

Gesund sind wir stark!

Gesundheitsprogramm 2022

Vorträge | Bewegungs- und Ernährungskurse

www.sieste.de



Liebe Frauen, liebe Sie'ste Besucherinnen,

Maske auf – und durch!

Ein Kommentar der Südwest-Presse Redakteurin Ellen Hasenkamp zur aktuellen Corona-Lage bringt es treffend zum Ausdruck. Wir befinden uns inzwischen im dritten Jahr der Pandemie. Der Chef-Virologe Christian Drosten sagt, es sei nicht realisierbar, das Virus komplett unter Kontrolle zu halten – und weckt zugleich Hoffnung auf ein Ende der Pandemie bei zunehmender Immunität der Bevölkerung.

Also: Maske auf und durch. So gut geimpft und geboostert wie möglich natürlich.

Auch für dieses Jahr haben wir wieder ein interessantes Programm zur Gesundheitsprävention zusammengestellt. Regelmäßige Treffs können weiterhin stattfinden, das Mütter-Baby-Café trifft sich jetzt wöchentlich. Neue vielfältige Themen in den Bereichen der Prävention, Selbstfürsorge, des Sports und der Kunst wurden aufgegriffen.

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 freuen uns sehr, Sie/Euch bei unseren vielseitigen Angeboten 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 Dilek Balci, Lucia Baumann, PD Dr. Miriam Deniz, Dr. Zeynep Elmas, Regina Hagmann-Kuttruf, Dorothea Heim, Anke Hillmann-Richter, Frau Ivich-Aich, Michael Johne, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Dr. Alice Nietgen, Dr. Daniela Rau, Regine Reisinger, Gabriele Schmidt, Petra Schmitz, Dr. Sonja Trepte, Dr. Leonore Turn, Birgit Reiß, Claudia Weissinger-Sonntag, 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 2022


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@gmx.de

 **Mi | wöchentlich | 09:30 – 11:30 Uhr**
kostenlos | außer in den Ferien

Termine mit Referentinnen während des Treffs finden sich auf den nachfolgenden Seiten.




Hebammensprechstunde

- Infos zur Schwangerschaft und Geburt
- Tipps und Infos zum Stillen
- Fragen zur Säuglingsernährung und Pflege

Birgit Scheiger | Hebamme

Kontakt telefonisch oder persönlich im Sie'ste:
Mobil 0162 / 9524793

 **Do | wöchentlich | 10:00 – 12:00 Uhr**
kostenlos | außer in den Ferien

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

FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

Selbstverteidigungskurse

In unserem dreitägigen 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 Fassen 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.

Bitte Sportkleidung/bequeme Kleidung mitbringen.

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

Frühjahr

Fr | 14:30 – 16:30 Uhr | Mädchen | ab 12 Jahre

04.02. | 11.02. | 18.02.

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen

04.02. | 11.02. | 18.02.

Herbst

Fr | 14:30 – 16:30 Uhr | Mädchen | ab 12 Jahre

07.10. | 14.10. | 21.10.

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen

07.10. | 14.10. | 21.10.

■ TATORT-Zentrum Ulm | Pfarrer-Weiß-Weg
16 | 89077 Ulm-Söflingen
15€ für Mädchen | Anmeldung notwendig
30€ für Frauen | Anmeldung notwendig

Bitte Sportkleidung/bequeme Kleidung mitbringen.

Waldbaden - Schnupperangebot

Im Wald baden?

Ein Handtuch brauchst Du hier nicht. Es reicht ein wenig Neugier und das Interesse, einmal etwas Neues auszuprobieren. Stelle Dir vor, Du tauchst mit allen Deinen Sinnen ein in eine Welt mit Düften von Bäumen, Gräsern und Moosen, mit Vogelgezwitscher und dem Rauschen der Bäume, in ein Farbenmeer von verschiedenen Blättern, Nadeln, Baumrinden und Büschen. Waldbaden verwöhnt Deine Seele und lässt Dich die Sorgen des Alltags für ein paar Stunden vergessen.

