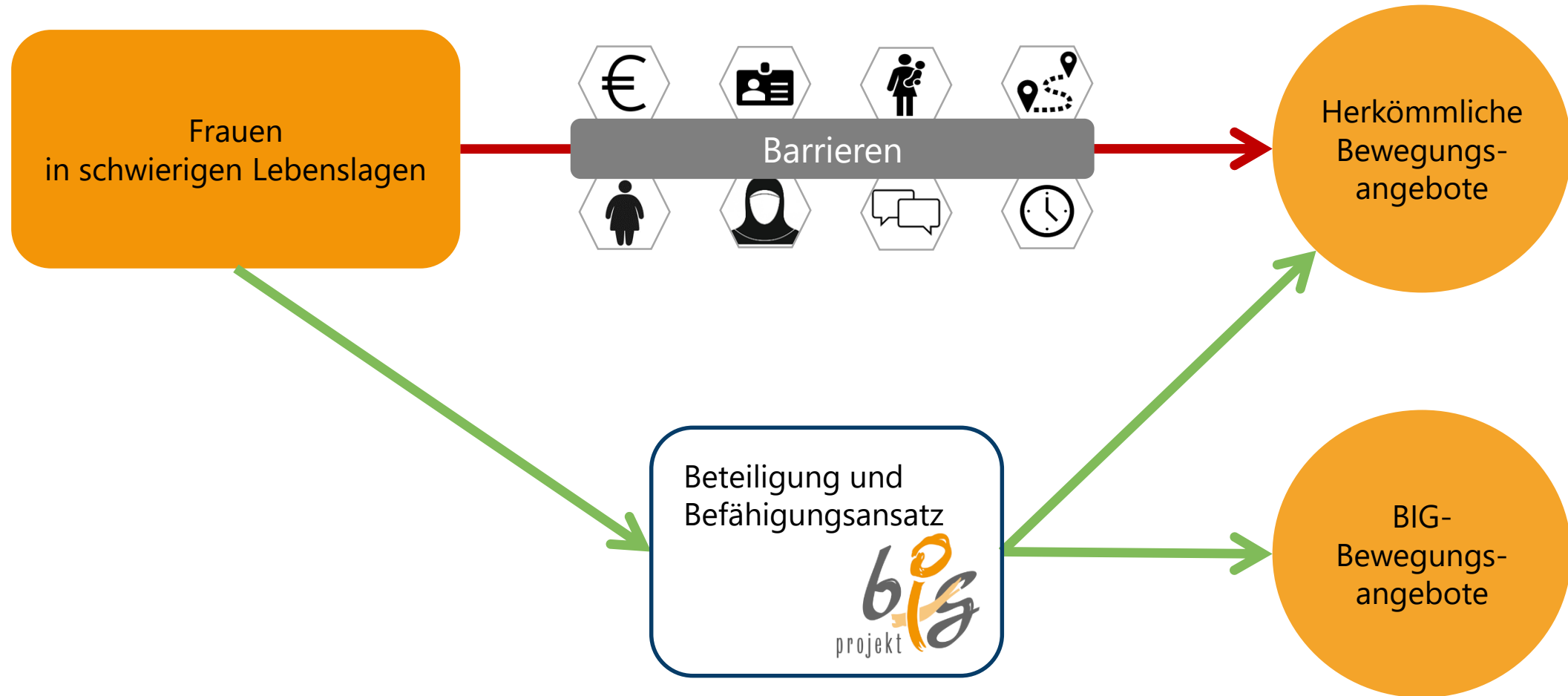
Annika Herbert-Maul

Department für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich-Alexander Universität Erlangen - Nürnberg

