

Zusammen sind wir stark!

Jahresprogramm 2024

Regelmäßige Treffs | Veranstaltungen
Aktionen | Kurse | Vorträge | Führung
Reise | Angebote | Bewegung

www.sieste.de

Sieste
Mädchen- & Frauenladen

INFORMATIONEN

Anmeldung im Sie'ste

Die Vorträge sind kostenlos.
Teilnahme an den Kursen und Seminaren nur mit Anmeldung und Bezahlung möglich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmpunkt.

Persönliche Anmeldung

Sibylle Jakob-Lamparter
Sigrid Räkel-Rehner
Telefon Sie'ste 0731 / 335 34
Di – Fr | 10:30 – 13:00 Uhr
Fr | 14:00 – 16:30 Uhr

Informationen und Anmeldungen per Mail
info@sieste.de

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

Kinderbetreuung wird nach Bedarf angeboten.
Übersetzung in türkische und ukrainische Sprache ist möglich.

Bankverbindung für Überweisungen

Frauennetz West e.V.
IBAN DE80 6305 0000 0006 5631 01
BIC SOLADES1ULM
Als Verwendungszweck bitte immer den Namen und den Kurs/ das Seminar angeben.

DANKE

Wir bedanken uns herzlich

bei Daniela Ackermann, Rebekka Antoniadou, Derya Araz, Ulrike Bahmer, Xenia Erhard, Olga Gerdes, Anja Gessler, Dorothea Heim, Ivana Ivich-Aich, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Anna Maier, Alex Mathiesen, Dr. med. Elisabeth Mian, Rahel Mödinger, Christina Nano, Kara Rastätter, Dr. Daniela Rau, Birgit Reiß, Gabriele Schmidt, Martina Skipski, Katrin Tetzlaff, Dr. Leonore Thurn, Dr. Sonja Trepte, 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 und Aktion 100 000.

Vorstandsfrauen

Gülay Hoyrat-Çaktı
Sigrid Räkel-Rehner
Birgit Reiß
Gabi Ringelstetter-Talpa
Iris Rittker

INHALT

	Seite	Seite	
Regelmäßige Treffs	4 – 5		
Mädchen-AG	4	Schlaf Kindlein schlaf 13	
Hausaufgabenbetreuung	4	Testamentsgestaltung 14	
Starke Mädchen	4	Beruflich durchstarten 14	
Frauenfrühstück	5	Verkauf/Kauf über Kleinanzeigen 14	
Mütter-Baby-Café	5	Gemeinsam spielen 14	
Internationale Cafés	5	Wenn Pflege notwendig wird 15	
Deutsch sprechen im Alltag	5	Das erste Mal bei einer Frauenärztin 15	
Veranstaltungen Aktionen	6 – 9	Besuch des Bundestags in Berlin 15	
Filme mit Spritz	6	Kinderbetreuung in Ulm 16	
Büchertausch	6	Beckenboden 16	
Internationaler Frauentag - Brezelfrühstück	6	Stadtführung - Sagenhaftes Ulm 16	
Flohmarkt	7	Gutartige Vergesslichkeit 16	
Kleidertausch	7	Sanft und sicher eingewöhnen 17	
FrauenPORTRAITS	7	Was mit Demenz noch alles geht 17	
Lesungen	8 – 9	Lernen lernen 17	
Märchen & Musik	9	Endometriose 17	
Kurse	10 – 11	Ruhe-Inseln für Mütter 18	
Lust zum Nähen?	10	Sexuelle Gewalt 18	
Smartphone Sprechstunde	10	Gesunde Zähne – kein Problem! 18	
Spannende Babyzeit	10	Liebespaar und Elternteam 18	
Mobil und entspannt im Alter	10	Angebote	19
Selbstverteidigung	11	Ukrainische Frauen nähen 19	
Fit im Haushalt	11	Psychologische Unterstützung 19	
Malkurs	11	Sommerferienprogramm 19	
Vorträge Führung Reise	12 – 18	Bewegung	20 – 21
Eltern sein im ersten Lebensjahr	12	Mädchenfußball 20	
Informationen Jobcenter	12	Mädchenfußballturnier 20	
Obst, Gemüse, Vollkornbrot	12	Radfahrkurs 21	
Finanziell unabhängig werden	12	Nordic Walking 21	
Ein starker Beckenboden	12	Lachyoga 21	
Natürliche Verhütung	13	Bewegung Schwimmen	22 – 23
Anerk. ausländischer Berufsabschlüsse	13	Schwimmkurse 22 – 23	
Trennungskindberatung	13	Aquafitness 23	

REGELMÄSSIGE TREFFS

Mädchen-AG

Hier stehen die Mädchen im Vordergrund. Die AG findet in Zusammenarbeit mit der Albrecht-Berblinger-Grundschule statt und wechselt halbjährlich. Dabei dürfen die Mädchen zu Beginn bei der Gestaltung des Programms mitreden. Ob basteln, backen, experimentieren oder spielen, Hauptsache Spaß haben.

Leitung | Lisa Bader | Päd. Fachkraft | Studentin Grundschullehramt

✂ **Mo | 14:30 – 16:00 Uhr**

Hausaufgabenbetreuung

GRUNDSCHULE KLASSE 1 BIS 4

Hausaufgaben leicht gemacht! Unsere erfahrenen pädagogischen Fachfrauen und Schülerinnen aus höheren Klassenstufen unterstützen Mädchen im Grundschulalter bei ihren Hausaufgaben in kleinen Gruppen.

