

Vau **EFF** Bee  
Sport mit Spaß.



2023/24



# Auf einen **BLICK**

VfB Schwarz-Rot Ulm e.V. | Der Sportverein am Eselsberg | [www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)

**ABTEILUNGEN | VEREINSAKTIVITÄTEN | KONTAKTE**



# Jetzt zur AOK wechseln. Nichts liegt näher.

Kommen Sie näher – und in den Genuss perfekt abgestimmter ärztlicher Versorgung, passender Pflege und individueller Gesundheitsförderung. Wir verraten Ihnen gerne persönlich, wie günstig die Zeichen für einen Wechsel stehen:

Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach

Jetzt wechseln und GESUNDNAH erleben: [aok.de/bw/vertrauen](https://aok.de/bw/vertrauen)

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach.



# GRUSSWORT

**Liebe Mitglieder, Freunde und Freundinnen des VfB  
Ulm, liebe Eselsberger/innen,**

Wandel braucht Kontinuität. Der VfB Schwarz-Rot Ulm ist stetig im Wandel – das zeigt auch das jährliche Programmheft, das Ihr gerade in den Händen haltet: jedes Jahr wieder, aber immer mit neuen Sportangeboten, neuen Kursleitungen, seit diesem Jahr auch mit Infos zu einem neuen Vorstand.

Kontinuität ist die Basis, von der aus Wandel überhaupt erst möglich ist. Vieles gilt, weil es sich bewährt hat. Bei uns gelten kontinuierlich: Toleranz, Respekt, Fairness, und der familiäre Zusammenhalt. Das zeichnet uns aus. Das macht uns stark.

Wir haben bei der Mitgliederversammlung im Juni 2023 einen Wechsel an der Vereinsspitze vollzogen. Mit dem Führungswechsel ist ein Wandel eingeläutet, der getragen ist von Kontinuität. Die erfolgreiche Arbeit, die bisher geleistet wurde, werden wir bestmöglich gemeinsam fortführen und Projekte weiterentwickeln. Nächstes Jahr wird der VfB Ulm 75 Jahre. Das muss natürlich gebührend gefeiert werden, als Traditionsverein in Ulm.

Wir freuen uns, dass wir Euch dieses Heft präsentieren können. Bitte immer schön griffbereit aufbewahren! Ganz besonders begrüßen wir Zugezogene! Bei uns im Verein findet Ihr schnell Anschluss. Als Mitglieder seid Ihr ein Stück des Ganzen. Das fühlt sich gut an.

Wandel durch Kontinuität. Die Planumsetzung zu unserem Sportvereinszentrum hat konkrete Züge angenommen. Wir freuen uns über Eure Unterstützung. Übrigens: Kontinuität beim VfB Ulm gilt für mich auch ganz persönlich. Seit dem Tag meiner Geburt bin ich VfB-Mitglied. DER VfB ULM - MEIN VEREIN.

Liebe Leser und Leserinnen, wir wünschen Euch, dass Ihr im Programmheft eine neue Entdeckung macht, viel Sport treibt und am Vereinsleben teilnehmt.

Bleibt am Ball, mit sportlichen Grüßen

Euer/Ihr  
Michael Schmidle



Vereinsvorsitzender mit dem Vorstand



# INHALT

## INHALTSVERZEICHNIS

1. <b>Grußwort</b>	Seite 3	15. <b>Ski &amp; Snowboard</b>	Seite 36
2. <b>Danksagung</b>	Seite 5	16. <b>TanzClub Boogie-Woogie</b>	Seite 38
3. <b>Kinder- &amp; Jugendsport</b>	Seite 6	17. <b>Tennis</b>	Seite 40
4. <b>Floorball</b>	Seite 10	18. <b>Tennisschule Oliver Sick</b>	Seite 41
5. <b>Fussball</b>	Seite 12	19. <b>Tischtennis</b>	Seite 42
6. <b>Frisbee-Sport</b>	Seite 14	20. <b>Volleyball</b>	Seite 44
7. <b>Korfball</b>	Seite 16	21. <b>Sportvereinszentrum</b>	Seite 46
8. <b>Lacrosse</b>	Seite 18	22. <b>Vereinsleben</b>	Seite 47
9. <b>Rugby</b>	Seite 20	23. <b>Stellenangebote</b>	Seite 48
10. <b>Fitness &amp; Gymnastik</b>	Seite 22	24. <b>Mitgliedschaft</b>	Seite 50
11. <b>Kursangebote</b>	Seite 26	25. <b>Inserate / Impressum</b>	Seite 55
12. <b>REHA-Orthopädie</b>	Seite 30	26. <b>Geschäftsstelle</b>	Seite 56
13. <b>Showtanz</b>	Seite 32	27. <b>Kontakt und Informationen</b>	Seite 58
14. <b>Skat</b>	Seite 34		