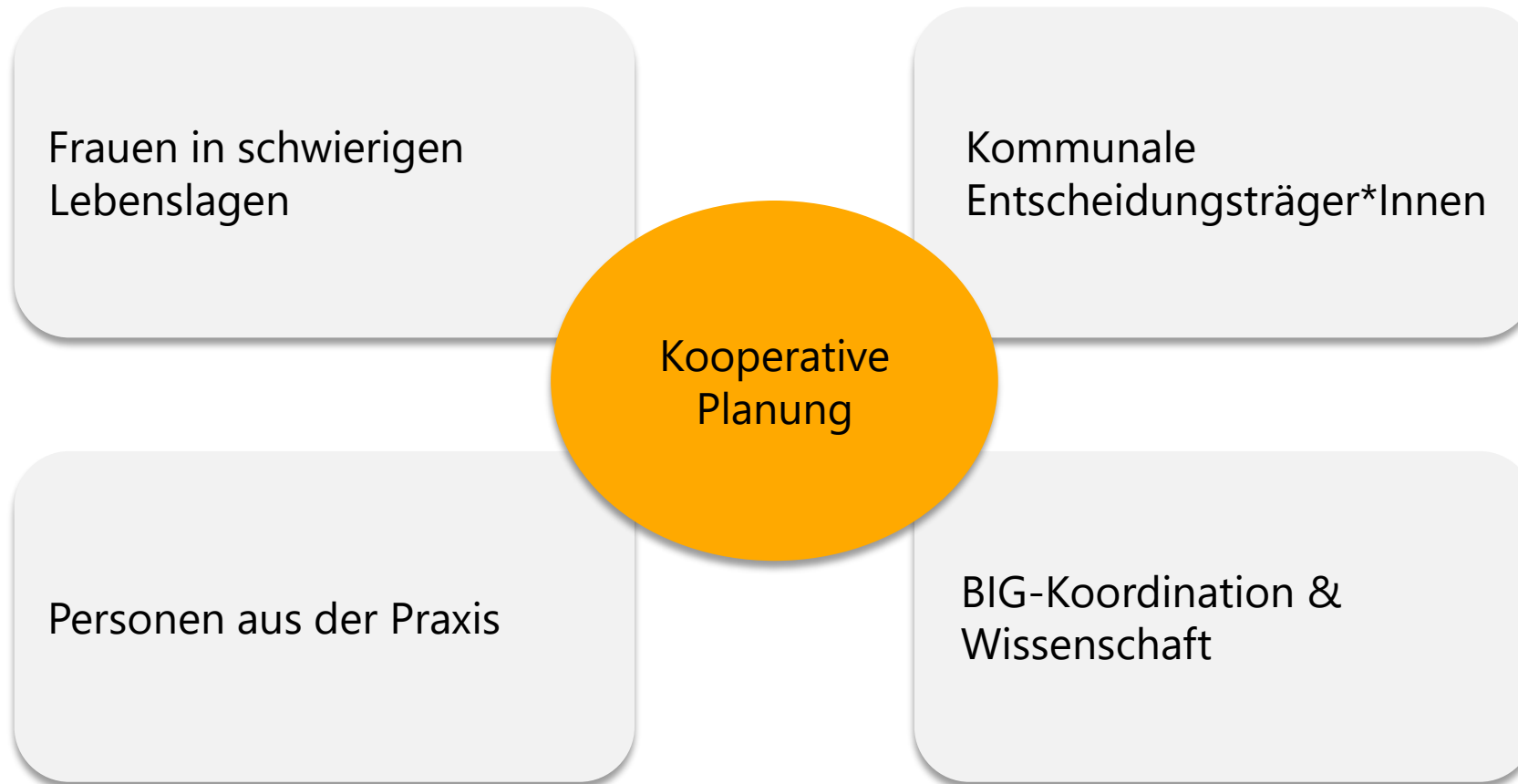
BIG – Entwicklung

- Start 2005 in Erlangen
- 20 Projektstandorte (davon 11 noch aktiv)
- Ca. 800 Teilnehmerinnen





