

### Nordic Walking Treff

Donnerstags von 09.00 bis 10.00 Uhr

Treffpunkt: Röhrensee

nach der Vereinbarung in der WhatsApp Gruppe

Kursleiterin: Alexandra Wolf

Bitte mitbringen: Gute Laune,  
sportliche Bekleidung im Zwiebelsystem,  
evtl. Gurt mit Trinkflasche

### Rhythmische Dehngymnastik

10 Kurseinheiten

Donnerstags von 18.10 bis 19.10 Uhr

Kursgebühr: 10 Euro

Kursleiterin: Olesya Depperschmidt

Kursort: Kommunales Jugendzentrum

Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth

Kursbeginn am 15.01.2026 bis 26.03.2026

### 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: Maria Kiourtsoglou

Kursort: Kommunales Jugendzentrum

Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth

Kursbeginn am 15.01.2026 bis 26.03.2026



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"/> Tanzgymnasik                 | <input type="checkbox"/> Zumba-Fitness                |
| <input type="checkbox"/> Ganzkörpertraining mit Daria | <input type="checkbox"/> Nording Walking Treff        |
| <input type="checkbox"/> Hata Yoga                    | <input type="checkbox"/> Yoga für Anfänger            |
| <input type="checkbox"/> Pilates                      | <input type="checkbox"/> Orientalischer Tanz          |
| <input type="checkbox"/> Dehngymnastik mit Olesya     | <input type="checkbox"/> Anfängerschwimmen für Frauen |
| <input type="checkbox"/> Schwimm treff                |   |

In den Ferien finden keine Kurse statt

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

Bitte hier abtrennen

## Tanzgymnastik für jedes Alter

10 Kurseinheiten

Montags von 09.00 bis 10.00 Uhr

Kursgebühr: 10 Euro

Kursort: Kommunales Jugendzentrum

Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth

Kursbeginn am 12.01.2026 bis 23.03.2026

## 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 12.01.2026 bis 23.03.2026

## Hata Yoga

### Für Kraft und Entspannung

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 12.01.2026 bis 23.03.2026

## Anfängerschwimmkurs für Frauen

10 Kurseinheiten

Donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursgebühr: 30 Euro

Kursleiterin: Andrea Saemann

Kursort: Stadtbad Bayreuth

Kolpingstraße 7, 95444 Bayreuth

Kursbeginn: 15.01.2026 bis 26.03.2026

## 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 13.01.2026 bis 24.03.2026

## Yoga für Anfänger

Lerne einfache Übungen und Techniken um Körper und Geist zu stricken.

10 Kurseinheiten

Dienstags von 18.10 bis 19.10 Uhr

Kursgebühr: 10 Euro

Kursleiterin: Katharina Beser

Kursort: Kommunales Jugendzentrum

Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth

Kursbeginn am 13.01.2026 bis 24.03.2026

## 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 13.01.2026 bis 24.03.2026

## Offener Schwimm treff für Frauen mit und ohne Burkini

Wir möchten Frauen, die einen Burkini tragen, ermutigen gemeinsam schwimmen zu gehen ohne sich dabei allein oder unsicher zu fühlen. Schwimmzeit nach Vereinbarung in der WhatsApp Schwimmgruppe