

Gesund sind wir stark!

Gesundheitsprogramm 2021

Vorträge | Bewegungs- und Ernährungskurse



www.sieste.de

Sieste
Mädchen- & Frauenladen

Liebe Frauen, liebe Sie'ste Besucherinnen,

die Corona-Pandemie hält uns alle weiterhin in Atem.

Wir konnten leider nicht – wie gewohnt – mit unserem Jahresprogramm 2021 starten. Somit haben wir unsere Infrastruktur ausgebaut und konnten einige Angebote online durchführen. Die Frauengruppe, die sich regelmäßig zum Thema Psychische Erkrankungen getroffen hat, trifft sich jetzt online und der Vortrag zum Thema Demenz fand online einen großen Zuspruch. Aber auch weitere regelmäßige Sie'ste Treffs für die Mädels wie die Hausaufgabenbetreuung, der Treff "Starke Mädchen" und das Fußballtraining fand/findet online statt.

Wir hoffen, unsere Veranstaltungen können in Präsenz stattfinden. Wenn es die Situation jedoch nicht erlaubt, werden wir auf online oder eine andere Alternative ausweichen.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei den Referentinnen, dass sie sich, trotz Pandemie in diesen schwierigen Zeiten auch in diesem Jahr bereit erklärt haben, im Sie'ste ihre Fachvorträge anzubieten. So konnten wir erneut ein Jahresprogramm zusammenstellen.

Wir freuen uns sehr, sie/euch bei unseren vielseitigen Angeboten so schnell wie möglich wieder im Sie'ste begrüßen zu dürfen.

Ihr/Euer Sie'ste Team

Anmeldung im Sie'ste

Vorträge sind kostenlos. Teilnahme an Kursen und Seminaren nur mit Anmeldung und Bezahlung möglich. Persönliche oder telefonische Anmeldungen im Sie'ste:
Di – Fr | 10.00 – 12.00 Uhr
Fr | 14.00 – 16.30 Uhr
Telefon Sie'ste 0731 335 34
info@sieste.de

- ✂ Veranstaltungen finden im Sie'ste statt.
- Veranstaltungen werden an anderen Orten durchgeführt.

Kinderbetreuung wird nach Bedarf angeboten. Übersetzung in türkische Sprache ist möglich. Bei Fragen oder weiteren Anregungen freuen wir uns über Ihre Rückmeldung.

Dank

Wir bedanken uns bei Claudia Weissinger - Sonntag, Regina Reisinger, Derya Araz, Dr. Sonja Trepte, Dr. Nurcan Incekara, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Dr. Daniela Rau, Gabriele Schmidt, Birgit Reiß, Christiane Viereck, Christa Ranz-Hirt, Dr. Gabriela Gohl, Petra Schmitz, die ihr Fachwissen ehrenamtlich zur Verfügung stellen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Förderern, Sponsoren und Kooperationspartner*innen und insbesondere für die großzügige Unterstützung durch die Stadt Ulm.

REGELMÄSSIGE TREFFS 2021

Mütter- Baby-Café

Frühstücken, austauschen, informieren in angenehmer Atmosphäre bei fachlicher Begleitung für Mütter mit Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr. Jede Frau ist mit ihrem Kind ohne Anmeldung herzlich willkommen.

Kontakt | Sie'ste | Margit Freitas
Diplom. Sozialpädagogin
margitfreitas@web.de

✂ **Mi | 09.30 – 11.30 Uhr**
alle zwei Wochen | außer in den Ferien

12.05. | 09.06. | 23.06. | 07.07. | 21.07. |
15.09. | 29.09. | 13.10. | 27.10. | 10.11. |
24.11. | 08.12. |

Termine mit Referentinnen sind im Programm vermerkt.