Methode – Kooperative Planung

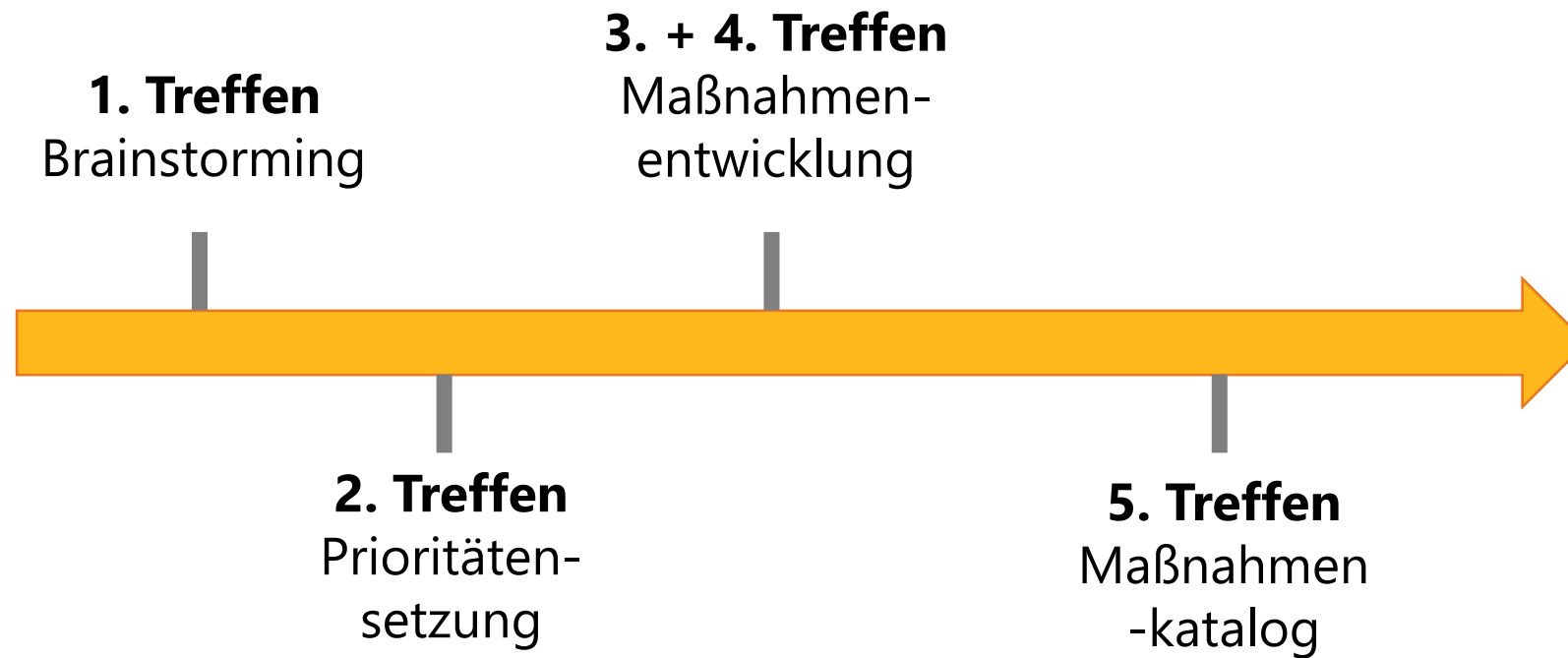


Rütten et al. 2008

Methode – Kooperative Planung



Methode – Kooperative Planung



**BIG-
Bewegungsprogramm**

Rütten et al. 2008

Bewegungsangebote

von Frauen für Frauen

**Kurze Wege. Günstige Preise.
Leichte Anmeldung.**

BIG-Erlangen

September bis Dezember 2021

www.big-erlangen.de

Sport- und Bewegungskurse

NUR MIT ANMELDUNG

BIG 1 | Irene Pais-Brückl Grundschrirte Zumba lernen mit Kinderbetreuung

Montags, 17.45 – 18.45 Uhr
Beginn: 20. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 2 | Sangeeta Kumar Fit mit 60+

Dienstags, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: 21. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Treffpunkt Röthelheimpark, Saal, Schenkstr. 111

BIG 3 | Irene Pais-Brückl Zumba für Fortgeschrittene mit Kinderbetreuung

Dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 21. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 4 | Sevgi Bartmann Zumba Fitness mit Kinderbetreuung

Mittwochs, 15.45 – 16.45 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Bürgertreff „Die Villa“, Äußere Brucker Str. 49
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 5 | Irene Pais-Brückl Zumba-Zirkel mit Kinderbetreuung

Mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 6 | Qiong Gu Yoga für Seele und Körper mit Kinderbetreuung

(Anfänger und Mittelstufe)
Mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Bürgertreff „Die Villa“, Äußere Brucker Str. 49
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 7 | İman Mutiev Fußball für Mamas und Mädchen ab 14 Jahren

Mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 25 € für 1 Person,
40 € für Mutter & Tochter
Unterrichtsort: Ohmgymnasium, Sporthalle (Ost), Am Röthelheim 6

BIG 8 | Krystyna Papayannis Ganzkörpergymnastik mit Kinderbetreuung

Mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 9 | Iris Motz Innere Ruhe mit Hatha Yoga

Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 22. September 2021 | 11 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)

BIG 10 | Jana Specht Pilates

Donnerstags, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: 30. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

BIG 11 | Jana Specht Fitness-Mix

Donnerstags, 10.15 – 11.15 Uhr
Beginn: 30. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6

BIG 12 | Antje Bremer Sport in und nach der Schwangerschaft

mit Kindern unter 12 Monaten
Donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr
Beginn: 16. September 2021 | 9 Einheiten, 25 €
Termine: 16.9./30.9./7.10./14.10./28.10./11.11./25.11./2.12./9.12.
Unterrichtsort: Büchenbach, Bürgertreff „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 13 | Antje Bremer Sport in und nach der Schwangerschaft

mit Kindern unter 12 Monaten
Donnerstags, 11.45 – 12.45 Uhr
Beginn: 16. September 2021 | 9 Einheiten, 25 €
Termine: 16.9./30.9./7.10./14.10./28.10./11.11./25.11./2.12./9.12.
Unterrichtsort: Büchenbach, Bürgertreff „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 14 | Krystyna Papayannis Rückenfitness

mit Kinderbetreuung
Donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 23. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)
Plus 10 € für Kinderbetreuung

BIG 15 | Krystyna Papayannis Fitness von Kopf bis Fuß

Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr
Beginn: 23. September 2021 | 11 Einheiten, 30 €
Unterrichtsort: Pestalozzischule, Gymnastikraum
Pestalozzistr. 1 (Hintereingang, 3. Pausenhof)

BIG 16 | Simone Braack Zumba

Donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: 23. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Büchenbach, Bürgertreff „Die Scheune“, Odenwaldallee 2

BIG 17 | Qiong Gu Yoga für Fortgeschrittene

Freitags, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: 24. September 2021 | 11 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Judohalle des ATSV Erlangen, Buckenhofer Weg 69

BIG 18 | Qiong Gu Yin Yoga mit Meditation

Freitags, 10.15 – 11.15 Uhr
Beginn: 24. September 2021 | 11 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Judohalle des ATSV Erlangen, Buckenhofer Weg 69

BIG 19 | Tamara Pavlova & Qiong Gu Yoga für starke Frauen

Freitags, 18.15 – 19.30 Uhr
Beginn: 24. September 2021 | 11 x live per Zoom, 40 €

BIG 20 | Sabrina Schuhmann Hula Hoop Dance

Sonntags, 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: 26. September 2021 | 11 Einheiten, 35 €
Unterrichtsort: Friedrich-Sponsel-Halle, Gymnastikraum, Fahrstr. 18
Hula Hoop Reifen sind vorhanden.

Carla Milan / Margarete Hümmer

Fahrradfahren lernen mit Kinderbetreuung

In diesem Kurs können Frauen das Fahrradfahren von Grund auf erlernen oder verlorene gegangene Fähigkeiten wieder auffrischen. Fahrräder werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Nur mit vorheriger Anmeldung.

Montag, Mittwoch, Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Unterrichtsort: Rollschuhbahn, Michael-Vogel-Str. 36
20. September – 8. Oktober 2021 | 9 Einheiten, 30 €
Plus 10 € für Kinderbetreuung



BIG Wasserkurse



ALLE WASSERKURSE NUR MIT ANMELDUNG.
BEZAHLUNG IN DER ERSTEN KURSSTUNDE.
KEIN SCHNUPPERN MÖGLICH.

