

Anfängerschwimmkurs für Frauen

10 Kurseinheiten
 Donnerstags von 19.15 bis 20.15 Uhr
 Kursgebühr: 30 Euro
 Kursleiterin: Andrea Saemann
 Kursort: Stadtbad Bayreuth
 Kolpingstraße 7, 95444 Bayreuth
 Kursbeginn am 30.01.2025 bis 10.04.2025

Cardio & Bauch- mit Power Intervall - Training Macht Spaß, ist aber auch ein bisschen anstrengend

10 Kurseinheiten
 Donnerstags von 18.10 bis 19.10 Uhr
 Kursgebühr: 10 Euro
 Kursleiterin: Alexandra Wolf
 Kursort: Kommunales Jugendzentrum
 Hindenburgerstraße 47, 95445 Bayreuth
 Kursbeginn am 06.02.2025 bis 10.04.2025

Orientalischer Tanz

Mit ganz viel Spaß werden Beckenboden,
 Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt

10 Kurseinheiten
 Donnerstags von 19.15 bis 20.15 Uhr
 Kursgebühr: 10 Euro
 Kursleiterin: Vera Fischer
 Kursort: Kommunales Jugendzentrum
 Hindenburgerstraße 47, 95445 Bayreuth
 Kursbeginn am 06.02.2025 bis 10.04.2025



mit Unterstützung von Soroptimist International-Bayreuth

eine weltweite Stimme
 für Frauen



Information und Anmeldung:

Stadt Bayreuth
 Amt für Soziales, Integration, Wohnen und
 Inklusion

Projektkoordinatorin Alexandra Wolf
 Luitpoldplatz 13, 95444 Bayreuth
 Telefon: 0921 25-1121
 E-Mail: alexandra.wolf@stadt.bayreuth.de

Mo. - Di. 11.00 bis 12.00 Uhr
 Mi. - Fr. 09.00 bis 12.00 Uhr

Kommunales Jugendzentrum
 Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth

Mo. - Di. 09.00 bis 10.00 Uhr
 Di. - Do. 18.00 bis 20.00 Uhr

Sportförderprojekt von Frauen für Frauen



Das BIG-Projekt: Bewegung als
 Investition in Gesundheit

Unser Angebot für Frauen:

- Günstig und wohnortnah
- Spaß an Bewegung mit Musik
- Entspannung
- Möglichkeit, Frauen aus unterschiedlichen Kulturkreisen kennenzulernen

Anmeldung bei der Stadt Bayreuth, „BIG“-Projekt

Bitte Anmeldung vor Kursbeginn persönlich abgeben.
Quereinstieg über das ganze Semester möglich (ausgenommen Schwimmenlernen)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon, Telefax

E-Mail

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an: (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tanzgymnastik | <input type="checkbox"/> Zumba-Fitness |
| <input type="checkbox"/> Ganzkörpertraining mit Daria | <input type="checkbox"/> Cardio & Bauch- mit Intervall-Training |
| <input type="checkbox"/> Hata Yoga | <input type="checkbox"/> Orientalischer Tanz |
| <input type="checkbox"/> Pilates | <input type="checkbox"/> Anfängerschwimmen für Frauen |
| <input type="checkbox"/> Dehngymnastik mit Olesya | |

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Kurse des „BIG“-Projektes werden hiermit akzeptiert. Ich bestätige hiermit, dass mir die Allgemeinen Geschäftsbedingungen bei der Abgabe des Anmeldeformulars ausgehändigt wurden.

Ort, Datum

Unterschrift

Die Bewegungsangebote im Rahmen des Sportförderprojekts „BIG“ werden vom Amt für Soziales, Integration, Wohnen und Inklusion durchgeführt. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) finden Sie im Projektbüro bzw. im Amt für Soziales, Integration, Wohnen und Inklusion. Diese AGB's werden Ihnen bei der Anmeldung ausgehändigt; Gerne können wir Ihnen die AGB's vorab auch zuschicken. Bezahlung: Bar, bei Kursbeginn, bei der Projektkoordinatorin, Alexandra Wolf. In den Ferien findet kein Kurs statt.

Funktionelles Ganzkörpertraining

10 Kurseinheiten
Montags von 18.10 bis 19.10 Uhr
Kursgebühr: 10 Euro
Kursleiterin: Daria Shemchuk
Kursort: Kommunales Jugendzentrum
Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth
Kursbeginn am 03.02.2025 bis 07.04.2025

Hata Yoga

Für Kraft und Entspannung

Hier erwibst Du Schritt für Schritt die Grundlagen der Asanas, sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken. Beweglichkeit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge.
10 Kurseinheiten
Montags von 19.15 bis 20.15 Uhr
Kursgebühr: 10 Euro
Kursleiterin: Daria Shemchuk
Kursort: Kommunales Jugendzentrum
Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth
Kursbeginn am 03.02.2025 bis 07.04.2025

Tanzgymnastik für jedes Alter

10 Kurseinheiten
Montags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Kursgebühr: 10 Euro
Kursleiterin: Vera Fischer
Kursort: Kommunales Jugendzentrum
Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth
Kursbeginn am 03.02.2025 bis 07.04.2025

Pilates

10 Kurseinheiten
Dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr
Kursgebühr: 10 Euro
Kursleiterin: Inge Butler
Kursort: Kommunales Jugendzentrum
Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth
Kursbeginn am 04.02.2025 bis 08.04.2025

Rhythmische Dehngymnastik

10 Kurseinheiten
Dienstags von 18.10 bis 19.10 Uhr
Kursgebühr: 10 Euro
Kursleiterin: Olesya Depperschmidt
Kursort: Kommunales Jugendzentrum
Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth
Kursbeginn am 04.02.2025 bis 08.04.2025

Zumba - Fitness

Ein leicht nachzumachendes, durch Latino-Rhythmen inspiriertes Tanz-Training
10 Kurseinheiten
Dienstags von 19.15 bis 20.15 Uhr
Kursgebühr: 10 Euro
Kursleiterin: Marina Antoniou
Kursort: Kommunales Jugendzentrum
Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth
Kursbeginn am 04.02.2025 bis 08.04.2025

Bitte hier abtrennen