Leitung | Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft | Dipl. Grafik-Designerin
sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

✂ **Mo – Fr | 14:30 – 16:00 Uhr**

Kosten pro Monat 36 € pro Mädchen
30 € pro Geschwisterkind
28 € pro mit LobbyCard
24 € pro Geschwisterkind mit LobbyCard

Starke Mädchen

OFFENER LERNTREFF FÜR MÄDCHEN AB 5. KLASSE

Du brauchst Unterstützung bei den Hausaufgaben? Du willst lernen und Spaß dabei haben? Du hast schulische Themen, die dich bewegen, wie Schulwechsel, Praktikum oder Ausbildung. Du willst Zeit mit anderen Mädchen verbringen, mit denen du dich austauschen kannst? Dann komm gerne zu den Starken Mädchen. Wir bieten dir individuelle Betreuung und Begleitung, vermitteln dir Freude am Lernen und zeigen dir Wege auf, wie du in kürzester Zeit auch ohne fremde Hilfe gute Noten erreichst. Wir haben immer ein offenes Ohr für dich und stehen dir auch in schwierigen Phasen mit Rat und Tat zur Seite.

Weiterhin unterstützen, beraten und begleiten wir dich und deine Eltern in allen deinen Lebensfragen.

Leitung | Iris Rittker | Dipl. Sozialpädagogin
iris.rittker@sieste.de

✂ **Mo | 17:00 – 19:00 Uhr**
Do | 17:00 – 19:30 Uhr

Frauenfrühstück

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 regelmäßigen Vorträgen zu unterschiedlichen Themen Wissenswertes von Expertinnen erfahren.

Leitung | Christl Flaig | Jugend- und Heimerzieherin | christl.flraig@sieste.de
Özlem Hoyrat | Hauswirtschafterin
ozlemhoyrat@hotmail.com

✂ **Di | 9:30 – 11:30 Uhr**

Kosten 4 €

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 | Christina Göttinger | Hebamme | Stillberaterin
gravidarum@gmx.de oder info@sieste.de
Handy 0172 / 42 84 501

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

Termine mit Referentinnen während des Treffs finden sich nachfolgend unter Vorträge

Mütter Baby
Café

Internationale Cafés

Bei einer Tasse Tee oder Kaffee können wir uns über verschiedenen Themen austauschen. Wir können uns kennenlernen, unsere Erfahrungen weitergeben oder wir können gemeinsam versuchen, eine Lösung für ein Problem zu finden.

Leitung | Ayfer Şimşek | Hauswirtschafterin | erfahrene Kinderbetreuerin

✂ **Mi | 14:00 – 16:00 Uhr**
2 € pro Teilnehmerin

Leitung | Dr. rer. nat. Olga Gerdes | Dipl. Chemikerin
olga.gerdes@web.de

✂ **Fr | 16:00 – 18:00 Uhr**
2 € pro Teilnehmerin

Deutsch sprechen im Alltag

Wir üben Deutsch in einer Gruppe. Wie kann ich mein gelerntes Deutsch richtig anwenden? Bei Behörden, in der Schule, bei einem Arzt oder Ärztin? Wie mache ich einen Termin aus? Wie leihe ich mir ein Buch aus? Wir beschäftigen uns mit vielen alltäglichen und notwendigen Dingen. Jede Frau ist ohne Anmeldung herzlich willkommen.

Leitung und Kontakt | Uta Vorwerk | Lehrerin
Doris Gösele | Kaufmännische Angestellte
doris@goesele.ch | mobil 0174 / 57 00 754

✂ **Do | 9:30 – 11:30 Uhr**
kostenlos | nicht in den Ferien

VERANSTALTUNGEN/AKTIONEN

Film mit Spritz

Lust auf einen unterhaltsamen und netten Abend mit deiner Freundin, Tochter, Mutter oder auch solo?

Wir zeigen einmal im Monat amüsante und interessante Filme in gemütlicher Atmosphäre. Immer am letzten Freitag im Monat um 19 Uhr. Termine in den Ferien werden verlegt. Wir freuen uns auf Euch!

✂ Fr | 19:00 Uhr

- 26.01. Der Duft von Lavendel
- 23.02. Ein Sommer in New York
- 22.03. Breath made visible
- 26.04. Edie, für Träume ist es nie zu spät
- 17.05. Water
- 28.06. Unterwegs mit Jacqueline

Sommerpause

- 27.09. Corsage
- 25.10. Die Dirigentin
- 29.11. Swimming with Men

Der Eintritt und Snacks sind kostenlos und wer es gerne spritzig mag, kann sich ein Gläschen Prosecco gönnen.

Filmbeschreibungen können auf unserer Homepage www.sieste.de nachgeschaut werden.

Büchertausch

Tausch dich glücklich!
Vom 27.02. bis 02.03. können bei uns Bücher jeglicher Art abgegeben und mitgenommen werden. Die Aktion endet am Samstag mit Bücher stöbern und Suppe löffeln. Komm vorbei, schau Dich nach Deinem Lieblingsbuch um und genieße in netter Runde einen Teller Suppe. Bücher die zurück bleiben, werden von uns an eine wohltätige Organisation gespendet.

Kontakt | Sibylle Jakob-Lamparter |
Dipl. Grafik-Designerin
sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

✂ Di – Sa | 27.02. - 02.03. |
11:00 – 16:30 Uhr | **Bücherannahme**

Sa | 02.03. | 10:00 – 14:00 Uhr |
Bücherabgabe & Suppe

kostenlos und nachhaltig |
Vor Anmeldung erwünscht aber nicht zwingend

8. MÄRZ INTERNATIONALER FRAUENTAG Brezelfrühstück

KOMMUNALPOLITISCHES FRAUENFRÜHSTÜCK
Am Sonntag, den 9. Juni 2024 sind Kommunalwahlen in Baden-Württemberg. Die Listen der Parteien und kommunalpolitischen Vereinigungen sind aufgestellt. Beim Brezelfrühstück, Tee und Kaffee wollen wir Kandidatinnen der Listen kennenlernen, austauschen und über Stadtentwicklungspolitik in Ulm diskutieren.

✂ Sa | 09.03. | 10:00 – 13:00 Uhr
Kosten 3 €

Flohmarkt

VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Damenbekleidung ab Größe 34, Schuhe und Handtaschen, Gürtel und Tücher.