BIG 21 | Adriana Geiger + Katrin Wiegand Aqua-Fitness

Samstags, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: 25. September 2021 | 12 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 22 | Jutta Mahne + Katrin Wiegand Schwimmlernkurs für Anfängerinnen

Samstags, 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: 9. Oktober 2021 | 10 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 23 | Jutta Mahne + Katrin Wiegand Schwimmlernkurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Samstags, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: 9. Oktober 2021 | 10 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG 24 | Adriana Geiger + Katrin Wiegand Aqua-Fitness

Sonntags, 9.30 – 10.30 Uhr
Beginn: 26. September 2021 | 12 Einheiten, 40 €
Unterrichtsort: Hallenbad Sportzentrum, Gebbertstr. 123b

BIG-Frauenschwimmzeit

10. Oktober bis 19. Dezember 2021 und 16. Januar bis 24. April 2022.
KEIN Schwimmen am 21.11. und 5.12.2021
Immer Sonntags von 17 – 19 Uhr (Badeschluss 18.40 Uhr)
in der Hannah-Stockbauer-Halle (Röthelheimbad), Hartmannstr. 121
Eingeladen sind alle Mädchen und Frauen. Jungen dürfen bis zum
Schuleintrittsalter (ca. 6 Jahre) mitkommen. Bitte an geeignete
Schwimmkleidung/Burkini denken.

Erwachsene 4 €, 10er Karte 35 €. Kleinkinder unter 6 Jahren kostenlos.
Mädchen (6 – 17 Jahre) 1,80 €. Eventuell müssen die Tickets wegen
Corona-Auflagen online gekauft werden.

Workshops & Events



NUR MIT ANMELDUNG

Saskia Rösch Laufworkshop 1: Nordic Walking

Start: Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Samstag, 16. Oktober 10.00 – 11.30 Uhr | 5 €
Es können kostenlos Stöcke ausgeliehen werden.

Saskia Rösch Laufworkshop 2: Einstieg ins Joggen

Start: Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111
Sonntag, 17. Oktober 10.00 – 11.30 Uhr | 5 €

Freies Tanzen

Bringt Eure Freundinnen und Lieblingsmusik auf CD mit.
Getanzt wird nach Lust und Laune und nach bunt gemischter Musik.
Termine: 7.10./4.11./2.12., 19.30 – 21.30 Uhr | kostenlos
Bürgertreff „ISAR 12“, Isarstr. 12

Meryem Karabel Gemütliche Fahrradtour mit Picknick

Sonntag, 19. September, 10.00 – 14.00 Uhr | kostenlos
Start: Bürgertreff „ISAR 12“, Isarstr. 12

Meryem Karabel Kleine Fahrradtour für Anfängerinnen

Wir treffen uns vor dem Bürgertreff. Zuerst besprechen wir uns und
überprüfen die Räder auf Luft und Licht. Danach starten wir in den
Wiesengrund und drehen eine gemütliche Runde. Eine kurze Pause ist
auch eingeplant.

Sonntag, 17. Oktober, 11.00 – 13.00 Uhr | kostenlos
Start: Bürgertreff „ISAR 12“, Isarstr. 12



Kochkurse & Genuss



NUR MIT ANMELDUNG

Gesunde Ernährung

Ernährungstraining in Theorie und Praxis mit Kinderbetreuung.
Mit unserer Ernährungsexpertin Ute Ehrck werden gemeinsam gesunde
Mahlzeiten zubereitet.
Mit Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. In Kooperation
mit Familie und Bildung im DHB Erlangen e.V.



Powerfood aus der Brotdose – Das braucht der Kopf fürs Lernen

Mittwoch, 24. November 2021, 9.30 – 12.30 Uhr

Kuchen aus dem Glas – Einmachen mit weihnachtlichem Flair

Mittwoch, 29. September 2021, 9.30 – 12.30 Uhr

DHB, Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof links)
Kostenlos.

Thailändisch Kochen mit Kinderbetreuung

Thai-Restaurantbesitzerin Amporn Walker zeigt uns, wie Köstlichkeiten
ihrer Heimat gezaubert werden. Zum Mitkochen, Mitreden, Mitessen.
Unkostenbeitrag 5 €.