Antje Liskien-Diener | Dipl. Biologin
Naturpädagogin | Kursleiterin für Waldbaden

■ Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Mi | 18.05. | 10:00 – 12:00 Uhr
(Hin- und Rückfahrt 9.00 - 13.00 Uhr) oder

Do | 19.05. | 14:00 – 16:00 Uhr
(Hin- und Rückfahrt 13.00 - 17.00 Uhr)

Teilnehmerinnen je 6 - 12 Personen |
Anmeldung erforderlich

Unkostenbeitrag: je 10 €
Bitte bequeme Kleidung und feste Schuhe anziehen.

GESPRÄCHSKREIS

Pflegebedürftigkeit in der Familie

IN TÜRKISCHER SPRACHE

Aile içindeki bakım ihtiyacı – bakıcı aile üyelerine yönelik bilgilendirme sohbeti. Bu konuda neleri bilmem gerekir? Nereden ve nasıl destek alabilirim? Bakım ihtiyacı ile ilgili tüm sorularınızın cevabını konunun uzmanı Derya Araz'dan öğrenebilirsiniz.

Derya Araz | Altenpflegerin | Gerontopsychiatrische Fachkraft

✂ **Do | 17:00 – 18:30 Uhr**
24.11. | 01.12. | 08.12.

Anmeldung erforderlich

FRAUENFRÜHSTÜCK Di | 9:30 – 11:30 Uhr

Den Tag mit einem leckeren Frühstück mit anderen Frauen gemeinsam beginnen und sich über Alltägliches oder Besonderes austauschen, erzählen, zuhören und diese Zeit genießen.
Bei Vorträgen zu unterschiedlichen Themen Wissenswertes von Expertinnen erfahren.

Dazu laden wir Sie ein, immer Dienstag von 9:30 - 11:30 Uhr beim Frauenfrühstück.

VORTRÄGE

GELENGESUNDHEIT IM FOKUS

Thema: Arthrose

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkrankheiten. 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 Therapie-möglichkeiten?

Dr. med. Sonja Trepte

Praxis für Orthopädie | Ulm

✂ Mi | 09.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

nach Café weiblich

Kinderbetreuung in Ulm

Informationen:

- über bestehende Krippen-, Kindergarten- und Kindertageseinrichtungen aller Träger im Stadtgebiet Ulm
- über neue Entwicklungen rund um das Thema Kinderbetreuung
- über alle Angebote der Kinderbetreuung in Ulm
- über die Anmeldung für einen Kita-Platz

Dilek Balci | Erzieherin

Familienbüro der Stadt Ulm

✂ Mi | 09.03. | 10:00 – 11:30 Uhr

während des Mütter-Baby-Café



Meine Haare sind mir wichtig!

Fragen und Antworten rund ums Haar.

Hatice Sirin | Frisörin | Ulm

✂ Di | 22.03. | 10:00 – 11:30 Uhr

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

Gerne kann Euch Eure Mutter zu diesem wichtigen Termin begleiten!

Voranmeldung

Telefon 0162 / 5614496

■ | 15:00 Uhr

Termin wird noch bekannt gegeben

Treffpunkt 14:15 Uhr am Sie'ste

Praxis: Marienstraße 1 | 89231 Neu-Ulm

WIR SPRECHEN ÜBER TABUS

Ein starker Beckenboden

Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden, Prävention, Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten.

PD Dr. med. Miriam Deniz | Gynäkologin |
Leiterin Kontinenz- und Beckenbodenzentrum |
Universitätsfrauenklinik Ulm

✂ Mi | 30.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

nach Café weiblich

Haben Sie Fragen zum Thema Pflege?

Wann stelle ich einen Pflegeantrag?

Welche Leistungen bekomme ich nach einer Pflegeeinstufung in einem Pflegegrad?

Welche Entlastungen gibt es für mich als pflegende Angehörige?