## WERBUNG



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



**PEGulm**  
Projektentwicklung

# DANKSAGUNG

**Jahrzehntelang haben sie die Geschicke des Vereins gelenkt: Dr. Bertram Holz und Uli Scheitenberger. Nach vielen Jahren ehrenamtlicher Vereinsarbeit haben sich beide im Juni 2023 entschieden, ihre Ehrenämter aufzugeben und im Ruhestand mehr Zeit für die Familien zu haben. Der Verein hat ihnen seinen großen Dank ausgesprochen. Bertram Holz war von 2015 bis 2023 Vorsitzender des VfB Ulm. Uli Scheitenberger war als stellvertretender Vorsitzender seit 1992 im Vorstand des Vereins.**

Bertram Holz hat den VfB Ulm in seiner Amtszeit zeitgemäßer aufgestellt, Strukturen modernisiert und das Zusammengehörigkeitsgefühl im Verein gestärkt. Holz steuerte den Verein sicher durch die Coronazeit. In der Stadtgesellschaft vertrat Holz den VfB Ulm stets präsent.

Das VfB-Urgestein und langjährige Vize-Vorsitzende Uli Scheitenberger ist seit 1959 im Verein. Er hat die Skiabteilung mitgegründet. Er hat mit Uli Hoeneß in der Mannschaft Fußball gespielt und später die Kapitänsbinde getragen. Für sein außergewöhnliches ehrenamtliches Engagement beim VfB Ulm hat er 2023 das „Ulmer Band“ verliehen bekommen.

Beide haben die Planungsarbeit zum Sportvereinszentrum entscheidend vorangebracht. Eine Zahl verdeutlicht, wieviel Lebenszeit beide für den Verein investiert haben: Addiert man die VfB- Ehrenamtszeiten von Bertram Holz und Uli Scheitenberger, so kommen - sage und schreibe - zusammen fast 70 Jahre zusammen!

**DANKE ULI und BERTRAM!**



# KINDER- UND JUGENDSPORT

## VON KLEIN AUF IN BEWEGUNG BEIM VfB ULM

Die Kinder- und Jugendabteilung ist die größte Abteilung des VfB Ulm.

Die VfB-Angebote für Jungen und Mädchen kommen gut an. Am Eselsberg wohnen viele Kinder, die gerne Sport treiben - anfangs mit den Eltern zusammen, später dann ganz eigenständig, denn die Sportstätten sind wohnortnah und gut erreichbar.

Der VfB Ulm bietet Kindern und Jugendlichen jeden Alters das passende Bewegungsangebot. Die Kinder sind von Anfang an begleitet: von Babys in Bewegung über Eltern-Kind-Sport, Vorschulsport, Geräteturnen, Rope Skipping, Kindertanz bis hin zum Kinder- und Jugendclub. Die geschulten Übungsleiter\*innen sorgen für eine optimale sportliche Entwicklung der Kinder. Komm einfach mit Deinem Kind zum „Schnuppern“ in die Sportstunde! Fragen beantwortet Dir die VfB Ulm Geschäftsstelle oder die Abteilungsleitung.

## BABYS IN BEWEGUNG

Babys erobern sich ihre Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmung. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Das Ziel des BIB-Kurses ist es, die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und zu unterstützen. Ganz nebenbei schließen Eltern Freundschaften mit anderen. Das Angebot gilt für VfB-Mitglieder und Nicht-Mitglieder.

### Kursinformationen:

8 Einheiten

### Teilnehmer:

Babys von 4 bis 12 Monaten

### Preis:

Mitglieder: 40€ |

Nicht-Mitglieder: 70€



## KINDER IN BEWEGUNG

### VfB ULM STARTER

### ELTERN-KIND-SPORT

Von Fangspielen über Bewegungslandschaften bis zum Hinderniskrabbeln ist alles dabei. Die Kinder erobern auf ihre Weise die Turnhalle und testen ihre Fähigkeiten und Grenzen in Begleitung der Eltern oder einem/r Turnpartner\*in (Tagesbetreuungsperson) aus. Im Vordergrund stehen der Spaß und das kindgerechte Vermitteln und Erlernen von Bewegungserfahrungen mit oder ohne Sportgeräte. Ziel ist es, das Interesse und den Spaß an sportlicher Betätigung schon im frühen Kindesalter zu wecken.

