"ulm macht sport – umsonst und draußen" geht in die dritte Runde! Mit neuen Kursen und einer Ausweitung des Angebots in den Stadtteil Wiblingen.

Egal ob Sportmuffel oder Sportskanone, ob Alt oder Jung, ob Groß oder Klein.

Vom 5. Juni bis zum 31. August 2023 sind alle herzlich eingeladen in professionell geführten Kursen den Sommer im Freien aktiv zu erleben und Spaß an der Gemeinschaft zu haben.

Ganze 13 Wochen lang können die Angebote besucht und ausgiebig getestet werden. Ob sportlich intensives Training, moderates Bewegungsprogramm oder Entspannung beim Yoga.

- **kostenlos**
- **ohne Anmeldung**
- **einfach vorbei kommen**
- **Start: 05.06.2023**
- **Ende: 31.08.2023**

Saison-Opening

Sonntag, 04.06.2023
14 – 18 Uhr

Schnupperkurse, Vorträge und Infostände im und um das m25

Münsterplatz 25

Aktuelle Informationen

www.ulm.de/ulm-macht-sport
ulm_macht_sport

Kontakt

Stadt Ulm
Abteilung Bildung und Sport
Sachgebiet Sport und Bäder
Zeitblomstraße 7, 89073 Ulm
ulm-macht-sport@ulm.de
Tel. 0731 161-3450

Herausgegeben von:
Stadt Ulm, Abteilung Bildung und Sport
Grafik: Lisa Sailer, www.lisasailer.de
www.ulm.de / 04/2023

Stadt Ulm

WIR SIND IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesundheitspartner AOK Ulm-Biberach

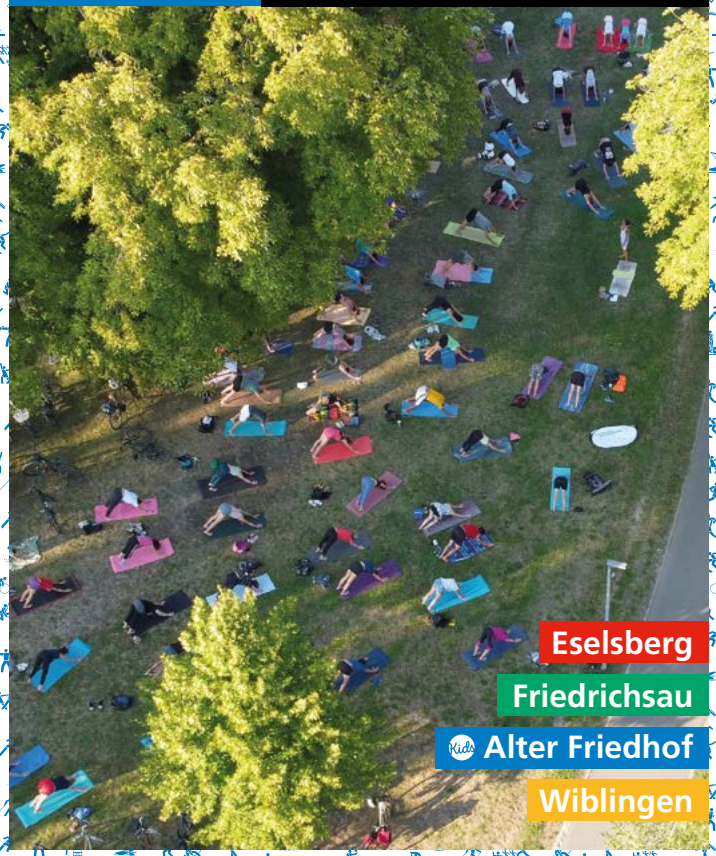
SWU

ulm macht sport

Kursplan

05.06. – 31.08.2023

umsonst und draußen



- Eselsberg
- Friedrichsau
- Kids Alter Friedhof
- Wiblingen

Friedrichsau

Unterhalb des SSV Ulm Geländes an der Donau

Montag
17:45 Uhr Lauftreff Donaurunning
18:00 Uhr Ashtanga Yoga

Dienstag
09:00 Uhr Bauch-Beine-Po
18:00 Uhr Yoga auf Englisch

Mittwoch
09:00 Uhr Morgengymnastik
18:00 Uhr Functional Fitness
19:00 Uhr City Trailrun

Donnerstag
09:00 Uhr Yoga am Morgen
19:00 Uhr dancit®

Freitag
09:00 Uhr Eltern-Baby-Workout

Sonntag
10:00 Uhr Rücken Fit

Alter Friedhof

Gegenüber des Spielplatzes im Alten Friedhof

Kids

Mittwoch
15:30 Uhr Kinderyoga (3–5 Jahre)
17:00 Uhr Bewegung & Tanz (6–10 Jahre)

Eselsberg

Unterhalb der Adalbert-Stifter-Schule auf der öffentlichen Grünfläche

Montag
18:00 Uhr Faszien Training

Mittwoch
19:00 Uhr Muskel Workout

Freitag
09:00 Uhr Yoga am Morgen

Samstag
09:00 Uhr Selbstverteidigung

Wiblingen

Im Lustgarten vor dem Kloster Wiblingen

Dienstag
13:00 Uhr Nordic Walking mit Entspannungselementen
14:00 Uhr Tai Chi und Qigong
18:30 Uhr Outdoor-Fitness

Mach' mit!

... die Teilnahme ist kostenlos!

Gut zu wissen

Standort/Treffpunkt
QR-Code scannen und Google-Standort erhalten. Die Kursleitung trägt ein grünes T-Shirt.

Wetter
Die Kurse finden bei jeder Witterung statt, außer bei extremen Wetterbedingungen wie Gewitter, Starkregen und Sturm. Bei schlechterem Wetter wie etwa Nieselregen finden die Kurse trotzdem statt. Die Kursleitung wird vor Ort sein.

Feiertage
Die Kurse finden auch an Fronleichnam und Maria Himmelfahrt statt.

Kursbeschreibungen
Detaillierte Beschreibungen und alles Wissenswerte zu den einzelnen Kursen gibt es im Internet unter **www.ulm.de/ulm-macht-sport**

Bitte mitbringen
Matte/Handtuch, etwas zu Trinken, evtl. Sonnenschutz