Dorothea Heim | Dipl.Sozialpädagogin FH |
Pflegeberaterin §7a SGBXII | Pflegestützpunkt
Stadt Ulm

✂ Di | 05.04. | 10:00 – 11:30 Uhr

während des Frauenfrühstücks



UNSER KIND IM 1. - 3. LEBENSJAHR

Meilensteine der Entwicklung

Vorstellung der Baby- und Kleinkindsprechstunde an der Psychologischen Familien- und Lebensberatungsstelle der Caritas, Ulm

Dr. Leonore Turn und Claudia Weissinger-Sonntag | Psychotherapeutinnen für Kinder- und Jugendliche | Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ Mi | 06.04. | 10:00 – 11:30 Uhr

während des Mütter-Baby-Café

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 | 13.04. | 19:00 – 20:30 Uhr

AUSTAUSCH

Schwanger sein - Baby bekommen - UND FAMILIE WERDEN

Ein Austausch über Kraft, Angst, Mut und Lebensfreude.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin
Psychologische Familien- und Lebensberatungs-
stelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ **Mi | 27.04. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Café

Was mit Demenz noch alles geht

Menschen mit Demenz erleben im Verlauf der Krankheit unterschiedliche Phasen, die für sie selbst und ihr Umfeld nicht immer einfach sind. Dabei brauchen sie zunehmend Unterstützung bei vielen Alltagstätigkeiten.

Wie können Sie Sicherheit und Geborgenheit vermitteln?

Wie können Sie die gemeinsame Zeit nutzen, um Fähigkeiten zu erhalten, die Persönlichkeit zu stärken und Erinnerungen hervorzulocken? Seien Sie neugierig!

Ruth Wetzel | Krankenschwester | Gerontopsy-
chiatrische Fachkraft | Gedächtnistrainerin |
Buchautorin

✂ **Mi | 04.05. | 17:00 – 18:30 Uhr**
nach Café weiblich

General- und Vorsorgevollmacht

Patient*innenverfügung, Testamentsgestaltung u. a. in Patchwork-Familien.

Gabriele Schmidt
Rechtsanwältin | Mediatorin

✂ **Mi | 11.05. | 17:00 – 18:30 Uhr**
nach Café weiblich

Was möchte mein Baby mir sagen?

Wie zeigt es mir, dass es spielen, erzählen, Bewegung mag? Oder Pause braucht oder schlafen möchte? Wie erkenne ich die Zeichen meines Babys?

Claudia Weissinger-Sonntag
Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche |
Psychologische Familien- und Lebensberatungs-
stelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ **Mi | 11.05. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

VORTRAG IN TÜRKISCHER SPRACHE

Multiple Sklerose

Multipl Skleroz: Sıkca sorulan sorular ve cevapları

- Hastalık neden olur?
 - Hastalığın belirtileri nelerdir?
 - Nasıl tanı konur?
 - Nasıl tedavi edilir?
 - Hastalığın türleri nelerdir?
 - Hastalıktan korunmak mümkün mü?
 - Hastalar neler yapmalıdır?
- Beslenme, spor, aşılalar ...

Dr. Zeynep Elmas | Fachärztin für Neurologie |
RKU Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm

✂ **Fr | 13.05. | 10:00 – 12:00 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 Lebensberatungs-
stelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

■ **Do | 19.05. | 19:00 – 21:00 Uhr**
Inseltreff Weststadt | B'scheid 1 | Ulm

GESPRÄCHSKREIS FÜR MÜTTER

Familienleben zu Corona-Zeiten

Besonders Eltern und Kinder sind während der Corona Krise enormen Belastungen ausgesetzt und im Dauerstress. Nach über zwei Jahren unter erschwerten Bedingungen ist es an der Zeit, inne zu halten. Was hat sich im Familienleben alles verändert und mit welchen Herausforderungen lässt sich nur schwer leben?

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

✂ **Mi | 25.05. | 16:00 – 17:30 Uhr**
während der Zeit kann Kinderbetreuung
angeboten werden | Anmeldung erforderlich

FÜHRUNG

im Botanischen Garten der Uni Ulm

In den Pflanzenschauhäusern und im Apothekergarten entdecken wir tropische Nutzpflanzen. Im Freiland sehen wir die Vielfalt von medizinisch genutzten Arzneipflanzen. Wir sprechen über Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten als Tee, Umschläge, Salben, ...