Tische (Länge 1,20m) werden gestellt. Eigene Tische nach Absprache. Kleiderständer müssen selbst mitgebracht werden. Kleiderbügel können gestellt werden.

Kontakt | Kara Rastätter | Einzelhandelskauffrau
k.rastatter@gmx.de oder info@sieste.de

✂ Sa | 16.03. | 13:00 – 17:00 Uhr
Kosten pro Platz/Tisch 6 €

Anmeldung bis 01. März 2024
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kleidertausch

Tausch dich glücklich!
Schnapp dir bis zu 15 Klamotten und Accessoires, komm zur Tauschparty und tausche sie ein. Bringt Kleidung vorbei und nehmt mit, was euch gefällt. Nur saubere und gut erhaltende Kleidung wird angenommen und angeboten. Bitte keine Unterwäsche. Kleidung, die zurückbleibt, wird gespendet.

Kontakt | Sibylle Jakob-Lamparter |
Dipl. Grafik-Designerin
sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

✂ Sa | 09.11. | 14:00 – 17:00 Uhr

Kostenlos und nachhaltig
Vor Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend

FrauenPORTRAITS

In unserer Vortragsreihe PORTRAITS – Starke Frauen widmen wir uns an zwei Abenden interessanten und beeindruckenden Frauen.

Niki de Saint Phalle | franz. amerik. Künstlerin
Dieser Abend ist der französisch amerikanischen Künstlerin Niki de Saint Phalle gewidmet. Der kurzweilige Vortrag zeigt, welche Frau hinter der facettenreichen Aktionskünstlerin, Bildhauerin, Malerin, Feministin und Visionärin steckte. Einblicke in das spannende Leben und Wirken der vielschichtigen Künstlerin können Sie bei einer Tasse Tee oder einem Gläschen Sekt genießen.

✂ Fr | 19.04. | 19:00 Uhr

Alma af Klint | Schwedische Künstlerin
Die 1944 verstorbene Visionärin und für viele noch unbekannt Pionierin der abstrakten Malerei verfügte, dass ihre Bilder erst 20 Jahre nach ihrem Tod veröffentlicht werden sollen. Warum Alma af Klint dies tat und weshalb sie heute noch kunstgeschichtlich nicht die Rolle spielt, die ihr zusteht, erfahren Sie in diesem kurzweiligen Vortrag bei einer Tasse Tee oder einem Gläschen Sekt.

✂ Fr | 18.10. | 19:00 Uhr

Vorgestellt von
Rebekka Antoniadou | Künstlerin | Ulm

kostenlos | um eine Spende wird gebeten |
Vor Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend

Lesungen

Neu in unserem Programm sind Lesungen von Autorinnen aus unserer Region. Wir freuen uns auf tolle Frauen mit interessanten Büchern!

LESUNG 1

Bei Anruf Wort

Es ist ein Buch mit Kurzgeschichten, die während der Corona-Zeit entstanden sind. Adi Hübel hat die Geschichten mit einem Kollegen zusammen veröffentlicht. Geschrieben wurden sie nach vielen Telefon-Anrufen, bei denen eine der beiden dem anderen ein beliebiges Wort nannte. Dazu gab es dann jeweils eine Geschichte zum gleichen Begriff. Spannend, was dabei herauskam. Adi Hübels Geschichten befassen sich immer wieder mit der Lebenswelt von Frauen.

Aber kommt und hört selbst!!! Zuhören macht Spaß!

🗓️ Fr | 11.10. | 19:00 Uhr

Adi Hübel | Lehrerin | Regisseurin | Autorin | Ulm

kostenlos | um eine Spende wird gebeten |
Vor Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend



LESUNG 2

Die Liebe ist wie ein Vogel ... Eine musikalische Lesung

Christine Schurr stellt zwei ihrer kürzeren Texte vor: in „Sofias Tanz“ werden wir in das sonnenreiche Italien geführt. In „Aus dem Karton“ handelt es sich um ein Kurzfilmdrehbuch, das an diesem Abend interaktiv ein paar Überraschungen bereit hält. Beide Geschichten vereint das Thema Liebe, die mal leidenschaftlich, mal entzweierend, mal ganz unvorhergesehen und spontan sein kann. Musikalisch untermalt wird der Abend von Stephanie Bucher an der Querflöte.

🗓️ Fr | 15.11. | 19:00 Uhr

Christina Schurr | freie Autorin | Ulm

Stephanie Bucher | studierte Querflöte in Köln und Detmold | Mitglied in der Kammerphilharmonie Bodensee-Oberschwaben

kostenlos | um eine Spende wird gebeten |
Vor Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend

LESUNG 3

Kettenreaktion

Louisa und Helen sind beste Freundinnen und werden es auch immer bleiben, da sind sie sich ganz sicher. Doch ein Streit bringt unerwartete Konsequenzen mit sich. Als Helen aus Wut Louisas streng gehütetes Geheimnis verrät, wenden sich ihre Mitschüler*innen gegen Louisa und ihr Leben verwandelt sich zu einem Albtraum. Eine ausgedachte Geschichte, basierend auf eigenen Erfahrungen und authentischen Gedanken und Handlungen. Mobbing ist ein großes Thema in unserer Gesellschaft, dass leider viel zu häufig ignoriert und klein geredet wird.

Triggerwarnung!

🗓️ Fr | 13.12. | 19:00 Uhr

Sarah Kleiner | junge Autorin | lebt in Köln

kostenlos | um eine Spende wird gebeten |
Vor Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend



Märchen & Musik

Lass Dich entführen in eine Welt voller Sagen, Märchen und schöner Klänge.

Bei einer Tasse Tee lauschen wir der Märchenerzählerin Josephine und der Musikerin Tanja. Freut Euch auf einen zauberhaften Nachmittag.