Hebammensprechstunde

- Kurzfristige Hilfe bei Stillproblemen
- Fragen zur Säuglingsernährung und Pflege
- Fragen zur Schwangerschaft und Geburt

Birgit Scheiger | Hebamme
Mobil 0162 9524793

✂ **Do | wöchentlich | 9.30 – 12.00 Uhr**
kostenlos | außer in den Ferien
In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum „Wuselvilla“.

Außergewöhnliche Zeiten brauchen außergewöhnliche Angebote.

Liebe Frauen,
bitte unterstützen Sie uns. Kommen Sie mit ihren Ideen auf uns zu. Wir freuen uns - Sie sind im Sie'ste herzlich willkommen.

Kontaktdaten siehe Rückseite

SEMINAR IN TÜRKISCHER SPRACHE

Psychische Erkrankungen

Was ist normal, was ist krankhaft?

Krankheit oder Lebenskrise?

Wo und wann beginnt Krankheit?

Wie kann ich in dieser Situation damit umgehen?

Unser Ziel in dieser Seminarreihe ist es, unsere psychische Struktur und die Krankheiten zu kennen und unsere Fähigkeiten zu deren Bewältigung zu erlernen.

Dr. Aylin Aksoy-Coban

Fachärztin für Psychiatrie | Ulm

Kontakt

Telefon 0731 335 34

aylin.aksoy-coban@sieste.de

 **Fr | 09.30 – 11.30 Uhr**
wöchentlich
kostenlos | nur nach Anmeldung

HILFE UND INFORMATION ZUM THEMA

Pflege und Pflegebedürftigkeit

Das Thema Pflege und Pflegebedürftigkeit betrifft uns immer öfter. Wenn der Fall eintritt, dass ein*e Angehörige*r, Freund*in oder Nachbar*in Hilfe benötigen, stehen zahlreiche Hilfsangebote zur Verfügung. Die richtige Hilfe zu finden fällt dann aber zumeist schwer, oft weil die Informationen fehlen, wer unterstützt und welche Hilfen (auch finanziell) einem zustehen. In Kooperation mit dem Interkulturellen Pflegedienst der AWO möchten wir Ihnen einmal im Monat die Möglichkeit geben, sich vorab zu informieren, Fragen zu stellen, aber auch im konkreten Fall helfen, Unterstützung zu erhalten. Themen können dabei sein:

- Welche Leistungen erhalte ich von der Krankenkasse oder Pflegeversicherung?
- Wie erhalte ich diese Leistungen?
- Welche Hilfen erhalten Angehörige eines pflegebedürftigen Menschen?
- Kann ich trotz Pflegebedürftigkeit zu Hause bleiben?

Frau Derya Araz

Stellvertretende Pflegedienstleitung im AWO Seniorenzentrum Weststadt

Sie berät in drei Sprachen: deutsch, türkisch und englisch

 **Di | 10.30 – 12.30 Uhr**
der erste Dienstag im Monat | außer in den Ferien

06.07. | 05.10. | 09.11. | 07.12.

FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

Selbstverteidigungskurse

In diesem Selbstverteidigungskurs werden wir uns Themen aus verschiedenen Bereichen widmen. Zu Beginn werden persönliches Auftreten und das Erfahren von Selbstwirksamkeit im Zentrum stehen, denn Selbstverteidigung beginnt immer im Kopf. Die Teilnehmerinnen werden lernen, sich gegen Anfassen zu verteidigen, es werden Schlag- und Tritttechniken sowie Verteidigung gegen Ohrfeigen oder Würgen geübt. Darüber hinaus wird das Smartphone als Mittel zur Selbstverteidigung eingesetzt, da wir dieses fast ständig bei uns tragen. Eine Einheit wird sich mit Selbstverteidigungssituationen am Tisch beschäftigen.

Eva Kles | Lizenztrainerin des Deutschen Arnis Verbandes e. V. | 1. Dan Modern Arnis

Sommer

Fr | 14.30 – 16.30 Uhr – Mädchen
25.06. | 02.07. | 09.07.