Donnerstag, 28. Oktober 2021 | 16.00 – 19.00 Uhr
Ort: DHB, Hauptstr. 55 (Altstadtmarkt, Innenhof links)

Café der Kulturen mit Kinderspielbereich

27. September: **China**
25. Oktober: **Lateinamerika**
29. November: **Indien**

Montags, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Mütter- und Familientreff Erlangen e. V.**, Drausnickstraße 82
Kostenlos.

BIG Frauenfrühstück

Wir freuen uns auf viele nette Begegnungen und Gespräche bei einem
leckeren Buffet, immer 9.30 – 11.30 Uhr an den folgenden Donnerstagen:

21.10.2021 **Café „Grünes S.O.f.A.“ e.V.**, Luitpoldstr. 15
18.11.2021 **Stadtteiltreff Röthelheimpark**, Schenkstr. 111
16.12.2021 **Aurachsaal Frauenaarach**, Gaisbühlstr. 6
Kostenlos.

BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

Mit BIG bieten wir Sport- und Gesundheitskurse speziell für Frauen an.
Besonders am Herzen liegen uns Frauen in schwierigen Lebenslagen.
Deshalb ist die Teilnahme ganz unkompliziert: kurze Wege, Kinderbetreuung,
keine Vertragsbindung und niedrige Preise.

BIG ist bunt. Unsere Teilnehmerinnen kommen aus allen Ländern, die
Trainerinnen sind interkulturell geschult. Hier geht es nicht um Leistung,
sondern um Bewegungsfreude und Gemeinschaft.

Alle Kurse und Veranstaltungen finden unter Berücksichtigung der geltenden
Hygiene- und Schutzmaßnahmen statt. Die aktuellen Regelungen sowie
Infos zu BIG und den Kursen stehen auf unserer Homepage.

www.big-erlangen.de

Information und Anmeldung

Für alle BIG-Kurse ist eine **Anmeldung erforderlich**. Hierfür benötigen
wir folgende Informationen: Kursnummer, Vor- und Nachname, E-Mail und
Telefonnummer. Neuzugänge sind das ganze Semester über willkommen,
sofern noch Plätze frei sind.

Die Kursgebühr wird zu Kursbeginn bei der Übungsleiterin bar bezahlt.
Für alle BIG-Kurse gibt es **50% Ermäßigung bei gültigem Erlangen-
Pass oder Schwerbehindertenausweis**. Bitte aktuelle Ausweiskopie
mitbringen!

Anmeldung bitte per Mail oder Telefon bei:

Jeanette Hefe
Tel.: 09131 - 86 1718
E-Mail: 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

Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Fahrstr. 18, 91054 Erlangen

Ein Blick auf unsere Homepage lohnt sich! www.big-erlangen.de

- Programm, Kursbeschreibungen, Bilder
- Kursänderungen und News
- NEU: Busverbindungen zu den Kursen →



Aufgrund der anhaltenden **Corona-Situation** sind kurzfristige Änderungen durch die Anbieter jederzeit möglich. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, eine **Voranmeldung** ist daher bei allen Kursen unbedingt nötig. Um sicher zu gehen, informieren Sie sich bitte vor Kursbeginn noch einmal über die aktuellen Gegebenheiten.

Neue Kurse und aktualisierte Informationen finden Sie unter: www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 1 | Yoga für Frauen *Maite Piris*

Zeitpunkt: Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr
Beginn: September 2021 | 12 Termine
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
 Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941/28095984 (oder-3)
 familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 50 € | Erstattung über Krankenkasse möglich,
 weitere Ermäßigungen bitte erfragen
Kinder: Babys sind dabei, Kinder können gern mitgenommen werden, es gibt aber keine gesonderte Betreuung
Hinweise: Während der Pandemie: max. 7 TN, Duschen nicht möglich, Umkleiden im Sportraum mögl.