Josephine Gilbert | Märchenerzählerin |
Kunsttherapeutin

Tanja Röcken | Musikerin | Lehrerin

🗓️ Mi | 27.11. | 17:00 – 18:30 Uhr

kostenlos | um eine Spende wird gebeten |
Vor Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend



KURSE

Lust zum Nähen?

LUST, ETWAS EINFACHES ODER KREATIVES ZU NÄHEN?

Eine kleine Gruppe trifft sich einmal im Monat, um alleine oder gemeinsam für ein Projekt einfache Stücke herzustellen und um Nähen zu lernen. Vorschläge und Ideen sind willkommen. Nähmaschinen und Stoffe sind vorhanden.

Leiterin | Maushie Naneh | Näherin

🗓 Sa | 10:00 – 13:00 Uhr

13.01. | 24.02. | 09.03. | 20.04. | 25.05.
08.06. | 13.07. | 05.10. | 16.11. | 14.12.
Kosten 5 € pro Termin

für 4 bis 6 Frauen | Anmeldung erforderlich

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 beantwortet und Sie können Gelerntes üben. Verlieren Sie Berührungängste mit der Technik – bekommen Sie Sicherheit!

Leiterin | Martina Skipski | Informationswissenschaftlerin M.A. | Medienpädagogik und Jugendmedienschutz der Stadt Ulm | Referentin des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg

🗓 Mo | 9:30 – 11:00 Uhr

29.01. | 05.02. | 19.02. | 26.02.
kostenlos | Anmeldung erforderlich

Spannende Babyzeit

ENTWICKLUNG IM 1. LEBENSJAHR

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

Kontakt | Christina Göttinger | Hebamme | Stillberaterin
gravidarum@gmx.de oder info@sieste.de
Handy 0172 42 84 501

🗓 Do | 9:30 – 12:00 Uhr

01.02. | 08.02. | 22.02. 1. Kurs
06.06. | 13.06. | 20.06. 2. Kurs
14.11. | 21.11. | 28.11. 3. Kurs
für Mütter mit ihren Babys
kostenlos | Anmeldung erforderlich

Mobil und entspannt im Alter

Im Sitzen werden Übungen für Muskulatur, Durchblutung und Koordination erlernt. Ein Teil der Stunde dient der Entspannung und zu praktischen Tipps für den Alltag – so können Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Leiterin | Tina Bader | Entspannungstrainerin

🗓 Fr | 11:00 – 12:00 Uhr

23.02. | 01.03. | 08.03.
Kosten 5 € pro Termin | Anmeldung erforderlich

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

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 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

Frühjahr

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

01.03. | 08.03. | 15.03.

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen

01.03. | 08.03. | 15.03.

Herbst

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

20.09. | 27.09. | 11.10.

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | Frauen

20.09. | 27.09. | 11.10.

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

Bitte Sportkleidung / bequeme Kleidung mitbringen

FÜR FRAUEN MIT KINDERN

Fit im Haushalt

- Wäschepflege und Reinigung leicht gemacht
- So macht Essen Spaß!
(Kinder-) Ernährung, 1x1 des Kochens
- Haushaltsorganisation und Geld sparen
- Besuch eines Bauernhofes in der Region

Kontakt | Ulrike Bahmer | Hauswirtschaftsleiterin | Landratsamt Alb-Donau-Kreis | Fachdienst Landwirtschaft
Begleitung | Özlem Hoyrat

🗓 Do | 9:30 – 12:00 Uhr

14.03. | 21.03. | 11.04. 1. Kurs
10.10. | 17.10. | 24.10. 2. Kurs
Termine mit gemeinsamen Frühstück
kostenlos | Anmeldung erforderlich

Malkurs

Entdecken Sie Ihre Freude am Malen! In dem Malkurs können Sie die Acrylmalerei Techniken erlernen oder verfeinern. Schritt für Schritt wird ein Bild geplant, gezeichnet und schließlich mit Acrylfarben zum Leben erweckt.

Kursleiterin | Natalia Rukavitsyna | ukrainische Künstlerin

🗓 Sa | 13:00 – 16:00 Uhr

wöchentlich
Kursgebühr 5 € pro Unterricht oder
15 € für 4 Wochen | Anmeldung erforderlich

VORTRÄGE/FÜHRUNGEN/REISE

Eltern sein im ersten Lebensjahr

– WANN BEGINNT „ERZIEHUNG“?

Was ist mir als Mutter wichtig im Zusammenleben mit meinem Kind – im ersten Lebensjahr und darüber hinaus? Was ist denn „Erziehung“? Und wie möchte ich „erziehen“? Wie nicht? Darüber wollen wir uns heute gemeinsam austauschen.

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

✂ Mi | 31.01. | 10:00 – 11:30 Uhr

während des Mütter-Baby-Cafés

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 1

Informationen vom Jobcenter

Welche Möglichkeiten gibt es, wieder erwerbstätig zu werden oder in den erlerten Beruf einzusteigen? Wie sehen die finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten des Jobcenters aus? Welche Angebote gibt es, um die deutsche Sprache besser zu lernen?

Christina Nano | Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) | Interkulturelle Botschafterin (IKB) | Jobcenter Ulm

Daniela Ackermann | Bereichsleiterin | Jobcenter Ulm

✂ Mi | 07.02. | 17:00 – 18:30 Uhr

Obst, Gemüse, Vollkornbrot

– ODER DOCH LIEBER EINEN QUETSCHIE?

Kleinkindernahrung - was und wieviel im 1. - 3. Lebensjahr. Mit allen Sinnen essen - so schmeckt's kleinen Kindern.

Sigrid Räkel-Rehner | Ernährungsmedizinische Beraterin | Ulm

✂ Mi | 21.02. | 10:00 – 11:30 Uhr

während des Mütter-Baby-Cafés

Finanziell unabhängig werden

MONEYMINDSET

Deine Reise zu bewussten Entscheidungen. Mache Dich selbst zu Deiner Prio 1. Lebensgefühl durch Aufbau von Finanzwissen.