Fr | 16.30 – 19.00 Uhr – Frauen
25.06. | 02.07. | 09.07.

Herbst

Fr | 14.30 – 16.30 Uhr – Mädchen
08.10. | 15.10. | 22.10.

Fr | 16.30 – 19.00 Uhr – Frauen
08.10. | 15.10. | 22.10. |

 Ort wird noch bekannt gegeben
10€ für Mädchen | Anmeldung notwendig
15€ für Frauen | Anmeldung notwendig

Bitte Sportkleidung/bequeme Kleidung mitbringen.

"Smartphone Sprechstunde"

Smartphones sind mittlerweile allgegenwärtig geworden. Allerdings erklärt sich die Technik nicht von selbst. In der „Smartphone Sprechstunde“ werden Tipps zur Bedienung ihres Smartphones vermittelt, Fragen werden beantwortet und Sie können Gelerntes üben. Verlieren Sie Berührungsängste mit der Technik – bekommen Sie Sicherheit.

Martina Skipski

Informationswissenschaftlerin M.A., Medienpädagogik und Jugendmedienschutz der Stadt Ulm | Referentin des Landesmedienzentrum Baden-Württemberg

 **Mo | 9.30 – 10.30 Uhr**
kostenlos | nur nach Anmeldung

07.06. | 14.06. | 21.06. | 05.07. | 12.07.



VORTRÄGE

Meine Haare sind mir wichtig!

Fragen und Antworten rund ums Haar.

Hatice Sirin | Frisörin | Ulm

 **Di | 10.00 – 11.30 Uhr**

Termin wird noch bekannt gegeben während des Frauenfrühstücks

Das erste Mal bei einer Frauenärztin

Bei dem Besuch kannst du folgende Fragen stellen:

- Wie sind die Räumlichkeiten?
- Warum muss ich im jungen Alter schon zu einer Frauenärztin?
- Was erwartet mich bei einer Untersuchung?

Dr. Ingrid Krickl-Kohler

Frauenärztin | Ulm

Begleitung Iris Rittker (Dipl.Soz.Päd) vom Sie'ste

Gern kann euch eure Mutter auch zu diesem wichtigen Termin begleiten!

Voranmeldung

Telefon 0162 5614496

 **| 15 Uhr**

Termin wird noch bekannt gegeben

Treffpunkt 14.15 Uhr am Sie'ste

Praxis: Marienstraße 1 | 89231 Neu-Ulm

GUTARTIGE VERGESSLICHKEIT

oder doch Demenz?

Demenz – was ist das eigentlich?

- Gibt es die altersbedingte gutartige Vergesslichkeit – oder sind Gedächtnisstörungen immer Ausdruck von Demenz?
- Bin ich selbst betroffen und wie erkennt der Arzt/die Ärztin eine Demenz?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es aktuell?
- Was ist generell im Umgang mit an Demenz Erkrankten zu beachten?

Dr. Daniela Rau | Neurologin | Ulm

 **Mo | 19.04. | 17.00 – 18.30 Uhr** und
Mo | 25.10. | 17.00 – 18.30 Uhr

FÜHRUNG

Botanischer Garten der Uni Ulm

Im Freiland sehen wir die Vielfalt von medizinisch genutzten Arzneipflanzen. Wir sprechen über Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten als Tee, Umschläge, Salben, ...

Dr. Gabriela Gohl | Apothekerin | Ulm

 **Mi | 05.05. | 15.00 – 17.00 Uhr**

Treffpunkt Linie 2, Haltestelle Römerplatz | 14.30 Uhr

Fragestunde für Eltern

Wieviel Erziehung braucht mein Kind?

Wichtige Grundlagen für eine gute Entwicklung von Anfang an.