FIT 2 | Fahrradkurs für Frauen und Mädchen *Katja Ferstl*

Zeitpunkt: Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr
Beginn: durchgehend bis Oktober
 Sommerpause von 16.8. – 6.9.2021
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
 Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941/28095984 (oder-3)
 familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: einmalig 5 €
Kinder: Kinder können mitgenommen werden, aber keine Betreuung, Spielplatz nebenan
Hinweise: Kein eigenes Rad nötig, bequeme Kleidung, Schuhe ohne Absatz

FIT 3 | Frauenfitness – Stärken und Dehnen

Johanna Mahcene

Zeitpunkt: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: 6. September 2021 | 10 Termine fortlaufend
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
 Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
 Tel. 0941/28095984 (oder-3)
 familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
Kinder: Kinder können mitgebracht werden,
 aber keine Betreuung
Hinweise: Während der Pandemie: Duschen nicht mögl.

FIT 4 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 10 Termine fortlaufend
Ort: Johanniter-Familientreff Nord
 Taunusstraße 5
Anmeldung: Familientreff Nord, Tel. 0941/6001266
 familientreff-nord.regensburg@johanniter.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 5 | Yoga und Entspannung

Anna Brüheim

Zeitpunkt: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn: aktuell online Kurs über Zoom
Ort: (Halle 37, Dieselstraße 7)
Anmeldung: CampusAsyl, Tel.: 0941/56803419
 sport@campus-asyll.de
Kosten: keine

FIT 6 | Yoga 50+ *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: ab 18. Juni 2021
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
 Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. 0941/6985754
 info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

Schwimmkurse für Mädchen und Frauen

Leider können aufgrund der andauernden Corona-Situation momentan keine Schwimmkurse für Mädchen ab 16 Jahren und Frauen stattfinden. Wir werden Sie schnellstmöglich informieren, wenn diese wieder stattfinden.

FIT 7 | Pilates *Jule Löffler*

Zeitpunkt: Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: Juli 2021
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
 Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
 Tel. 0941/6985754
 info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 8 | Bauch-Beine-Po-Training

Jule Löffler

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: Juli 2021
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
 Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
 Tel. 0941/6985754
 info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 9 | Zumba *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Donnerstag, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 30. September 2021 | 10 Termine
Ort: Jugend- und Familienzentrum
 Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
 Tel. 0941/5071765
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 10 | Luna Yoga für Frauen

Martina Babalola

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: 15. September 2021 | 10 Termine
 nicht in den Ferien
 Letzter Termin: 26. November 2021
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum
 Hemauerstraße 20a
Anmeldung: Bea Birnbaumer
 Tel. 0941/58612155 oder 0157/ 36423675
 familienstuetzpunkt@ejsa-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
Hinweise: keine Umkleidemöglichkeit, bitte in Sportkleidung kommen, geeignete Unterlage (Handtuch, Matte) selbst mitbringen

