

# Gesund sind wir stark!

Gesundheitsprogramm 2020  
Vorträge | Bewegungs- und Ernährungskurse



**Stae'ste**  
Mädchen- & Frauenladen



### 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.

**Silke Hehl** | Baby-Tasche | Ulm

**Kontakt:** Sie'ste | Elita Meier  
Elitameiere@gmail.com

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

15.01. | 29.01. | 12.02. | 04.03. | 18.03. |  
01.04. | 22.04. | 06.05. | 20.05. | 17.06. |  
01.07. | 15.07. | 16.09. | 30.09. | 14.10. |  
28.10. | 11.11. | 25.11. | 09.12.

Termine mit Referentinnen sind im weiteren Programm vermerkt.



### Hebammensprechstunde

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

**Birgit Scheiger** | Hebamme

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

### Selbstverteidigungskurse

#### für Mädchen (12-17 Jahre) und Frauen

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

26.06. | 03.07. | 10.07.

**■ Fr | 14.30 – 16.30 Uhr – Mädchen**

**■ Fr | 16.30 – 19.00 Uhr – Frauen**

kostenlos | nur nach Anmeldung bis 18.06.

#### TATORT – Zentrum Ulm

Pfarrer-Weiß-Weg 16 | 89077 Ulm

Bitte Sportkleidung/bequeme Kleidung mitbringen.

## Psychische Erkrankungen,

### ihre körperlichen Auswirkungen und die Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen

Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist unsere wichtigste Kraft und die Grundlage unserer Existenz. Unser Ziel mit dieser Seminarreihe ist es, unsere psychische Struktur und Krankheiten genau zu kennen und ihre Bewältigungsfähigkeiten zu erlernen. Unser Ziel ist es, sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit zu schützen, indem wir die Schwierigkeiten in unserem Leben und die Methoden zu ihrer Bekämpfung teilen.

#### Dr. Aylin Aksoy-Coban


Fachärztin für Psychiatrie | Ulm

#### Kontakt und Begleitung: Rukiye Kaplan

Mobil: 0179 4103346

oder rukiyekaplan@gmx.de

Seminar in türkischer Sprache:

 **Fr | 09.30 – 11.30 Uhr**

alle zwei Wochen

kostenlos | nur nach Anmeldung

10.01. | 24.01. | 07.02. | 21.02. | 06.03. |  
20.03. | 03.04. | 24.04. | 15.05. | 29.05. |  
19.06. | 26.06. | 03.07. | 17.07. | 11.09. |  
25.09. | 09.10. | 23.10. | 13.11. | 27.11. |  
04.12. | 18.12.

Seminar in deutscher Sprache:

 **Mi | 19.00 – 21.00 Uhr**

einmal im Monat

kostenlos | nur nach Anmeldung

19.02. | 18.03. | 29.04. | 13.05. | 24.06. |  
15.07. | 21.10. | 18.11. | 16.12.



## Pflege und Pflegebedürftigkeit

### Hilfe und Information zum Thema

Das Thema Pflege und Pflegebedürftigkeit betrifft uns immer öfter. Wenn der Fall eintritt, dass ein/e Angehörige/r, Freund/in oder Nachbar/in Hilfe benötigt, 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 spricht Deutsch und Türkisch

 **Di | 10.30 – 12.30 Uhr**

einmal im Monat | außer in den Ferien

04.02. | 03.03. | 05.05. |  
07.07. | 06.10. | 10.11. |  
01.12.