Regine Reisinger | Dipl. Heilpädagogin
Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle Caritas | Ulm-Alb-Donau

 **Mi | 12.05. | 10.00 – 11.30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Was ist ADHS oder ADS?

Mein Kind hat Konzentrationsprobleme:

- Hat mein Kind ADHS oder ADS?
- Wie erkenne ich die Krankheit?
- Wie kann ich meinem Kind dabei helfen?
- Welche neuen Therapiemöglichkeiten gibt es?
- Was für Nebenwirkungen können durch die Medikamente auftreten?

Dr. med. Nurcan Incekara

Kinder- und Jugendärztin | Ulm | Senden

 **Mi | 19.05. | 10.00 – 11.30 Uhr**

Meine Augen sind mir wichtig!

Vorsorgeuntersuchungen und die neuen Therapiemöglichkeiten in der Augenheilkunde.

Dr. med. Alice Nietgen | Augenärztin | Ulm

 **Mi | 09.06. | 17.30 – 19.00 Uhr**

Smartphone, i-Pad, TV und Co

Wie nutzen wir Eltern diese Medien in unserem Familien-Alltag? Was lernen unsere Kinder dabei von uns? Was möchten wir unseren Kindern vermitteln?

Claudia Weissinger-Sonntag

Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche | Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

 **Do | 10.06. | 19 – 21 Uhr**

Inselftreff Weststadt | B'scheid 1 | Ulm

UNSERE HEIMISCHEN OBST- UND GEMÜSESORTEN ALS

Heil- und Nährmittel

Schon die alten Griechen wussten: Lasset eure Nahrungsmittel Heilmittel und eure Heilmittel Nahrungsmittel sein! Bis in die Neuzeit wurden unsere Obst- und Gemüsesorten gezielt für die Gesunderhaltung eingesetzt. Viele alte Hausmittel wie Weißkohl gegen Geschwüre, geriebener Apfel bei leichten Durchfällen u.v.m. erinnern daran. Auch die aktuelle Wissenschaft kann viele der alten Rezepte bestätigen und hat zusätzlich noch viel Neues entdeckt.

Sybille Regina Braun | Diplom. Biologin

✂ **Mi | 16.06. | 14.30 – 16.30 Uhr**

Treffpunkt Sie'ste oder Gärtnerei
Ort wird noch bekannt gegeben

Mein Körper, meine Seele und ich

Heutzutage ist es eine Herausforderung, Körper und Seele gesund zu erhalten. Es gibt viele Ideen und Konzepte, aber auch viel Verwirrung. Wir sprechen über Möglichkeiten wie Ernährung, Ernährungszusätze und Begleitung durch Fachleute wie Ärzte/innen, Heilpraktiker/innen etc.

Katja Maier | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | Ulm
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ **Di | 22.06. | 10.00 – 11.30 Uhr**

während des Frauenfrühstücks

Was möchte mein Baby mir sagen?

Wie kann ich aufmerksam sein für die Zeichen meines Babys? Wie kann ich achtsam mit meinem Baby sprechen und spielen? Ein Vormittag zum Gespräch und Austausch für Mütter mit ihren Babys.

Claudia Weissinger-Sonntag

Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche |
Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ **Mi | 23.06. | 10.00 – 11.00 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés

Bedeutende Frauen

der Ulmer Stadtgeschichte

Ein kurzweiliger, interessanter Rundgang zu den Gedenkstelen in der Innenstadt vor den ehemaligen Wirkungsstätten bedeutender Frauen der Ulmer Stadtgeschichte.

Hannelore Schüngel | Gästeführerin | Ulm
Unkostenbeitrag 5 € | Anmeldung bis 07.06.

■ **Mi | 23.06. | 14.30 – 16.30 Uhr**

Treffpunkt Stadthaus

GELENKGESUNDHEIT IM FOKUS –

Thema Arthrose

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten. Es werden Möglichkeiten besprochen, wie man der Arthrose aktiv entgegenwirken kann: Wie entsteht Arthrose? Wie halte ich meine Gelenke gesund? Was gibt es für alternative Therapiemöglichkeiten?