Besonderheiten der BIG - Angebote



Ergebnisse des BIG-Projekts

Förderung von Bewegung



Empowerment



Soziale Kontakte /
Integration



Vernetzung



Beteiligung



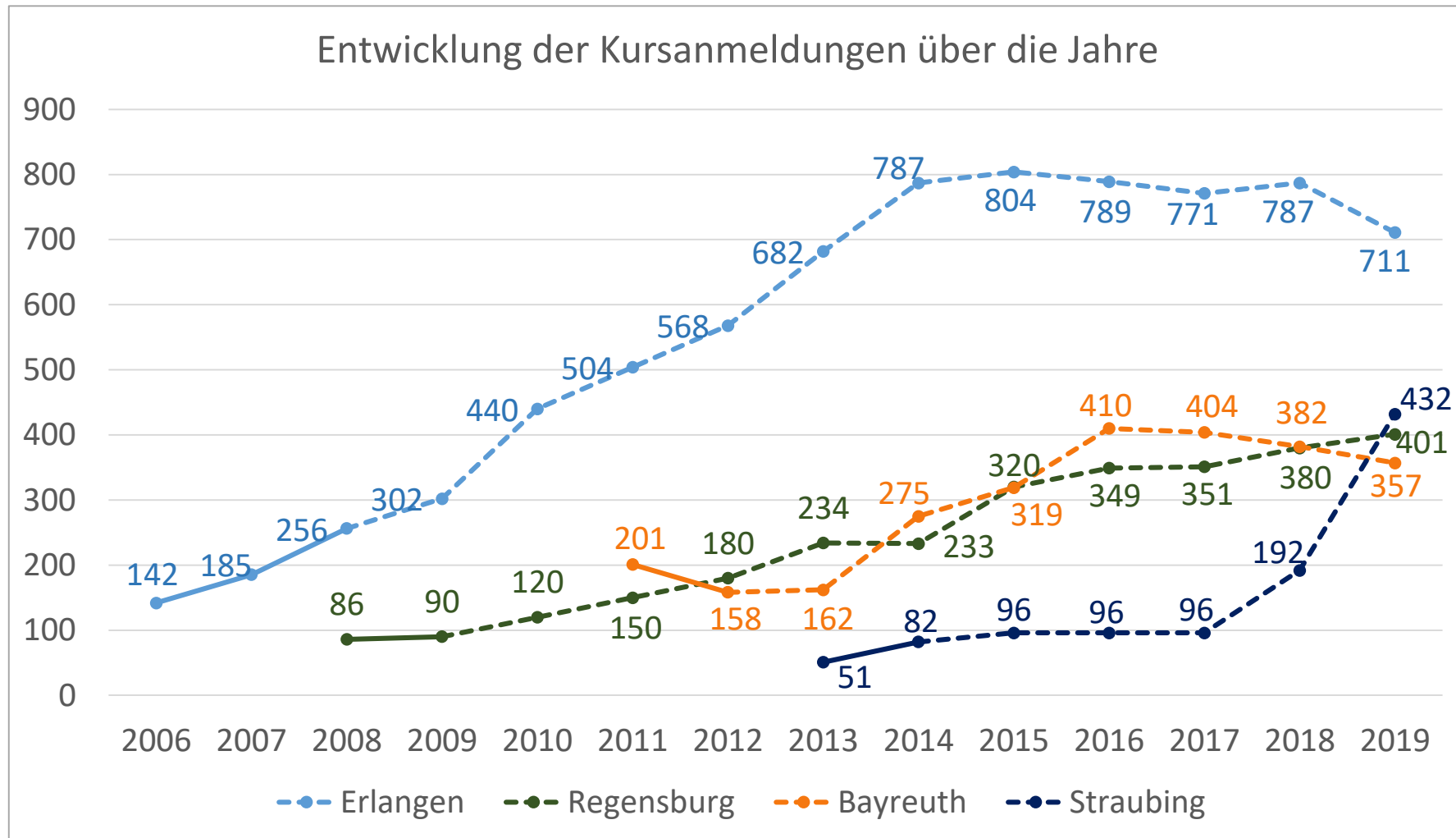
Gelingensfaktoren

- Partizipation der Frauen
- Verankerung des Projekts in kommunalen Strukturen
- Politische Unterstützung vor Ort
- Langfristige Finanzierung sichergestellt
- Engagierte*r Koordinator*in
- Projektmultiplikatorinnen

Barrieren

- Mangender Einbezug der Frauen bei der Planung
- Mangelnde kommunale Unterstützung (z.B. Finanzierung)
- Wechsel der Projektkoordination
- „Kurzfristiges Denken“ – Ergebnisse sind langfristig sichtbar

Wachstum von BIG



Handlungsempfehlungen

1. Beteiligung der Frauen ist wesentlich
2. Bewerbung durch persönliche Ansprache
3. Unterstützung von kommunaler Seite ist unerlässlich
4. Partizipative Prozesse benötigen Zeit → Bewegungsförderung ist eine langfristige Investition

Mehr Infos zum BIG - Projekt

- BIG – Manual: www.big-projekt.de/big-manual/
- BIG – Homepage: www.big-projekt.de
- BIG – Projekt Erlangen: www.big-erlangen.de

Quelle:

- Rütten, A., Röger, U., Abu-Omar, K., & Frahsa, A. (2008). Empowerment von Frauen in sozial benachteiligten Lebenslagen: das BIG-Projekt. *Das Gesundheitswesen*, 70(12), 742-747.

