



## BLEIBT INFORMIERT

**WEB** [www.ulm.de/ulm-macht-sport](http://www.ulm.de/ulm-macht-sport)  
**WHATSAPP** Einfach QR-Code scannen & Kanal abonnieren!  
**INSTAGRAM** @ulm\_macht\_sport  
**FACEBOOK** @stadtulmmachtsport  
**E-MAIL** [ulm-macht-sport@ulm.de](mailto:ulm-macht-sport@ulm.de)  
**TELEFON** 0731 1613450



## GUT ZU WISSEN

### FÖRDERUNG & VERSICHERUNG

Das Bewegungsprogramm ULM MACHT SPORT – UMSONST & DRAUSSEN wird von der Stadt Ulm in Kooperation mit der Gesundheitskasse AOK Ulm-Biberach und weiteren Sponsoren im Rahmen der Kommunalen Bewegungsförderung und des Präventionsgesetzes angeboten und finanziert. Die Kursteilnehmenden sind während der Kurse über die Stadt Ulm versichert.

### BILDUNG UND TEILHABE IM SPORT

Bis einschließlich zum 17. Lebensjahr stehen jedem antragsberechtigten Kind und Jugendlichen monatlich 15 Euro für Sportvereinsmitgliedsbeiträge o.ä. zur Verfügung. [bildung-teilhabe@ulm.de](mailto:bildung-teilhabe@ulm.de)

### ULMER LOBBYCARD UND KINDERBONUSCARD

Viele Sport- und Freizeiteinrichtungen sowie Ulmer Sportvereine bieten Preisnachlässe und Ermäßigungen. [lobbycard@ulm.de](mailto:lobbycard@ulm.de)

### SPORT FÜR ALLE e.V.

Der Verein übernimmt die Mitgliedsbeiträge von Sportvereinen für Kinder und Jugendliche aus bedürftigen Familien in Ulm, dem Kreis Neu-Ulm, sowie dem Alb-Donau-Kreis. [sportfueralle@gmx.de](mailto:sportfueralle@gmx.de)

Herausgegeben von:  
 Stadt Ulm, Abteilung Bildung und Sport  
 Sachgebiet Sport und Bäder  
 Grafik: [www.semo-gestaltung.de](http://www.semo-gestaltung.de)  
[www.ulm.de](http://www.ulm.de) · 04/2025

Stadt Ulm



## MACHT SPORT – MIT UNS!

### VEREINE & STUDIOS

#### AG West e.V.

Moltkestraße 10  
 89077 Ulm  
[verein@agwest.de](mailto:verein@agwest.de)  
[www.agwest.de](http://www.agwest.de)



#### AYI® Ulm

*10% auf den Mitgliedsbeitrag & 14 Tage kostenlose Probezeit bei Neumitgliedschaft*  
 Leimgrubenweg 31 · 89075 Ulm  
 Tel. 0731 92602151  
[office@ashtangayoga.info](mailto:office@ashtangayoga.info)  
[www.ashtangayoga.info](http://www.ashtangayoga.info)



#### Deine Zeit

*10% auf Kurse*  
 Fischergasse 17/1 · 89073 Ulm  
 Tel. 0731 7110722  
[info@deine-zeit-ulm.de](mailto:info@deine-zeit-ulm.de)  
[www.deine-zeit-ulm.de](http://www.deine-zeit-ulm.de)



#### Divine Yogess Studio

*10% auf einzelne Kurse  
 20% auf die Zehnerkarte*  
 St.-Jakob-Straße 6 · 89081 Ulm  
 Tel. 0176 31141840  
[divineyogess@gmail.com](mailto:divineyogess@gmail.com)  
[www.divineyogess.com](http://www.divineyogess.com)



#### For The Love Of

*20% auf die Zehnerkarte*  
 Kohlgasse 1 · 89073 Ulm  
 Tel. 0170 1960306  
[raha@byraha.com](mailto:raha@byraha.com)  
[www.fortheloveof.space](http://www.fortheloveof.space)



