



WEBSITE



WHATSAPP

BLEIBT INFORMIERT

WEB 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

TELEFON 0731.161 3450

WALK

YOGA

MACHT SPORT!

5. MAI – 8. SEPTEMBER 2024

KOSTET NIX – AUSSER ÜBERWINDUNG!

Einfach, ohne Anmeldung, vorbeikommen und mitmachen!

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

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

FEIERTAGE An baden-württembergischen Feiertagen sowie am Schwörmontag finden keine Kurse statt.

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

KURZFRISTIGE KURSABSAGEN Werden über Instagram und Facebook sowie über einen WhatsApp-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.

GUT ZU WISSEN

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.

ULMER LOBBYCARD UND KINDERBONUSCARD

Viele Sport- und Freizeiteinrichtungen sowie Ulmer Sportvereine bieten Preisnachlässe und Ermäßigungen.

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.

WORKOUT

RUN

FITNESS

TANZEN

QI GONG

KAMPFSPORT



ulm
m a c h t
s p o r t

Herausgegeben von:
Stadt Ulm, Abteilung Bildung und Sport
Sachgebiet Sport und Bäder
Grafik: www.semo-gestaltung.de
www.ulm.de - 03/2024

Stadt Ulm

ulm

WR SIND
in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesundheitspartner
AOK Ulm-Biberach

SWU

ulm
m a c h t
s p o r t

UMSONST & DRAUSSEN

ALTER FRIEDHOF / BÖFINGEN / ESELSBERG
FRIEDRICHSAU / WIBLINGEN

ULM MACHT SPORT!

AKTIONEN



SAMSTAG 04.05.2024

SPORT-WAREN-TAUSCH-TAG

14 – 16 UHR / BÜRGERHAUS MITTE

Abgabe der Sport-Waren: Freitag 03. Mai
16 – 18 Uhr / Bürgerhaus Mitte, Ulm



SAMSTAG 08.06.2024

ULM GEHT „PLOGGEN“

10 – 11.30 UHR / FRIEDRICHSAU

powered by DONAURUNNING, EBU & SWU



FREITAG 21.06.2024

WELTYOGATAG-108 SONNENGRÜSSE

18 – 21 UHR / FRIEDRICHSAU

powered by YOU Yoga Ulm



MONTAG

BAUCH-BEINE-PO
9 UHR

ELTERN-BABY-WORKOUT
13.45 UHR

KIDS

ASHTANGA YOGA
17.30 UHR

LAUFTREFF DONAURUNNING
17.45 UHR

FUNCTIONAL FITNESS
18 UHR

INTERVALL-TRAINING
18.15 UHR

DANCIT®
18.30 UHR

DIENSTAG

FUNCTIONAL FITNESS
16.30 UHR

YOGA AUF ENGLISCH
18 UHR

BODY WORKOUT
19 UHR

MITTWOCH

FAMILIEN-KAMPF-KUNSTRaining
15 UHR

KIDS

QI GONG
16 UHR

BMS YOGA
16.30 UHR

PILATES AUF ENGLISCH
17.30 UHR

MUSKEL WORKOUT
19 UHR

CITY TRAILRUN
19 UHR

DONNERSTAG

HATHA YOGA
9 UHR

KINDERBEWEGUNGS-REISE / 3-6 J.
15.30 UHR

KIDS

KINDERYOGA
17 UHR

KIDS

FREITAG

VINYASA YOGA
16.30 UHR

SAMSTAG

BMS YOGA
9 UHR

SELBST-VERTEIDIGUNG
9 UHR

SONNTAG

RÜCKEN FIT
10 UHR

UMSONST & DRAUSSEN

5.5. – 8.9.2024

Kursstandorte auf Google-Maps.

ALTER FRIEDHOF
Gegenüber des Spielplatzes



BÖFINGEN
Gegenüber der Stadtteilbibliothek



ESELSBERG
Unterhalb der A.-Stifter-Schule



FRIEDRICHSAU
Unterhalb des SSV Ulm Geländes



WIBLINGEN
Beim Burgauer Weg



ulm
macht
sport