Sandra Hegele | Betriebswirtin | info@growyourdecision.com

✂ Mi | 21.02. | 17:00 – 18:30 Uhr

Option auf weitere Termine

WIR SPRECHEN ÜBER TABUS

Ein starker Beckenboden

Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden, Prävention, Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten.

Dr. med. Elisabeth Mian | Gynäkologin | Oberärztin der Universitätsfrauenklinik Ulm

✂ Mi | 28.02. | 17:00 – 18:30 Uhr

Natürliche Verhütung

WELCHE METHODEN GIBT ES UND WIE SICHER SIND SIE?

MyNFP, Sensiplan, Trackle, Kalender- und Temperaturmethode, Schleimbeobachtung, ZyklusApps ... sind natürliche Verhütungsmethoden. Eine Alternative zu gängiger (meist hormoneller) Verhütung? Ich möchte Ihnen eine kurze Übersicht zu den bekanntesten Methoden der natürlichen Verhütung bzw. Familienplanung geben. Dabei besprechen wir, was Sie bei der Anwendung beachten müssen und vor allem, wie sicher die verschiedenen Methoden sind.

Ute Mühlbauer | Sozialarbeiterin (FH) | Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung | Ulm

✂ Mi | 06.03. | 10:00 – 11:30 Uhr

während des Mütter-Baby-Cafés

VORTRAGSREIHE - VORTRAG 2

Anerkennung ausländischer

BERUFSABSCHLÜSSE

Die berufliche Anerkennung kann beim Wiedereinstieg in den Beruf hilfreich sein. Wir werden klären: Welche Abschlüsse müssen/welche können anerkannt werden? Welche Vorteile bietet eine Anerkennung? Wie läuft ein Anerkennungsprozess ab, was kommt auf mich zu? Und schließlich: wer kann mich dabei unterstützen?

Anja Gessler | Beratungszentrum zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen | IN VIA

✂ Mi | 20.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

Trennungskindberatung

Jedes Kind ist halb Mama, halb Papa. Egal, ob die Eltern zusammen oder getrennt leben. Welche Schritte sind vor, während oder nach der Trennung für Kinder und Eltern zu besprechen, um vor noch tieferen Wunden zu schützen? Wie gelingt die Kommunikation mit dem Kind bzw. dem anderen Elternteil? Zu diesen und weiteren Fragen wollen wir Antworten finden.

Katharina Mack | Trennungskindberaterin | Multitalent | Langenau

✂ Mi | 10.04. | 17:00 – 18:30 Uhr

Schlaf Kindlein schlaf

– BERUHIGENDE ABENDRITUALE

Rituale im Alltag können Babys und Kleinkindern, aber auch Müttern und Vätern Struktur, Sicherheit und Halt geben. Insbesondere vor dem Schlafengehen helfen sie vielen Kindern (und oft auch den Eltern), sich vom Tag zu verabschieden und leichter zur Ruhe und in den Schlaf zu finden. Aber wie können stimmige und beruhigende Abendrituale für Babys und kleine Kinder aussehen? Was passt zu unserem Alltag, zu uns und unserem Kind? Wie finde ich das passende Ritual und wie führe ich es ein? Mit diesen und anderen Fragen wollen wir uns heute beschäftigen.

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

✂ Mi | 17.04. | 10:00 – 11:30 Uhr

während des Mütter-Baby-Cafés

Testamentsgestaltung

U.A. IN PATCHWORK-FAMILIEN

Informationen über die General- und Vorsorgevollmacht und über Patient:innenverfügungen.

Gabriele Schmidt | Rechtsanwältin | Mediatorin

✂ **Mi | 17.04. | 17:00 – 18:30 Uhr**

VORTAGSREIHE - VORTRAG 2

Beruflich durchstarten

Wir von der IHK Ulm beantworten heute alle Fragen rund um das Leben und Arbeiten in unserer Region und informieren Sie über die duale Ausbildung. Dabei geht es vor allem darum, ob Sie mit Ihren beruflichen Qualifikationen direkt ins Arbeitsleben starten können oder ob eine Ausbildung eine gute Chance für einen Neuanfang ist. Wir freuen uns auf Sie!

Xenia Erhard | Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin IHK | Projekt „Integration durch Ausbildung - Perspektiven für Zugewanderte“ | IHK Ulm

Rahel Mödinger | Leiterin Welcome Center Ulm/Oberschwaben | IHK Ulm

✂ **Mi | 24.04. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Verkauf/Kauf über Kleinanzeigen

EBAY KLEINANZEIGEN WIRD ZU KLEINANZEIGEN

(eBay) Kleinanzeigen:

- Wie funktioniert das?
- Wie kaufe ich ein?
- Wie verkaufe ich?



Wenn Sie möchten, bringen Sie eine Mailadresse mit, die nicht Ihren richtigen Namen enthält, mit. Vielleicht auch schon einen Gegenstand, den Sie gerne verkaufen möchten. Bitte bringen Sie auch ein Foto oder ein Handy mit, um das Objekt in Szene zu setzen. Ich freue mich auf Sie!

Kara Raststätter | Hobby eBayerin seit 22 Jahren | Einzelhandelskauffrau

✂ **Mi | 08.05. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Gemeinsam spielen

– FREUDENMOMENTE MIT DEM BABY TEILEN

Eines der größten Geschenke, die wir unseren Kindern machen können, sind Momente ganzer Aufmerksamkeit und mit ehrlichem Interesse. Das Miteinanderspielen ist hierfür eine wunderbare Möglichkeit. Spielanregungen für das erste Lebensjahr werden wir an diesem Vormittag miteinander ausprobieren.

