

# „ulm macht sport - umsonst und draußen“ geht in die zweite Runde! Mit neuen Kursen und einer Ausweitung des Angebots in den Stadtteil Eselsberg.

Egal ob Sportmuffel oder Sportskanone, ob Alt oder Jung, ob Groß oder Klein. Vom 25. April bis 30. September sind alle herzlich eingeladen in professionell geführten Kursen den Sommer im Freien aktiv zu erleben und Spaß an der Gemeinschaft zu haben. Ganze 22 Wochen lang können die Angebote besucht und ausgiebig getestet werden. Ob sportlich intensives Training, moderates Bewegungsprogramm oder Entspannung beim Yoga. Mach mit und finde deine Sportart!

- kostenlos
- ohne Anmeldung
- einfach vorbei kommen
- Sportbekleidung, Matte, Handtuch und etwas zu Trinken empfehlenswert
- Start: 25.04.2022
- Ende: 30.09.2022

## Kontakt

Stadt Ulm  
Abteilung Bildung und Sport  
Sachgebiet Sport und Bäder  
Zeitblomstraße 7  
89073 Ulm  
ulm-macht-sport@ulm.de  
Tel. 0731 161-3401

## Aktuelle Informationen



[www.ulm.de/  
ulm-macht-sport](http://www.ulm.de/ulm-macht-sport)



[ulm\\_macht\\_sport](https://www.instagram.com/ulm_macht_sport)  
[stadtulmmachtssport](https://www.facebook.com/stadtulmmachtssport)

Herausgegeben von:  
Stadt Ulm, Abteilung Bildung und Sport  
Grafik: Öffentlichkeitsarbeit und Repräsentation, Stadt Ulm  
[www.ulm.de](http://www.ulm.de) / 03/2022

Stadt Ulm

ulm

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

Gesundheitspartner  
AOK Ulm-Biberach

15 Jahre  
Sparkasse Ulm

25.04. –  
30.09.

ulm  
macht  
sport

# Kursplan Sommer 2022

umsonst und draußen



## Auftaktveranstaltung

### „ulm macht sport - umsonst und draußen“ geht in die zweite Runde!

Wann Montag, 25.04.2022 ab 17 Uhr  
Wo Ausstellungsfläche und Studio der  
Sparkasse Neue Mitte, Hans-und-  
Sophie-Scholl-Platz 2, Ulm

**17.00 Uhr** Gesundheitschecks der AOK  
unter anderem mit Cortex  
Trainer und Biozoom Messung

**ab 18 Uhr** Einlass Studio

**19.00 Uhr** Eröffnung durch Frau  
Bürgermeisterin Iris Mann

Verleihung des  
B 52 - Förderpreises  
„Gesunde Kommune 2021“

Ansprache durch die AOK  
Ulm-Biberach als  
Gesundheitspartner

**20.00 Uhr** Impulsvortrag von Prof. Dr.  
Gorden Sudeck zum Thema  
Bedeutung von Bewegung und  
Sport

**20.45 Uhr -  
21.00 Uhr** Diskussion und Ausklang

## Friedrichsau

Unterhalb des SSV Ulm  
Geländes an der Donau

**Montag**  
18.00 Uhr, Lauffreiw

**Dienstag**  
12.30 Uhr, Lunch Yoga  
18.00 Uhr, Yoga auf Englisch  
19.00 Uhr, dancit®

**Mittwoch**  
09.00 Uhr, Morgengymnastik  
10.00 Uhr, Nordic Walking / Walking  
18.00 Uhr, Functional Fitness

**Donnerstag**  
09.00 Uhr, Yoga am Morgen  
18.00 Uhr, Bauch-Beine-Po

**Freitag**  
18.00 Uhr, Radtreff

**Sonntag**  
10.00 Uhr, Rücken Fit

## Alter Friedhof

Gegenüber des Spielplatzes  
im Alten Friedhof

**Donnerstag**  
17.00 Uhr, Bewegung & Spaß für Kinder  
im Alter von 6 – 10 Jahren

## Eselsberg

Unterhalb der  
Adalbert-Stifter-Schule auf  
der öffentlichen Grünfläche

**Montag**  
18.00 Uhr, Faszien Training

**Donnerstag**  
18.30 Uhr, Muskel Workout

**Freitag**  
09.00 Uhr, Yoga am Morgen

**Samstag**  
11.00 Uhr, Selbstverteidigung

## Gut zu wissen!

### Kursbeschreibungen

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

### Standort

Zur besseren Orientierung wird am jeweiligen Kurs-  
termin ein „ulm macht sport - Banner“ aufgestellt. 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 Niesel-  
regen finden die Kurse trotzdem statt. Die Kursleitung  
wird vor Ort sein.