#### hannandafusion

*10% auf Body- & Atem Coaching, Lomi Lomi Massage*  
 Lautertalweg 11 · 89134 Blaustein  
 Tel. 0176 72262996  
[info@hannanda-fusion.com](mailto:info@hannanda-fusion.com)  
[www.hannanda-fusion.com](http://www.hannanda-fusion.com)

#### Postsportverein Ulm (Donau) e.V.

Heuweg 10 · 89079 Ulm  
[info@psv-ulm.de](mailto:info@psv-ulm.de)  
[www.psv-ulm.de](http://www.psv-ulm.de)



#### Reload Prävention und Karate e.V.

*10% auf den Mitgliedsbeitrag bei Neumitgliedschaft*  
 Daimlerstraße 14 · 89079 Ulm  
 Tel. 0731 96884884  
[info@reload-ulm.de](mailto:info@reload-ulm.de)  
[www.reload-ulm.de](http://www.reload-ulm.de)



#### Spatzen Tanzsport e.V / ADTV Tanzschule TenDance

*25 € auf die Zehnerkarte oder Kurs*  
 Neue Str. 103 · 89073 Ulm  
 Tel. 0731 60066  
[mail@tanzen-ulm.de](mailto:mail@tanzen-ulm.de)  
[www.tanzen-ulm.de](http://www.tanzen-ulm.de)

#### SSV Ulm 1846 e.V.

Stadionstraße 17 · 89073 Ulm  
 Tel. 0731 18460  
[info@ssvulm1846.de](mailto:info@ssvulm1846.de)  
[www.ssvulm1846.de](http://www.ssvulm1846.de)



#### Stadt Ulm / Abteilung Bildung und Sport

*ermäßigter Preis auf die Westbad-Zeitwertkarte*  
 Zeitblomstraße 7 · 89073 Ulm  
 Tel. 0731 161-3450  
[westbad@ulm.de](mailto:westbad@ulm.de)  
[www.ulm.de/westbad](http://www.ulm.de/westbad)

#### Streets e.V.

Im Grund 44 · 89079 Ulm  
 Tel. 0172 8430642  
[streets.ev@yahoo.com](mailto:streets.ev@yahoo.com)  
[www.streets-ev.de](http://www.streets-ev.de)



#### SV Grimmelfingen 1962 e.V. Ulmer Rock'n'Roll Company

*10% auf den Mitgliedsbeitrag des Hauptvereins bei Neumitgliedschaft*  
 Daimlerstr. 42 · 89079 Ulm-Donautal  
[abteilungsleitung@rocking-sparrow.de](mailto:abteilungsleitung@rocking-sparrow.de)  
[www.rocking-sparrows.de](http://www.rocking-sparrows.de)



#### TV Wiblingen 1905 e.V.

*6€ Erlass auf Aufnahmegebühr bei Neumitgliedschaft*  
 Wiblinger Ring 4 · 89079 Ulm  
 Tel. 0731 41407  
[info@tv-wiblingen.de](mailto:info@tv-wiblingen.de)  
[www.tv-wiblingen.de](http://www.tv-wiblingen.de)



#### VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.

*Erlass der Aufnahmegebühr bei Neumitgliedschaft*  
 Weinbergweg 42 · 89075 Ulm  
 Tel. 0731 58151  
[info@vfb-ulm.de](mailto:info@vfb-ulm.de)  
[www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)



#### VfL Ulm / Neu-Ulm e.V.

*10% auf den Mitgliedsbeitrag des Hauptvereins bei Neumitgliedschaft*  
 Georg-Elser-Weg 1+2 · 89075 Ulm  
 Tel. 0731 26035  
[info@vflulm.de](mailto:info@vflulm.de)  
[www.vflulm.de](http://www.vflulm.de)