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

✂ **Mi | 15.05. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

„Wenn Pflege notwendig wird...“

Wann bin ich pflegebedürftig? Wie erfolgt die Feststellung und wie kann ich mich gut darauf vorbereiten? Der Vortrag informiert über den heutigen Begriff der Pflegebedürftigkeit, die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst und die Leistungen der Pflegekasse, die je nach Pflegegrad zur Verfügung stehen.

Derya Araz | Pflegedienstleitung | Seniorenresidenz „Friedrichsau“
derya.araz@web.de oder info@sieste.de

✂ **Mi | 15.05. + 13.11. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Das erste Mal bei einer Frauenärztin

Beim Besuch kannst du folgende Fragen stellen:

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

Dr. Ingrid Krickl-Kohler | Frauenärztin | Ulm

Begleitung | Iris Rittker | Dipl. Sozialpädagogin
Voranmeldung | Telefon 0152/08 71 01 93

Gerne kann Euch Eure Mutter zu diesem wichtigen Termin begleiten!

Termin noch nicht bekannt

Praxis | Marienstraße 1 | 89231 Neu-Ulm

BILDUNGSREISE

Besuch des Bundestags

UND DER BUNDESHAUPTSTADT BERLIN

Der Bundestag ist die Herzkammer der Demokratie in Deutschland: Seit knapp 75 Jahren ist er der Ort, an dem das Parlament tagt, an dem Gesetze eingebracht, debattiert, beraten und abgestimmt werden. Um die Arbeit im Parlament, die Hauptstadt und den Politikbetrieb für Bürger*innen begreifbar zu machen, können Abgeordnete Menschen aus ihrem Wahlkreis nach Berlin einladen. Marcel Emmerich, Grünen-Abgeordneter für Ulm und den Alb-Donau-Kreis, freut sich, dieses Jahr eine Gruppe von Sie'ste-Frauen in Berlin begrüßen zu dürfen. Die Fahrt ab Ulm findet von 29. Mai bis 1. Juni (Mittwoch bis Samstag in den Pfingstferien) statt und wird durch das Bundespresseamt finanziert. Der Eigenanteil für Eintritte/Trinkgelder beträgt zirka 30 Euro. Auf dem Programm stehen unter anderem der Besuch im Bundestag, Besuche in Museen und Gedenkstätten und spannende Gespräche.

■ **Mi – Sa | 29.05. – 01.06.**

Treffpunkt | 9:30 Uhr | Hauptbahnhof

30 € | Anmeldung bis 26.04. erforderlich

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

Katrin Tetzlaff | Abteilung Kindertagesbetreuung in Ulm | Familienbüro der Stadt Ulm

✂ **Mi | 12.06. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

Beckenboden

– UNSERE INNERE KRAFT

Der Beckenboden ist ein kompliziertes dreilagiges Muskelsystem und grenzt uns nach unten ab und erfüllt verschiedene Aufgaben wie beispielweise Balancierung und Stabilisierung des Körpers. Wie hilft ein starker Beckenboden gegen Rückenschmerzen?

Sonja Trepte | Orthopädin | Ulm

✂ **Mi | 12.06. | 17:00 – 18:30 Uhr**

STADTFÜHRUNG

Sagenhaftes Ulm!

Es war einmal ...

... so beginnen die schönsten Geschichten! Überall dort, wo Menschen siedeln, entstehen Legenden und Sagen, die von der Kultur und dem Leben der Menschen in ihrer Region Zeugnis ablegen – so auch in Ulm. Unser kurzweiliger Rundgang führt zu sagenumwobenen Plätzen und lässt lebendig werden, was einst gewesen. Wir entdecken gemeinsam Fesselndes, Kurioses, Merkwürdiges und Tragisches aus unserer Stadtgeschichte.

Anni Eschenbach | Stadtführerin | Ulm

■ **Mi | 19.06. | 17:00**
Treffpunkt | Stadthaus
Kosten 8 € | 6 € mit LobbyCard | Anmeldung erforderlich

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?
- Was ist generell im Umgang mit an Demenz Erkrankten zu beachten?

Dr. Daniela Rau | Neurologin | Ulm

✂ **Mo | 03.07. | 17:30 – 19:00 Uhr**

Sanft und sicher eingewöhnen

– ÜBERGANG IN DIE FREMDBETREUUNG

Schon während der Elternzeit beginnen für viele die Überlegungen zur Betreuung der Kinder, wenn sie selbst (wieder) ins Berufsleben einsteigen werden. Ein wichtiges Thema ist dabei der Übergang und der (gemeinsame) Start in die neue Betreuungssituation der Kinder. Die Eingewöhnung in der Krippe, bei Tageseltern oder im Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein aufregender Schritt, der oft mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden ist. Wie dieser Schritt gut und sicher begleitet werden kann, soll bei diesem Treffen unser Thema sein.

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

✂ **Mi | 10.07. | 10:00 – 11:30 Uhr**
während des Mütter-Baby-Cafés

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 | Gerontopsychiatrische Fachkraft | Gedächtnistrainerin | Buchautorin

✂ **Mi | 10.07. | 17:00 – 18:30 Uhr**

Lernen lernen!

Unser Gehirn ist kein Trichter. Es macht Sinn sich zu fragen, welche Art des Lernens unserem Gehirn und unseren Fähigkeiten entgegen kommt. Wir schauen uns konkrete Methoden an und probieren auch einige. Was uns gefällt und überzeugt, können wir in unser eigenes Lernen übernehmen.

Claudia Schütz | Systemische Familientherapeutin | Lehrerin

✂ **Mi | 25.09. | 19:00 Uhr**

Endometriose?

REGELMÄSSIGE KRAMPFARTIGE SCHMERZEN

Endometriose ist die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung. Frauen leiden häufig regelmäßig unter sehr starken, krampfartigen Schmerzen vor und während der Menstruation. Was ist Endometriose? Welche Therapien und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

✂ **Termin und Referentin werden noch bekannt gegeben**

Ruhe-Inseln für Mütter

Mal wieder durchatmen? In Ruhe eine Tasse Tee/Cafe trinken? Ausgiebig duschen? Mit der Freundin telefonieren? Die eigene Lieblingsmusik hören? Mit dem Partner gemeinsam essen? In den ersten Lebenswochen und -monaten mit einem Baby erscheint es oft unmöglich, diese Ruhe-Inseln im Alltag anzusteuern.

