

### Nordic Walking - Treff

Donnerstags von 09.00 bis 10.00Uhr  
 Treffpunkt: Röhrensee  
 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 07.05.2026 bis 23.07.2026

### 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 07.05.2026 bis 23.07.2026



mit Unterstützung von Soroptimist International-Bayreuth



## 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"/> Anfängerschwimmen für Frauen |
| <input type="checkbox"/> Hata Yoga                    | <input type="checkbox"/> Schwimmtreff                 |
| <input type="checkbox"/> Pilates                      | <input type="checkbox"/> Orientalischer Tanz          |
| <input type="checkbox"/> Dehngymnastik mit Olesya     | <input type="checkbox"/> Nordic Walking               |

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

### Tanzgymnastik für jedes Alter

10 Kurseinheiten  
Montags von 09.00 bis 10.00 Uhr  
Kursgebühr: 10 Euro  
Kursleiterin: Alexandra Wolf  
Kursort: Kommunales Jugendzentrum  
Hindenburgstraße 47, 95445 Bayreuth  
Kursbeginn am 04.05.2026 bis 20.07.2026

### 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 04.05.2026 bis 20.07.2026

### 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 04.05.2026 bis 20.07.2026

### Anfängerschwimmkurs für Frauen

10 Kurseinheiten  
Montags  
Kursgebühr: 30 Euro  
Kursleiterin: Andrea Saemann  
Kursort: Stadtbad Bayreuth  
Kolpingstraße 7, 95444 Bayreuth  
Kursbeginn: wird bekanntgegeben

### 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 05.05.2026 bis 21.07.2026

### 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 05.05.2026 bis 21.07.2026

### Offener Schwimmtreff 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