#### Volkshochschule Ulm e.V.

Kornhausplatz 5 · 89073 Ulm  
 Tel. 0731 15300  
[info@vh-ulm.de](mailto:info@vh-ulm.de)  
[www.vh-ulm.de](http://www.vh-ulm.de)



#### WeRun4Fun e.V.

*Kostenloser Trailrunning Workshop*  
 Eichhackerweg 11 · 89176 Asselfingen  
 Tel. 0175 2451268  
[stefano@werun4fun.de](mailto:stefano@werun4fun.de)  
[www.werun4fun.de](http://www.werun4fun.de)



#### Yoga by Karo

*20 € Erlass auf die Zehnerkarte*  
 Friedrichsaustr. 56 · 89233 Neu-Ulm  
 Tel. 0731 6023723  
[karoline.wagemann@gmail.com](mailto:karoline.wagemann@gmail.com)  
[www.yoga-by-karo.com](http://www.yoga-by-karo.com)

## DIE BONUSKARTE – DEINE AUSDAUER LOHNT SICH!

Vom 12. Mai bis 14. September 2025 kannst Du für jeden ULM MACHT SPORT-Kurstermin an dem Du teilnimmst, einen Bonus-Punkt bei Deiner Kursleitung einsammeln. (Die Bonuskarte erhältst Du ebenfalls bei Deiner Kursleitung). Mehr Infos zum Bonusprogramm gibt es unter: [www.ulm.de/ulm-macht-sport](http://www.ulm.de/ulm-macht-sport)

ulm macht sport	Stay fit!	Großartig!	Stark!
Weiter so!	Tolle Leistung!	Bravo!	Gute Ausdauer!
Fast geschafft!	You are the Champion!	Alle 10 Punkte gesammelt? Löse Deinen Bonus, bei einem der teilnehmenden Vereine oder Studios ein.	

# YOGA ZUMBA

# MACHT SPORT!

12. MAI – 14. SEPTEMBER 2025

# CALISTHENICS

# FLOW WORKOUT

# FITNESS RUN

# ROCK'N'ROLL

ulm macht sport

**UMSONST & DRAUSSEN**  
 BÖFINGEN · ESELSBERG · MITTE/OST WEST · WIBLINGEN

# ULM MACHT SPORT!

## MONTAG

**MORGEN-  
GYMNASTIK**  
9 UHR

Reload Prävention & Karate e.V.

**ELTERN-BABY-  
WORKOUT**  
11.15 UHR

Deine Zeit

**LAUFTREFF  
DONAURUNNING**  
17.45 UHR

SSV Ulm 1846 e.V.

**ANIMAL FLOW®**  
18 UHR

HannandaFusion

**FUNCTIONAL  
FITNESS**  
18 UHR

VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.

**MUSKEL  
WORKOUT**  
19.15 UHR

Volkshochschule Ulm e.V.

## DIENSTAG

**FIT MIT  
WALKING**  
9 UHR

AG West e.V.

**SPIEL UND SPORT  
FÜR KINDER**  
17.30 UHR

TV Wiblingen 1905 e.V.

**HIIT**  
16.45 UHR

Postsportverein  
Ulm (Donau) e.V.

**YOGA  
AUF ENGLISCH**  
18 UHR

Divine Yogess Studio

**ZUMBA  
FITNESS**  
18.30 UHR

TV Wiblingen 1905 e.V.

**BODY WORKOUT**  
19 UHR

VfL Ulm / Neu-Ulm e.V.

## MITTWOCH

**KINDERYOGA**  
17 UHR

VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.

**BODYSTYLING**  
18 UHR

TV Wiblingen 1905 e.V.

**CITY TRAILRUN**  
18 UHR

WeRun4Fun e.V.

**YOGA  
AUF ENGLISCH**  
18 UHR

For the Love of

**ROCK'N'ROLL**  
18 UHR

SV Grimmelfingen 1962 e.V.

**MUSKEL  
WORKOUT**  
18.30 UHR

VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.

