



Mehr Infos: www.ulm.de/ulm-macht-sport



Standort



Fr. 29.09. 10:00 – 11:00
 Do. 28.09. 18:00 – 19:00
 Mi. 27.09. 17:00 – 18:00
 Di. 26.09. 10:00 – 11:00

Einweisung in die SportBOX mit Fitnessseinheit

Mo. 25.09. ab 17:30

Festliche Eröffnung der SportBOX

umsonst und draußen

Sportgeräteleih in der Friedrichsau

JETZT NEU!



Erleben Sie eine 90-min. Darbietung aus dem Breiten- und Spitzensport für die ganze Familie. Der Entertainer Fabio Esposito führt mit Artistik und komödiantischem Witz durch die Show.

19. Turn-Kultur-Show

11+15 Uhr im Theater Ulm

Sonntag, 22.10.2023

der Bewegung

Matinée



Die Europäische Woche des Sports ist eine Kampagne der Europäischen Kommission, die das Ziel hat die Menschen in Europa für einen aktiveren Lebensstil zu begeistern. Sie findet jedes Jahr vom 23. bis 30. September mit dem Motto #BeActive statt. Insgesamt nehmen 40 Länder europaweit an der Initiative teil. Der Deutsche Turner-Bund koordiniert diese sportliche Woche in Deutschland.

In Ulm und um Ulm herum kümmern sich der Turngau Ulm, das Europe Direct Zentrum im Donaubüro Ulm/Neu-Ulm und die Abteilung Bildung und Sport der Stadt Ulm um die Bekanntmachung der Aktionen im Rahmen der Europäischen Woche des Sports. Vereine, Studios, Organisationen, Verbände, Unternehmen, Kommunen, Schulen... - alle sind bei der Europäischen Woche des Sports willkommen und können Menschen in Bewegung bringen.

Der Flyer gibt einen Überblick über die kostenlosen Schnupperangebote der Sportvereine in Ulm und um Ulm herum. Darunter sind Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis hin zu Senioren. Mit qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern werden interessante und witzige Übungsstunden kostenlos angeboten. Nutzt die Chance und schaut vorbei - es lohnt sich!



EUROPE DIRECT Ulm

ulm macht sport



DEUTSCHER TURNER-BUND



Die Gesundheitskasse.

Schnupperangebote 2023

in Ulm und um Ulm herum



#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
23. – 30. September

Impressum:

Turngau Ulm e.V.

Weinhof 9, 89073 Ulm

geschaeftsstelle@turngau-ulm.de

Bilder: www.beactive-deutschland.de



im Schwäbischen Turnerbund

Es erwarten tolle Preise
#BEACTIVE
 Mach mit!



#10k4EU

📅 Samstag 23.09.2023

📅 Sonntag 24.09.2023

10.000 Schritte Challenge

Schaffst du es an einem Tag 10.000 Schritte zu machen?

Teilnahmebedingungen:

<https://www.ulm.de/leben-in-ulm/freizeit-und-sport/sport/sportveranstaltungen>



Schnupperkurs des VfB Ulm // Kontakt: info@vfb-ulm.de // www.vfb-ulm.de // Postleitzahl 89075

Mo	25.09.2023	18:00 - 19:00	Erwachsene	Rücken & more	Spielgelsaal Eselsberghalle	Weinbergweg	40
Mo	25.09.2023	15:30 - 17:00	Erwachsene	Eltern-Kind-Turnen	Spielgelsaal Eselsberghalle	Weinbergweg	40
Di	26.09.2023	18:30 - 19:30	Erwachsene	Step	Spielgelsaal Eselsberghalle	Weinbergweg	40
Di	26.09.2023	19:30 - 20:30	Erwachsene	Bauch Beine Po	Spielgelsaal Eselsberghalle	Weinbergweg	40
Di	26.09.2023	18:30 - 19:30	Erwachsene	Fitness	Turnhalle Merianschule	Eselsbergsteige	153
Do	28.09.2023	18:30 - 19:30	Erwachsene	Bodystyling	Spielgelsaal Eselsberghalle	Weinbergweg	40

Schnupperkurs des SV Jungingen 1946 e.V. // Kontakt: info@jufit.de // www.jufit.de // Postleitzahl 89081

Sa	23.09.2023	09:15 - 11:50	Jugendliche/Erwachsene	Fitness-Special, Teil 1	JuFit-Sportvereinszentrum	Lindenweg	30
So	24.09.2023	09:30 - 11:55	Jugendliche/Erwachsene	Fitness-Special, Teil 2	JuFit-Sportvereinszentrum	Lindenweg	30
Fr	29.09.2023	14:30 - 17:30	Erwachsene/Senioren	Fit bis ins hohe Alter, Teil 1	JuFit-Sportvereinszentrum	Lindenweg	30
Sa	30.09.2023	09:15 - 11:50	Jugendliche/Erwachsene	Fitness-Special, Teil 3	JuFit-Sportvereinszentrum	Lindenweg	30