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

✂ Mi | 23.10. | 10:00 – 11:30 Uhr
während des Mütter-Baby-Cafés

Sexuelle Gewalt

WIE SCHÜTZE ICH MEIN KIND VON ANFANG AN?

Viele Eltern haben die Sorge, dass ihr Kind sexuelle Gewalt erlebt. Wie können Eltern ihre Kinder von Anfang an stärken und vor den Gefahren schützen? Was sind Anzeichen, dass Ihr Kind sexuelle Gewalt erlebt? Wie können Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen, wenn Sie einen Verdacht haben, dass Ihr Kind sexuelle Übergriffe oder Missbrauch erlebt hat.

Bringen Sie ihre Fragen zu diesem wichtigen Thema mit.

Bettina Müller | Kinderschutz-Zentrum mit Fachstelle sexualisierte Gewalt des Kinderschutzbundes | Ulm/Neu-Ulm

✂ Do | 07.11. | 10:00 – 11:30 Uhr

Gesunde Zähne – kein Problem!

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

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

✂ Mi | 13.11. | 10:00 – 11:30 Uhr
während des Mütter-Baby-Cafés

Liebespaar und Elternteam

– WIE FINDET BEIDES SEINEN PLATZ?

Wenn aus einem Zweierteam eine Familie wird, kommen neue Rollen und Aufgaben auf einen zu. Das Liebespaar soll plötzlich zu einem Elternteam werden. Oft stellen sich dann folgende Fragen: Wie schaffen wir es, als Eltern ein gutes Team zu werden und wie gelingt es uns, neben der Elternrolle auch noch ein Liebespaar zu bleiben? Darüber wollen wir uns gemeinsam austauschen.

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

✂ Mi | 27.11. | 10:00 – 11:30 Uhr
während des Mütter-Baby-Cafés

ANGEBOTE

Ukrainische Frauen nähen

WIR NÄHEN FÜR SIE!

Wenn Sie eine Kleidungsreparatur brauchen, sich etwas Neues oder eine besondere Bluse mit typischem ukrainischem Muster maßgeschneidert nähen lassen wollen, melden Sie sich bitte bei uns.

naehgruppe.ulm@web.de

Wir sind ukrainische Frauen, die gerne in unserer Freizeit nähen. Die Erlöse für unsere ehrenamtliche Arbeit werden 1:1 als Spende zu Gunsten der sich im Krieg befindenden Ukraine eingesetzt.

Psychologische Unterstützung

Die psychologische Selbsthilfegruppe lädt ukrainische Frauen zu kostenlosen Treffen ein. Das Treffen ist für die Frauen organisiert, die unter der Kriegsfolgen leiden. In der Gruppe werden Themen, wie Anpassung in einem neuen Land oder Trennung von der Familie bearbeitet.

Kursleiterin | Olha Chuikova | Dipl. Psychologin

✂ Do | 13:00 – 15:00 Uhr
einmal monatlich

Anmeldung erforderlich

Sommerferienprogramm

FÜR GRUNDSCHÜLERINNEN

Auch dieses Jahr wird es ein spannendes und abwechslungsreiches Ferienprogramm in der letzten Ferienwoche geben. Wir werden malen, Sport machen, kochen und backen, spielen, die Natur erobern und jede Menge Spaß haben.

Leitung | Sibylle Jakob-Lamparter | Päd. Fachkraft | Dipl. Grafik-Designerin
sibylle.jakob-lamparter@sieste.de

✂ 02.09. – 06.09. | Nachmittag
Kosten pro Woche 25 € | 20 € mit LobbyCard
Anmeldung ab 20.06. möglich

Flyer mit den genauen Programmpunkten und Zeiten werden ab 13.06. verteilt oder können im Sie'ste abgeholt werden. Der sich darauf befindende Anmeldeabschnitt muss zur Anmeldung vollständig ausgefüllt, unterschrieben und mit dem Geld abgegeben werden.

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

BEWEGUNG

Mädchenfußball

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.

Silvia Delfmann | Trainerin

Telefon 07348 / 25 09 079

mobil 0176 / 98 48 31 00

s.delfmann@web.de

Wir trainieren das ganze Jahr!

April bis Oktober

■ **Mo + Fr | 16:30 – 18:00**

ESC-Sportplatz beim Edeka | Ulm

Einsteinstrasse 48

November bis März

■ **Mo | 17:00 – 18:30**

Kuhberghalle | Halle 5 | Römerstraße | Ulm

Treffpunkt | Umkleideraum 8, 16:45 Uhr

Die ersten vier Wochen können zum Schnuppern genutzt werden. Du darfst entscheiden, ob du weitermachen möchtest. Wenn du dich fürs Weiterspielen entscheidest, musst du Mitglied beim ESC Ulm werden. Ein Jahresbeitrag von 80 € sowie eine einmalige Gebühr von 20 € müssen dann bezahlt werden.

Für die Familien mit Lobby-Card zahlt der Verein "Sport für alle" den Jahresbeitrag

Fußballhallenturnier

Einladung zum Jugend Hallenturnier des ESC Ulm.

Unter dem Motto "Say no to racism" veranstaltet der ESC Ulm am 16. und 17. März 2024 ein Hallenturnier.

Gespielt wird nach den normalen allgemeinen Durchführungsbestimmungen des WFFV.