## VORTRÄGE

### 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 | 05.02. | 16.00 -17.30 Uhr**

während des internationalen Cafe's

#### 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 | 06.02. | 14.00 –15.30 Uhr**

Inseltreff Weststadt | B'scheid 1 | Ulm

#### 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 | 12.02. | 10.00 – 11.00 Uhr**

während des Mütter Baby-Cafés

## Schilddrüsenerkrankung

Woran erkenne ich eine Schilddrüsenerkrankung? Welche Beschwerden können von einer Schilddrüsenerkrankung verursacht werden? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

#### Frau Dagmar Ohlhauser

Fachärztin für Nuklearmedizin und diagnostische Radiologie, Ulm

 **Mi | 11.03. | 16.00 – 17.30 Uhr**

während des internationalen Cafés



#### 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!

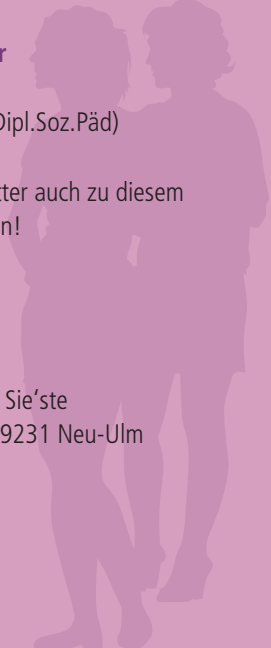
#### Voranmeldung:

Tel. 0162-5614496

 **13.03. | 15 Uhr**

Treffpunkt: 14.15 Uhr am Sie'ste

Praxis: Marienstraße 1 | 89231 Neu-Ulm



## Meine Haare sind mir wichtig!

Fragen und Antworten rund ums Haar.

**Hatice Sirin** | Frisörin | Ulm

 **Di | 17.03. | 10.00 – 11.30 Uhr**

während des Frauenfrühstücks

## 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 | 02.04. | 19 – 21 Uhr**

Inseltreff Weststadt | B'scheid 1 | 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

 **Mi | 08.04. | 17.00 – 18.30 Uhr** und  
**Mi | 11.11. | 17.00 – 18.30 Uhr**

während des Internationalen 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?

Fragen an die Kinderärztin

**Dr. med. Nurcan Incekara**

Kinder- und Jugendärztin | Ulm | Senden

 **Mi | 29.04. | 10.00 – 11.30 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 | 06.05. | 10.00 – 11.30 Uhr**

während des Mütter-Baby-Cafés


## General- und Vorsorgevollmacht

Grundsätze der Testamentsgestaltung.

Wie gestalte ich ein Testament?

**Gabriele Schmidt**

Rechtsanwältin | Mediatorin

 **Mi | 13.05. | 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.

**Dr. med. Sarie Haisch** | Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie | Schwerpunkte Erschöpfungsdepression und Angststörungen

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

 **Mo | 18.05. | 19.00 – 20.30 Uhr**

## Botanischer Garten der Uni Ulm

### Führung

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 Johne** | Apotheker | Ulm

 **Mi | 27.05. | 15.00 – 17.00 Uhr**

Treffpunkt:


Linie 2, Haltestelle Römerplatz | 14.30 Uhr



## 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 | 23.06. | 10.00 – 11.30 Uhr**  
während des Frauenfrühstücks

## 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 4 € | Anmeldung bis 07.07.


 **Mi | 08.07. | 14.30 – 16.30 Uhr**  
Treffpunkt Stadthaus

## Fit im Haushalt

(Kurs speziell für Frauen mit Kindern)

Was ist für mich wichtig im Haushalt zu wissen? Wieviel Waschmittel brauche ich? Muss ich den Namen der bekannten Marke auch mitbezahlen? Geht es auch günstiger? Wie gesund ernähre ich mich? Wie gebe ich sinnvoll/ unnötig mein Geld aus? Woher kommen die Eier/kommt die Milch? Kennen meine Kinder das? Besuch eines Bauernhofes in der Region

**Ulrike Bahmer** | Hauswirtschaftsleiterin  
**Begleitung** Rukiye Kaplan

 **Do | 18.06. | 25.06. | 09.07.**  
**9.30 – 12.00 Uhr**

mit gemeinsamen Frühstück  
kostenlos | Anmeldung bis Dienstag, 16.06.