Schnupperkurs des SSV Ulm 1846 e.V // www.ssvulm1846.de/der-verein // Postleitzahl 89073

Mo	25.09.2023	18:00	Donaurunning	www.donaurunning.de	Friedrichsau	Stadion Straße	7
Do	28.09.2023	17:00	Nordic Walking mit Stefano		Friedrichsau	Stadion Straße	7
Do	28.09.2023	18:00	Lauftraining- Von gehen zum Jogging		Friedrichsau	Stadion Straße	7

Schnupperkurs des TSV Regglisweiler // Kontakt: turnen@tsv-regglisweiler.org // www.tsv-regglisweiler.org/turnen // Postleitzahl 89165

Sa	23.09.2023	15:00 - 20:00	Kinder	Gerätturnen Mädchen	Sporthalle Regglisweiler	Schulstr.	7
Mo	25.09.2023	15:30 - 17:00	Kinder/Erwachsene	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Regglisweiler	Schulstr.	7
Mo	25.09.2023	17:00 - 19:00	Kinder	Gerätturnen Mädchen	Sporthalle Regglisweiler	Schulstr.	7
Mo	25.09.2023	19:00 - 21:00	Jugendliche/Erwachsene	Showtanzgruppe "Crazy Girls"	Sporthalle	Schulstr.	7
Mo	25.09.2023	19:00 - 21:00	Erwachsene	Seniorinnen-Gymnastik	Bürgerhaus	Herrenweiher	2
Mo	25.09.2023	17:30 - 18:30	Erwachsene/Jugendliche	Zumba	Sporthalle UG	Schulstr.	7
Di	26.09.2023	9:30 - 10:30	Erwachsene	Jumping Health	Sporthalle UG	Schulstr.	6
Di	26.09.2023	15:30 - 16:45	Kinder	Turnspaß Mädchen	Sporthalle	Schulstr.	7
Di	26.09.2023	19:30 - 20:30	Erwachsene	Rhythmische Gymnastik	Bürgerhaus	Herrenweiher	2
Mi	27.09.2023	16:00 - 17:00	Kinder	Spieleturnen	Sporthalle	Schulstr.	7
Mi	27.09.2023	18:00 - 19:00	Erwachsene/Jugendliche	Jumping Fitness	Sporthalle UG	Schulstr.	7
Mi	27.09.2023	20:00 - 21:15	Erwachsene	Sport am Mittwoch	Bürgerhaus	Herrenweiher	2
Do	28.09.2023	20:00 - 22:00	Erwachsene	Jedermannturnen	Sporthalle Regglisweiler	Schulstr.	7
Do	28.09.2023	9:00 - 10:00	Erwachsene/Jugendliche	Zumba	Sporthalle UG	Schulstr.	7
Do	28.09.2023	18:00 - 19:00	Kinder	Kindertanzgruppe "Dancing Kids"	Sporthalle	Schulstr.	7
Do	28.09.2023	17:30 - 19:00	Kinder	Turnspaß Jungs	Sporthalle	Schulstr.	7
Do	28.09.2023	18:00 - 19:00	Jugendliche/Erwachsene	Step Aerobic	Bürgerhaus	Herrenweiher	2
Do	28.09.2023	19:00 - 20:00	Erwachsene	Funtone für Jedermann und Frau	Bürgerhaus	Herrenweiher	2
Do	28.09.2023	20:00 - 21:00	Erwachsene	Pilates	Bürgerhaus	Herrenweiher	2
Do	28.09.2023	19:00 - 21:00	Jugendliche/Erwachsene	Showtanzgruppe "Crazy Girls"	Sporthalle	Schulstr.	7
Do	28.09.2023	20:00 - 21:30	Erwachsene	Rebound	Sporthalle UG	Schulstr.	7
Fr	29.09.2023	18:30 - 19:30	Erwachsene	Bodytoning	Sporthalle Regglisweiler UG	Schulstr.	7
Fr	29.09.2023	17:00 - 18:00	Jugendliche	Jugendtanzgruppe "La Filias"	Sporthalle Regglisweiler	Schulstr.	7

Schnupperkurs des WeRun4Fun e.V. // Kontakt: verein@werun4fun.de // www.werun4fun.de // Postleitzahl 89134

Mi	27.09.2023	18:00	Jugendliche/Erwachsene	Trail Running für Anfänger	Blaustein vor der Sporthalle	Boschstraße	12
----	------------	-------	------------------------	----------------------------	------------------------------	-------------	----