Dr. med. Sonja Trepte

Praxis für Orthopädie | Ulm

✂ **Mi | 30.06. | 16.00 -17.30 Uhr**

während des internationalen Cafés

Krebs

Müssen wir Frauen darüber reden?

Ja, wir sollten! Dies können wir gerne gemeinsam tun. Ein Info-Abend für Betroffene, An- und Zugehörige und Interessierte.

Christiane Viereck | Dipl. Psychologin und Psychoonkologin

Christa Ranz-Hirt | Frauenselbsthilfe nach Krebs | Landesverband BaWü e.V. | Gruppe Ulm

✂ **Di | 28.09. | 19.00 – 20.30 Uhr**

General- und Vorsorgevollmacht

Grundsätze der Testamentsgestaltung.
Wie gestalte ich ein Testament?

Gabriele Schmidt

Rechtsanwältin | Mediatorin

✂ **Mi | 20.10. | 16.00 – 17.30 Uhr**

während des internationalen Cafés

Mein Kind findet nicht zur Ruhe

Besonders in den ersten zwei Jahren gibt es Kinder, die schwer aus eigener Kraft in die Ruhe und in den Schlaf finden.

Dies ist für die Eltern sehr anstrengend.

· Was können Eltern dagegen tun und wie finden sie Entlastung?

Katja Maier | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | Ulm
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ **Mi | 27.10. | 10.00 – 11.00 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés

Gesunde Zähne – kein Problem!

Sie erfahren die Tipps und Tricks der Zahngesundheit in Theorie und Praxis.

Frau Ivic-Aich | Zahnmed. Fachangestellte |
Fachfrau für Gruppenprophylaxe | Team der
Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Ulm

✂ **Mi | 24.11. | 10 – 11 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés

Fragen an die Frauenärztin?

Welche Zusatzuntersuchungen sind unbedingt notwendig? Was und wann muss ich zahlen? Weitere Fragen dürfen gerne gestellt werden.

Dr. Ingrid Krickl-Kohler

Frauenärztin | Ulm

✂ **Mi | 01.12. | 16.00 –17.30 Uhr**

ERNÄHRUNG

Nachhaltig genießen

Alltagstaugliche Tipps rund ums Essen und Trinken

Petra Schmitz | Dipl. Physikerin
Leiterin des Agenda-Büros | Stadt Ulm

Di | 23.11. | 10.00 – 11.30 Uhr
während des Frauenfrühstücks

Gesunde Ernährung – 1. Lebensjahr

Stillen, wie lange? Wann ist der richtige Start für die Beikost? Wieviel soll mein Kind trinken? Langsame Umstellung auf das Essen „der Großen“.

Sigrig Räkel-Rehner | Ernährungsmedizinische Beraterin | Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm

Mi | 08.12. | 10.00 -11.00 Uhr
während des Mütter-Baby-Cafés



KREATIVITÄT

"My message to the World "

Lust auf Graffiti? Zusammen wollen wir kreativ sein, die Szene besser kennenlernen und diese Kunstform nutzen, um unsere persönliche Nachricht an die Welt für ein friedliches Miteinander auf T-Shirts zu gestalten und sie so für alle sichtbar machen.

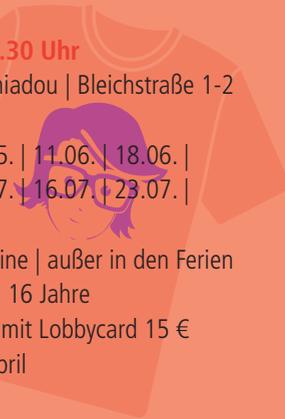
Dieser Kurs stärkt die Persönlichkeit der jungen Künstlerinnen und schafft Vertrauen in die künstlerische und persönliche Auseinandersetzung mit den eigenen Ideen.