## DONNERSTAG

**HATHA YOGA**  
10.30 UHR

Yoga by Karo

**RÜCKENFIT**  
18 UHR

VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.

**ASHTANGA YOGA**  
17.30 UHR

AYI® Ulm

**CALISTHENICS**  
18 UHR

Streets e.V.

**DANCIT®**  
18.30 UHR

Spitzen Tanzsport e.V.

## FREITAG

**YOGA  
AM MORGEN**  
10.15 UHR

VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.

## SAMSTAG

**SELBST-  
VERTEIDIGUNG**  
10 UHR

VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.

# UMSONST & DRAUSSEN

## 12.5. – 14.9.2025

**KOSTET NIX –  
AUSSER ÜBERWINDUNG!**

Einfach, ohne Anmeldung,  
vorbeikommen und mitmachen!

Kursstandorte  
auf Google-Maps.

ulm  
macht  
sport

## AKTIONEN

**FR. 23. MAI**

**HEALTHY HABITS**  
16 UHR  
FRIEDRICHSAU

powered by  
Dr. Susanne Kobel und  
Dr. Olivia Wartha



**MI. 04. JUNI**

**TAG DES LAUFENS**  
18 UHR  
BÖFINGEN

powered by  
WeRun4Fun e.V.



**SA. 21. JUNI**

**WELTYOGATAG**  
14 – 20 UHR  
DONAUUFER BEIM  
FISCHERPLÄTZLE

powered by  
you-Yoga Ulm



**SA.13. SEPTEMBER**

**ULM GEHT  
„PLOGGEN“**  
10–11.30 UHR  
FRIEDRICHSAU

powered by DONAURUNNING,  
EBU & SWU



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

**AUFSICHTSPFLICHT KINDERKURSE** Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern bzw. der jeweiligen Aufsichtsperson des Kindes.

**FEIERTAGE / SCHWÖRMONTAG** An baden-württembergischen Feiertagen finden keine Kurse statt.

**KURSBESCHREIBUNGEN** Detaillierte Beschreibungen und alles Wissenswerte zu den einzelnen Kursen und Aktionen gibt es unter [www.ulm.de/ulm-macht-sport](http://www.ulm.de/ulm-macht-sport)

**KURZFRISTIGE KURSABSAGEN** Werden über Instagram und Facebook sowie über einen Whats-App-Kanal bekannt gegeben.

**MITZUBRINGEN** Eine Matte/Handtuch, etwas zum Trinken und evtl. Sonnenschutz sind empfehlenswert.

**STANDORT / TREFFPUNKT** Die fünf Kursstandorte befinden sich auf öffentlichen Grünflächen und sind mit einer Stele gekennzeichnet. Die Kursleitung trägt ein grünes T-Shirt. Einfach QR-Code scannen und Standort auf Google-Maps anschauen.

**WETTER** Als Faustregel gilt: 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.

teva

We are all in  
for better health

[www.teva.de](http://www.teva.de)



**Durchstarten.  
Mit Teamgeist.**

Durch Teamgeist und Freude  
am Sport könnt ihr mehr  
erreichen, als ihr denkt. Wir  
fördern regionale Sportan-  
gebote.

Mehr Infos auf [sparkasse.de](http://sparkasse.de)

Weil's um mehr als Geld  
geht.

LBS Sparkassen  
Versicherung

Sparkasse Ulm



WESTBAD  
DEIN SPORTBAD IM ULMER WESTEN

[www.ulm.de/westbad](http://www.ulm.de/westbad)

URBAN  
SPORTS  
CLUB

EGYM  
WELLPASS



WEST  
Neben dem  
Westbad



WIBLINGEN  
Beim  
Burgauer Weg



BÖFINGEN  
Gegenüber der  
Stadtteilbibliothek



MITTE / OST  
In der Friedrichsau /  
Unterhalb des  
SSV-Geländes



ESELSBERG  
Unterhalb der  
Adalbert-Stifter-  
Schule