Michael John | Apotheker | Ulm

■ **Mi | 01.06. | 15:00 – 16:30 Uhr**
Treffpunkt:
Linie 2, Haltestelle Römerplatz | 14:30 Uhr
Anmeldung erforderlich

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. Wie finden wir denn alle Ruhe? Impulse zum Einschlafen und Durchschlafen und Kraft schöpfen für Eltern und Baby.

Dr. Leonore Thurn | Diplom Pädagogin
Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle | Caritas Ulm-Alb-Donau

✂ **Mi | 22.06. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Meine Augen sind mir wichtig!

Vorsorgeuntersuchungen und die neuen Therapiemöglichkeiten in der Augenheilkunde.

Dr. med. Alice Nietgen | Augenärztin | Ulm

✂ **Mi | 29.06. | 17:00 – 18:30 Uhr**
nach Café weiblich

STADTFÜHRUNG

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 7€ | Anmeldung bis 15.07.

■ **Mi | 20.07. | 14:30 – 16:30 Uhr**
Treffpunkt Stadthaus

Multiple Sklerose

DIE ERKRANKUNG HAT 1000 GESICHTER

Von der Diagnose zur Therapie.

Dr. Daniela Rau | Neurologin | Ulm

✂ **Mi | 28.09. | 19:00 – 20:30 Uhr**

Unsere Erde hat Fieber!

Wie wir unser Klima vor dem Kollaps retten können. Mit Hitzesommer, Starkregen und Hagelstürmen macht sich der Klimawandel bei uns schon bemerkbar.

Was sind die Ursachen für die drohende Klimakatastrophe?

Was kann jede von uns zur Rettung unserer Erde beitragen?

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

✂ **Mi | 05.10. | 17:00 – 18:30 Uhr**
nach Café weiblich

Die „alten Geister“ im Kinderzimmer

Was kann ich tun, wenn mein Kind untröstlich weint oder trotz oder... und mich eigene schwierige Erfahrungen aus der Kindheit einholen? Wie kann ich für mein Kind eine sichere Mama sein?

Claudia Weissinger-Sonntag

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

✂ **Mi | 12.10. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

SELBSTHILFEGRUPPE

Migräne

DIE MIGRÄNE SELBSTHILFEGRUPPE ULM UND DIE MIGRÄNE LIGA DEUTSCHLAND E.V. STELLEN SICH VOR:

Wer sind wir und was machen wir?
Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe?
Wir bieten ausreichend Zeit für Fragen und persönliche Gespräche.

Lucia Baumann | Regionalleitung Süd der Migräne Liga Deutschland e.V. und SHG Ulm

✂ **Mi | 19.10. | 18:30 – 20:00 Uhr**

Mit Kleidung die Welt FAIRändern?

Das Ende der textilen Kette und dem Konzept der SECONTIQUE. Möglichkeiten bei der Weitergabe gebrauchter Textilien am Beispiel von FairWertung und dem Konsum von Second Hand Mode.

Regina Hagmann-Kuttruf | Bereichsleiterin Second Hand Shops der Aktion Hoffnung Rottenburg-Stuttgart e.V.

✂ **Di | 25.10. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Frauenfrühstücks

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 | 26.10. | 14:00 – 16:00 Uhr**
Inseltreff Weststadt | B'scheid 1 | Ulm

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 | 09.11. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Arm - aber sexy?

EIN MANN IST KEINE ALTERSVORSORGE

Der demografische Wandel ist in vollem Gange, die Alterspyramide ändert sich und damit die zu erwartende Rentenhöhe. Auch der Zeitpunkt, wann wir künftig in Rente gehen dürfen, steht nicht mehr absolut fest. Umso wichtiger ist es, Vorsorgealternativen für den Altersruhestand zu entwickeln und persönlich gut aufgestellt zu sein. Aber wie?

- Wie funktioniert eigentlich die staatliche Rente und welche Abzüge kommen im Alter zum Tragen?
- Welche Anlagemöglichkeiten machen Sinn?
- Wann, wie und womit sollte der gesetzlichen Versorgungslücke entgegengewirkt werden?
- Worauf sollte im eigenen Lebenslauf geachtet werden.