Rebekka Antoniadou | Modedesignerin,
Textilkünstlerin

FR | 15.00 – 16.30 Uhr
Atelier Rebekka Antoniadou | Bleichstraße 1-2

07.05. | 14.05. | 21.05. | 11.06. | 18.06. |
25.06. | 02.07. | 09.07. | 16.07. | 23.07. |

wöchentlich | 10 Termine | außer in den Ferien
8 - 10 Mädchen | 12 - 16 Jahre
Materialkosten 25€ | mit Lobbycard 15 €
Anmeldung bis 27. April



Mädchen-Fußball



Hallo Mädels! Lust auf Kicken?

Dann kommt doch mal
zum Fußballtraining vorbei!

Wer? Wo? Was? Wie?

Wir sind ein buntgemischtes Mädchenteam, bei dem Spaß am Spiel im Vordergrund steht. Wir freuen uns über neue Mitspielerinnen. Wir trainieren das ganze Jahr!

April bis Oktober

ESC-Sportplatz beim Edeka
(früherer Marktkauf)
Einsteinstrasse 48 | Ulm
Mo und Mi | 17.00 – 18.30 Uhr

November bis März

Kuhberghalle | Halle 4 | Römerstraße | Ulm
Mi | 17.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt Umkleideraum 8 | 16.45 Uhr

Die ersten vier Wochen können zum Schnuppern genutzt werden. Danach erfolgt eine Anmeldung, woraufhin ein Jahresbeitrag von 80 € sowie eine einmalige Gebühr von 20 € bezahlt werden müssen.

Für Mädchen mit Lobby-Card zahlt der Verein „Sport für alle“ den Jahresbeitrag.

Informationen zum Training erhältst du bei Silvia Delfmann

Mobil 0176 98 48 31 00 | Telefon 07348 2509079 | s.delfmann@web.de



BEWEGUNG

Radfahrkurs

In entspannter Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, in kleinen Schritten Radfahren zu lernen. Ein Kurs für Frauen, die sich eigenständig und unabhängig bewegen wollen.

Hatice Sirin

Frühjahr:

■ **Sa | 9.00 – 12.00 Uhr**

08.05. | 15.05. | 12.06. | 19.06.
26.06. | Verkehrsübungsplatz
03.07. | Radausflug nach Blaustein

40 € | 30 € Lobby-Card
Treffpunkt Sie'ste

■ **Mo und Di | 9.00 – 12.00 Uhr**

03.05. | 04.05. | 10.05. | 11.05. | 17.05. |
18.05. | Ausflug nach Blaustein
Sa | 26.06. Verkehrsübungsplatz

40 € | 30 € Lobby-Card
Treffpunkt Sie'ste



Herbst:

■ **Sa | 9.00 – 12.00 Uhr**

18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10.
16.10. | Verkehrsübungsplatz
23.10. | Radausflug nach Blaustein

40 € | 30 € Lobby-Card
Treffpunkt Sie'ste

■ **Mo und Di | 9.00 – 12.00 Uhr**

20.09. | 21.09. | 27.09. | 28.09. | 04.10. |
05.10. | Radausflug nach Blaustein
Sa | 16.10. | Verkehrsübungsplatz

40 € | 30 € Lobby-Card
Treffpunkt Sie'ste

Lachyoga

Lachen und Bewegen im Freien!

Die Wissenschaft fand heraus, dass unsere Gesellschaft zunehmend weniger lacht. Seit einem Jahr lachen wir noch weniger, denn Corona hat uns fest im Griff: Ausgangsbeschränkungen, weniger Kontakt zu anderen Menschen, die Angst vor dem Virus, Vertrauensverlust. Wir starten in den Tag mit Dehn-, Atem- und Lach-Übungen. Schon wenige Minuten später zeigt sich eine positive Wirkung. Das Besondere dabei ist, dass lautes Lachen erwünscht ist!