## Gesunde Zähne – kein Problem!

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

**Dr. Sabine Henrich** | Jugendärztin  
Landratsamt Alb-Donau-Kreis Fachdienst  
Gesundheit


**Frau Ivic-Aich** | Team der Arbeitsgemeinschaft  
Jugendzahnpflege Ulm

 **Mi | 14.10. | 10 – 11 Uhr**  
während des Mütter Baby Café´

## Die Ohren

- Bin ich unkonzentriert oder liegt es womöglich an meinen Ohren?
- Wie funktioniert Hören?
- Was führt zu Hörstörungen bei Kindern und Erwachsenen?
- Es muss nicht immer ein Hörgerät sein.

**Dr. Elisabeth Smith** | Fachärztin für HNO  
Phoniatrie und Pädaudiologie

 **Mi | 16.00 – 17.30 Uhr**  
Termin im Oktober wird noch bekannt gegeben.  
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 Eltern Entlastung?

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


 **Mi | 11.11. | 10.00 – 11.00 Uhr**  
während des Mütter-Baby-Cafés

## ERNÄHRUNG

### Nachhaltig genießen

Alltagstaugliche Tipps rund ums Essen und Trinken

**Petra Schmitz** | Dipl. Pysikerin  
Leiterin des Agenda Büros | Stadt Ulm

 **Di | 20.10. | 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“.

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

 **Mi | 09.12. | 10.00 -11.00 Uhr**  
während des Mütter-Baby-Cafés





## 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 Anmel-  
dung, 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 98483100 | Tel: 07348 25 09 079 | [s.delfmann@web.de](mailto:s.delfmann@web.de)



Sa | 20.06. | 10-jähriges Jubiläumsfest  
Tag des Mädchenfußballs mit Jubiläumsturnier  
auf dem Sportplatz des ESC Ulm







## Bewegung

### Schwimmkurse | Kinder 5–9 Jahre

Früh übt sich... Gemeinsam schwimmen lernen mit Spaß und Freude.

#### Fachfrauen des DLRG

Mi 15.01. – 25.03. | 18.00 – 19.00 Uhr

Mi 22.04. – 08.07. | 18.00 – 19.00 Uhr

Mi 30.09. – 09.12. | 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

Mi 15.01. – 25.03. | 19.00 – 20.00 Uhr

Mi 22.04. – 08.07. | 19.00 – 20.00 Uhr

Mi 30.09. – 09.12. | 19.00 – 20.00 Uhr

10 Abende | 90 €

#### Jörg-Syrlin-Schule

Schwimmhalle | Märchenweg 15 | Ulm

#### Anmeldung für die Schwimmkurse:

Di – Fr | 10 – 12 Uhr | persönlich im Sie'ste

oder per Telefon: 0731 335 34

oder E-Mail: info@sieste.de

### 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 | 14.01. – 25.03. | 17.00 – 18.00 Uhr

Di | 21.04. – 07.07. | 17.00 – 18.00 Uhr

Di | 15.09. – 24.11. | 17.00 – 18.00 Uhr

(nicht in den Schulferien)

#### Seepferdchenkurs (6-8 Kinder ab 6 Jahre)

Di | 14.01. – 25.03. | 18.00 – 19.00 Uhr

Di | 21.04. – 07.07. | 18.00 – 19.00 Uhr

Di | 15.09. – 24.11. | 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 übernimmt der Verein „Sport für alle“.

## Frauenschwimmen



montags 10.30 – 13.30 Uhr

## Aqua-Fitness

### während der Frauenbadezeiten

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

**Susanne Mayer** | Sport- u. Gymnastiklehrerin

Mo | 13.01. – 23.03. | 10.45 – 11.30 Uhr

Mo | 20.04. – 06.07. | 10.45 – 11.30 Uhr

Mo | 21.09. – 30.11. | 10.45 – 11.30 Uhr

■ **Westbad** | Moltkestrasse | Ulm

10 mal | 50 € | 40 € Lobby Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad

## Schwimmkurse

### während der Frauenbadezeiten

Mo | 14.01. – 25.03. | 11.30 – 12.30 Uhr

Mo | 20.04. – 01.07. | 11.30 – 12.30 Uhr

Mo | 23.09. – 02.12. | 11.30 – 12.30 Uhr

■ **Westbad** | Moltkestrasse | Ulm

10 mal | 40 € | 30 € Lobby-Card

+ Eintritt fürs Schwimmbad

**Susanne Mayer** | Sport- u. Gymnastiklehrerin

**Begleitung und Kontakt** | Rukiye Kaplan

0179 410 33 46 | rukiyekaplan@gmx.de

### Anmeldung für die Kurse:

Di – Fr | 10 – 12 Uhr | persönlich im Sie'ste

oder per Telefon: 0731 335 34

oder E-Mail: info@sieste.de

## Yoga

Yoga - sađlıklı bir beden ve dengeli bir zihin için birbirini tamamlayan fiziksel hareketler.

Yoga - aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe für einen gesunden Körper und ausgeglichenen Geist.

**Fusun Vollmuth** | Yoga – Lehrerin

### 1. Kurs, türkisch

Di | 14.01. – 24.03. | 10.00 – 11.00 Uhr

Di | 21.04. – 07.07. | 10.00 – 11.00 Uhr

Di | 07.10. – 15.12. | 10.00 – 11.00 Uhr

### 2. Kurs, deutsch

Di | 14.01. – 24.03. | 11.00 – 12.00 Uhr

Di | 21.04. – 07.07. | 11.00 – 12.00 Uhr

Di | 07.10. – 15.12. | 11.00 – 12.00 Uhr

■ **Weststadthaus** | Moltkestrasse 10

10 mal | 50 € | 40 € Lobby Card







## Radfahrkurs

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

### Hatice Sirin

#### Frühjahr:

 **Samstag u. Montag | 9.00 – 12.00 Uhr**  
25.04. | 07.04. | 02.05. | 04.05. | 09.05.


 **Mo | 11.05. | 14.00 Uhr**  
**Radausflug nach Blaustein**


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

#### Anmeldung

Di – Fr | 10 – 12 Uhr | persönlich im Sie'ste  
oder per Telefon: 0731/335 34  
oder E-Mail: info@sieste.de

#### Herbst:

 **Samstag u. Montag | 9.00 – 12.00 Uhr**  
19.09. | 21.09. | 26.09. | 28.09. | 05.10.

 **Sa | 10.10. | 14.00 Uhr**  
**Radausflug nach Blaustein**

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

#### Anmeldung


Di – Fr | 10 – 12 Uhr | persönlich im Sie'ste  
oder per Telefon: 0731/335 34  
oder E-Mail: info@sieste.de



## 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 Tel 0731 335 34





## Sie'ste | Mädchen- und Frauenladen

Moltkestraße 72 | 89077 Ulm

Telefon Sie'ste 0731 335 34

Rukiye Kaplan 0179 410 33 46

Sigrid Räkel-Rehner 0177 300 45 33

info@sieste.de | www.sieste.de





## Anmeldung im Sie'ste

Vorträge sind kostenlos. Teilnahme an Kursen und Seminaren nur bei Anmeldung und evt. Bezahlung möglich. Persönliche oder telefonische Anmeldungen im Sie'ste:

Di – Fr | 10.00 – 12.00 Uhr

Mi | 14.30 – 16.30 Uhr

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

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 Dr. Aylin Aksoy-Coban, Derya Araz, Dr. Sonja Trepte, Dr. Nurcan Incekara, Dr. Ingrid Krickl-Kohler, Dagmar Ohlhauser, Dr. Daniela Rau, Gabriele Schmidt, Birgit Reiß, Dr. Sarie Haisch, Christa Ranz-Hirt, Michael Johné, Dr. Elisabeth Smith, Petra Schmitz, die ihr Fachwissen ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Förderern, Sponsoren und Kooperationspartnern und insbesondere für die großzügige Unterstützung durch die Stadt Ulm.

## Förderer und Sponsoren



## Kooperationspartner