Silvia Delfmann | Trainerin

Telefon 07348 / 25 09 079

mobil 0176 / 98 48 31 00

s.delfmann@web.de

🗓 **Sa | 16.03. | 10:00 – 16:00 - Mädels**

C-Juniorinnen - Vormittag

D-Juniorinnen - Nachmittag

Kuhberghalle

Egginger Weg 53 | Ulm

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 | Radfahrtrainerin

■ **Sa | 9:00 – 12:00 Uhr**

14.09. | 21.09. | 28.09. | 05.10.

12.10. | Verkehrsübungsplatz

19.10. | Radausflug nach Blaustein

50 € | 40 € LobbyCard

Treffpunkt | Sie'ste

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**

Winter | 16:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt | Bildungshaus Ulmer Spatz

■ **Mi | 17:00 – 18:00 Uhr**

Treffpunkt | Söflingen Klosterhof an der Blaubrücke

Kontakt | Birgit Reiß | Heilpädagogin

bimare1@gmx.de

Lachyoga

Lachen und Bewegen im Freien!

Die Art und Weise, wie wir lachen, macht einen großen Unterschied. Die Wissenschaft fand heraus, dass unsere Gesellschaft zunehmend weniger lacht. Grundlos Lachen ist eine äußerst wichtige Form der emotionalen und sofortigen Entspannung, die uns zu mehr Ausgeglichenheit und innerem Frieden verhelfen kann. Es steht in direktem Zusammenhang mit der körperlichen und geistigen Gesundheit. Wie geht es eigentlich Ihren Lachmuskeln? Wann haben Sie das letzte Mal lauthals und aus tiefstem Herzen gelacht? Wir schmücken die Stunde mit viel Bewegung, Dehn-, Atem- und Lachübungen. Schon wenige Minuten später zeigt sich die positive Wirkung.

Laura Horning | Lachyoga-Trainerin |

Grafik-Designerin | Neu-Ulm

■ **Fr | 9:30 - 10:15 Uhr**

19.01. – 05.04. | Kurs 1

12.04. – 21.06. | Kurs 2

28.06. – 07.08. | Kurs 3 (5 Termine)

Sommerpause

13.09. – 15.11. | Kurs 4

10x | 40 € | 30 € LobbyCard

5x | 20 € | 15 € LobbyCard

Einzelne Teilnahme für 5 € auch möglich

Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Treffpunkt | Weststadtpark

Bewegung

Schwimmkurse | Kinder 6 – 9 Jahre

Schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

Schwimmtrainer*innen des DLRG

Mi | 18:00 – 19:00 Uhr

10.01. – 20.03. | Kurs 1
17.04. – 10.07. | Kurs 2
25.09. – 04.12. | Kurs 3

10x | 140 € | Anmeldung im Sie'ste

■ Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm
Für Familien mit Bonus-Card übernimmt der Verein "Sport für alle" die Kursgebühr

Schwimmkurse für Frauen

Wasserängste, Schamgefühle, reife Körper sind keine Gründe, um nicht zu schwimmen.

Wir bieten Ihnen einen Schwimmkurs, an dem nur Frauen teilnehmen.

Schwimmtrainerinnen des DLRG

Mi | 19:00 – 20:00 Uhr

10.01. – 20.03. | Kurs 1
17.04. – 10.07. | Kurs 2
25.09. – 04.12. | Kurs 3

10x | 175 € | Anmeldung im Sie'ste

Bitte mitbringen | Mut und eine Freundin

■ Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

Schwimmkurse | Kinder ab 6 Jahre

Früh übt sich...

Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

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

Di | 18:00 – 19:00 Uhr

09.01. – 19.03. | Ersatztermin 09.04. | Kurs 1
16.04. – 02.07. | Ersatztermin 07.07. + 16.07. | Kurs 2
17.09. – 26.11. | Ersatztermin 03.12. + 10.12. | Kurs 3
(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung im Sie'ste

Kostenloses Angebot für Kinder mit Lobby-Card in Kooperation mit der Schwimmsportabteilung des SSV Ulm 1846 e.V. und dem Verein "Sport für alle"

■ Martin-Schaffner-Schule

Lehrschwimmbecken | Frauenstraße 99 | Ulm

Schwimmkurse | ab 12 Jahre

Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

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

Di | 17:00 – 18:00 Uhr | AAK

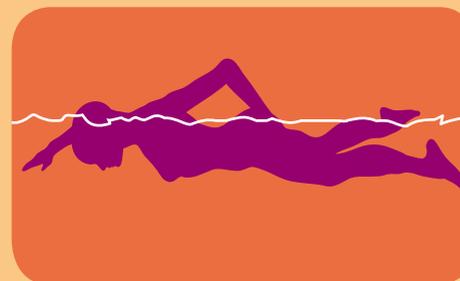
09.01. – 19.03. | Ersatztermin 09.04. | Kurs 1
16.04. – 02.07. | Ersatztermin 07.07. + 16.07. | Kurs 2
17.09. – 26.11. | Ersatztermin 03.12. + 10.12. | Kurs 3
(nicht in den Schulferien)

10x | Anmeldung im Sie'ste und beim AAK

Kostenloses Angebot für Kinder mit Lobby-Card in Kooperation mit der Schwimmsportabteilung des SSV Ulm 1846 e.V. und dem Verein Sport für Alle

■ 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 | 10:45 – 11:30 Uhr

ab 08.01.2024

■ **Westbad** | Moltkestrasse 30 | Ulm
10x | 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 | 11:30 – 12:30 Uhr

15.01. – 25.03. | 1. Kurs
29.04. – 15.07. | 2. Kurs
30.09. – 09.12. | 3. Kurs

■ **Westbad** | Moltkestrasse 30 | Ulm
10x | 40 € | 30 € Lobby-Card
+ Eintritt fürs Schwimmbad



Sie'ste | Mädchen- und Frauenladen

Moltkestraße 72 | 89077 Ulm

Telefon Sie'ste 0731 / 335 34

info@sieste.de | www.sieste.de

Kooperationspartner*innen



Förder*innen und Sponsor*innen