Laura Hornung | Lachyoga Trainerin |
Grafik-Designerin | Neu-Ulm

■ **Fr | 9.00 - 9.45 Uhr**

11.06. | 18.06. | 25.06. | 02.07.
weitere Termine sind möglich

15 € | 4 Termine
Bitte etwas zu trinken mitbringen.
Treffpunkt Weststadtpark



Sie'ste Nordic-Walking Gruppe

Zusammen reden und lachen und sich dabei an der frischen Luft bewegen!

Ein bis zweimal wöchentlich

■ **Mo | 18.00 – 19.00 Uhr**

Treffpunkt Bildungshaus Ulmer Spatz

■ **Mi | 17.00 – 18.00 Uhr**

Treffpunkt Söflingen Klosterhof

Kontakt | Birgit Reiß | bimare1@gmx.de
oder übers Sie'ste Telefon 0731 335 34



Bewegung

Schwimmkurse | Kinder 5–9 Jahre

Früh übt sich ...

Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

Fachfrauen des DLRG

Start wird noch bekannt gegeben |
18.00 – 19.00 Uhr

10 Abende | 80 € Für Familien mit Bonus-Card
übernimmt der Verein „Sport für alle“ die
Kursgebühr

■ Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

Schwimmkurse für Frauen

Wasserängste, Schamgefühle, reife Körper sind
keine Gründe, um nicht zu schwimmen.
Wir bieten Ihnen einen Schwimmkurs, an dem
nur Frauen teilnehmen.

Fachfrauen des DLRG

Start wird noch bekannt gegeben |
19.00 – 20.00 Uhr

10 Abende | 90 €

■ Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm



Schwimmkurse | Kinder 5–9 Jahre

Früh übt sich ...

Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und
Freude.

Steffen-Andreas Kraft | ausgebildeter
Schwimmtrainer des SSV Ulm 1846 e.V.

Wassergewöhnung (6-8 Kinder ab 5 Jahre)

Di | 04.05. – 20.07. | 17.00 – 18.00 Uhr

Di | 21.09. – 30.11. | 17.00 – 18.00 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Seepferdchenkurs (6-8 Kinder ab 6 Jahre)

Di | 04.05. – 20.07. | 18.00 – 19.00 Uhr

Di | 21.09. – 30.11. | 18.00 – 19.00 Uhr

(nicht in den Schulferien)

■ Martin-Schaffner-Schule | Frauenstraße 99
Lehrschwimmbecken

Kostenloses Angebot für Kinder mit Lobby-Card
in Kooperation mit der Schwimmsportabteilung
des SSV Ulm 1846 e.V. . Die Kursgebühr über-
nimmt der Verein „Sport für alle“.

Aqua-Fitness

während der Frauenbadezeiten

Gelenk- und Ganzkörpertraining zur Muskel-
kräftigung und Aktivierung des Herz-Kreis-
laufsystems.

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Mo | 03.05. – 12.07. | 10.45 – 11.30 Uhr

Mo | 20.09. – 29.11. | 10.45 – 11.30 Uhr

■ Westbad | Moltkestrasse | Ulm

10 mal | 50 € | 40 € Lobby Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad



Schwimmkurse

während der Frauenbadezeiten

Mo | 03.05. – 12.07. | 11.30 – 12.30 Uhr

Mo | 20.09. – 29.11. | 11.30 – 12.30 Uhr

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Begleitung und Kontakt | Rukiye Kaplan

Mobil 0179 410 33 46 | rukiyekaplan@gmx.de

■ Westbad | Moltkestrasse | Ulm

10 mal | 40 € | 30 € Lobby-Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad

Frauenschwimmen



montags 10.30 – 13.30 Uhr



Sie'ste | Mädchen- und Frauenladen
 Moltkestraße 72 | 89077 Ulm
 Telefon Sie'ste 0731 335 34

info@sieste.de | www.sieste.de

Förder*innen und Sponsor*innen

Kooperationspartner*innen