Anke Hillmann-Richter | Diplom-Verwaltungswirtin (FH) und Politikwissenschaftlerin

 **Mi | 26.11. | 17:00 – 18:30 Uhr**

während des Café weiblich
Kinderbetreuung wird angeboten

Versinken wir im Abfall?

Deutschland liegt europaweit auf Platz 5, wenn es um die Abfallmengen geht: 609 kg Abfall pro Kopf haben wir 2019 produziert, was deutlich über dem EU-Durchschnitt von 502 kg liegt.

Welche ökologischen und gesellschaftlichen Probleme verursachen die Abfälle, wo kommen sie her, und wo gehen sie hin? Und vor allem: Was können wir als Einzelperson tun, um unsere Müllmengen zu reduzieren?

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

 **Mi | 07.12. | 17:00 – 18:30 Uhr**
nach Café weiblich



Mi | 15:00 – 17:00 Uhr

café.
weiblich

• komm rein, sei da, mach mit •

Café weiblich öffnet am 27.4.2022 wieder seine Türen. Mit neuer Uhrzeit immer mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr. Wir wollen uns treffen, plaudern, austauschen, informieren.

Wir freuen uns auch auf Frauen die Lust haben, zu spielen, Hobbys mit anderen Frauen teilen oder sich ungestört mit der Freundin treffen wollen. Neben der Begegnungszone stehen die Türen weiterer Räume offen.

ERNÄHRUNG

Spannende Babyzeit

ENTWICKLUNG IM 1. LEBENSJAHR

Stillen, Einführung der Beikost, praktische Zubereitung der Mahlzeiten und Austausch über die Entwicklung der Kinder.

Christina Göttinger

Hebamme | Stillberaterin

Mo | 9:30 – 12:00 Uhr

28.03. | 04.04. | 11.04.

10.10. | 17.10. | 24.10.

Mütter mit ihren Babys

Kontakt: Christina Göttinger

Handy 0172 42 84 501 oder

Gravidarum@gmx.de

oder info@sieste.de

kostenlos | Anmeldung erforderlich

Sieste | 1.OG

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“.

Sigrid Räkel-Rehner | Ernährungsmedizinische Beraterin

Mi | 07.12. | 10:00-11:30 Uhr

während des Mütter-Baby-Cafés

KREATIVITÄT

TEXTILE SKULPTUREN

"WOMAN – NOW"

GEFERTIGT VON MÄDCHEN UND FRAUEN

Inspiriert vom Leben, Arbeiten und Denken der rebellischen Künstlerin Niki de Saint Phalle erarbeiten wir textile Skulpturen zum Thema „Woman -Now“.

Wir besuchen den Skulpturengarten der Uni Ulm, lassen uns inspirieren und skizzieren erste Ideen auf Papier. Was heißt es im 21. Jahrhundert Frau zu sein, Mutter Schöpferin, Rebellin, Heldin, Kämpferin, Dienerin oder moderne Amazone? Wir erforschen verschiedene Aspekte der Rolle und jede Teilnehmerin kreiert eine Skulptur. Wir nutzen als Ausgangsmaterial Stoff, den wir mit Kräutern und Gewürzen färben und damit Lage um Lage große, individuelle Skulpturen formen.

Rebekka Antoniadou | Modedesignerin, Textilkünstlerin

**FR | 14:30 – 16:30 Uhr - Mädchen
16:45 – 18:45 Uhr - Frauen**

25.02. | 04.03. | 11.03. | 18.03. | 25.03. | 01.04. | 08.04.

wöchentlich | 7 Termine

8 - 10 Mädchen | 12 - 16 Jahre
30 € | Lobby-Card 20 € | incl. Material

8 - 10 Frauen
40 € | Lobby-Card 30 € | incl. Material

Anmeldung bis 22.02.

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 ab 8 Jahre. Wir trainieren das ganze Jahr!

April bis Oktober

ESC-Sportplatz beim Edeka-Center
(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 Umkleieraum 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 / 25 09 079 | 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**

30.04. | 07.05. | 14.05. | 21.05.
28.05. | Verkehrsübungsplatz
04.06. | Radausflug nach Blaustein

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

Herbst:

■ **Sa | 9:00 – 12:00 Uhr**

24.09. | 01.10. | 08.10. | 15.10.
22.10. | Verkehrsübungsplatz
29.10. | Radausflug nach Blaustein

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



Lachyoga

Lachen und Bewegen im Freien!
Die Wissenschaft fand heraus, dass unsere Gesellschaft zunehmend weniger lacht. Wie geht es eigentlich Ihren Lachmuskeln? Wann haben Sie das letzte Mal lauthals und aus tiefstem Herzen gelacht? Seit fast zwei Jahren 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 positive Wirkung. Das besondere dabei ist, dass laut Lachen erwünscht ist!

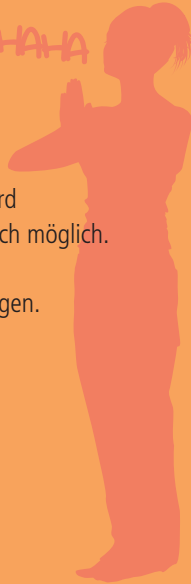
Laura Hornung | Lachyoga Trainerin |
Grafik-Designerin | Neu-Ulm

■ **Fr | 9:00 - 9:45 Uhr**

29.04. - 15.07. - 1. Kurs
16.09. - 02.12. - 2. Kurs

je 10x | 40 € | 30 € Lobby-Card
Einzelne Teilnahme für 5 € auch möglich.

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 – 19:30 Uhr**

Winter: 16:00 - 17:30 Uhr

Treffpunkt Bildungshaus Ulmer Spatz

■ **Mi | 17:00 – 18:30 Uhr**

Treffpunkt Söflingen Klosterhof

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



Bewegung

Schwimmkurse | Kinder 6–9 Jahre

Früh übt sich ...

Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

Fachfrauen des DLRG

Mi | 26.01. – 06.04. | 18:00 – 19:00 Uhr

Mi | 27.04. – 13.07. | 18:00 – 19:00 Uhr

Mi | 28.09. – 07.12. | 18:00 – 19:00 Uhr

10 x | 120 € | Anmeldung im Sie'ste

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

Mi | 26.01. – 06.04. | 18:00 – 19:00 Uhr

Mi | 27.04. – 13.07. | 18:00 – 19:00 Uhr

Mi | 28.09. – 07.12. | 18:00 – 19:00 Uhr

10 x | 150 € | Anmeldung im Sie'ste

Bitte mitbringen:

Schwimmkleidung, Mut und eine Freundin

Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm



Schwimmkurse | Kinder 6–9 Jahre

Früh übt sich ...

Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

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

Frühjahr

Di | 11.01. – 22.03. | 17:30 – 18:30 Uhr

Di | 05.04. – 28.06. | 17:30 – 18:30 Uhr

Herbst

Di | 20.09. – 29.11. | 17:30 – 18:30 Uhr

(nicht in den Schulferien)

10 x | Anmeldung im Sie'ste

Kostenloses Angebot für Kinder mit Lobby-Card in Kooperation mit der Schwimmsportabteilung des SSV Ulm 1846 e.V.

Martin-Schaffner-Schule

Lehrschwimmbecken | Frauenstraße 99 | Ulm

Aqua-Fitness

während der Frauenbadezeiten

Gelenk- und Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung und Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems.

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Mo | 10.01. – 21.03. | 10.45 – 11.30 Uhr 1. Kurs

Mo | 25.04. – 11.07. | 10.45 – 11.30 Uhr 2. Kurs

Mo | 19.09. – 05.12. | 10.45 – 11.30 Uhr 3. Kurs

 Westbad | Moltkestrasse | Ulm

10 x | 50 € | 40 € Lobby Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad

Einzelne Teilnahme für 5 € auch möglich



Schwimmkurse

während der Frauenbadezeiten

Susanne Mayer | Sport- u. Gymnastiklehrerin
Begleitung und Kontakt | Rukiye Kaplan
Mobil 0179 / 410 33 46 | rukiyekaplan@gmx.de

Mo | 25.04. – 11.07. | 11:30 – 12:30 Uhr

Mo | 19.09. – 05.12. | 11:30 – 12:30 Uhr

 Westbad | Moltkestrasse | Ulm

10 x | 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