### Teilnahme:

Kinder von 1 bis 4 Jahre in Begleitung von Eltern

### MÄUSETANZ

Hier tanzen die Kinder zur Musik. Sie probieren spielerisch aus und ahmen nach. Dadurch erfahren die Kinder Freude, Lust, Spannung und Entspannung. Zugleich hat der Tanz vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, soziale, affektive und kognitive Entwicklungsprozesse.

### Teilnahme:

Kinder von 3 bis 5 Jahre

## VORSCHULSPORT

Die Kinder erlernen im Vorschulsport erstmalig ohne Begleitung die grundmotorischen Fähigkeiten wie Laufen, Hüpfen, Klettern, Balancieren und Werfen. Wir entdecken die Welt des Sports spielerisch und probieren dazu alles aus, was wir in der Turnhalle finden können. Zur Vorbereitung auf die Schule ist es wichtig, die Konzentrationsfähigkeit der Kinder zu verbessern. Die Kinder lernen zuzuhören und gestellte Aufgaben selbstständig zu bewältigen.

### Teilnahme:

Kinder von 4 bis 6 Jahre

## KINDER- UND JUGENDCLUB (KIJU)

Die Kinder sammeln vielseitige Bewegungserfahrungen im Spiel, mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien, an Großgeräten oder auch ohne Geräte. Die Trainer\*innen vermitteln ihnen die Grundelemente aus den verschiedensten Sportarten, wie Leichtathletik, Ballschule und Geräteturnen. Die Übungen führen die Kinder allein, mit Partner\*innen oder in der Gruppe aus. Ziel ist es, die kognitiven, konditionellen, sportmotorischen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder zu fördern.

### Teilnahme:

KiJu: 1. - 4. Klasse

## TANZ UND TURNEN

### ROPE-SKIPPING

Rope Skipping ist weit mehr als „nur“ Seilspringen. Rope Skipping vermittelt schnelle Erfolgserlebnisse, fördert die Kreativität, Koordination und Ausdauer, aber auch Gemeinschaftssinn und Vertrauensbildung. Rope Skipping bietet differenzierte Steigerungsmöglichkeiten und macht einfach großen Spaß. Komm mach mit und spring Dich fit!

### Teilnahme:

Kinder ab 8 Jahren

### GERÄTETURNEN

Im Kurs Geräteturnen führen die Trainer\*innen methodisch zum wettkampforientierten Turnen. Hier geht es beim Bodenturnen um Übungen wie Rad, Handstand, Handstand-Überschlag, Bogengang und Flickflack. Die Kinder erlernen aber auch weitere Elemente an Barren, Reck, Balken und Sprung.

### Teilnahme:

Mädchengruppe: Mädchen ab 10 Jahren  
Gemischte Gruppe: Kinder von 6 bis 10 Jahre

### KINDERTANZ

Die Kindertanz-Kurse sind auf die natürliche Bewegungsfreude von Kindern ausgerichtet. Die Kinder experimentieren spielerisch mit ihren Bewegungen und erlernen Stück für Stück tänzerische Elemente. Tanzen beeinflusst auf vielfältige Weise motorische, soziale, affektive und kognitive Entwicklungsprozesse.



### Teilnahme:

Kindertanz 1: Kinder von 5 - 7 Jahre  
Kindertanz 2: Kinder von 7 - 8 Jahre  
Dancing Girls: Mädchen von 9 - 14 Jahre

### BALLSCHULE

In der Ballschule erlernen die Kinder spielerisch die wichtigen Elemente der Ballsportarten: Taktik, Technik und Koordination. Bei allen Übungen und Spielen geht es dabei auch um Teamgedanke, Spielverständnis und Geschicklichkeit. Die Ballschule bietet eine Grundlagenausbildung für alle Ballsportarten, die der VfB Ulm ab dem Grundschulalter anbietet.

### Teilnahme:

Kinder ab 5 Jahren

# KINDER- UND JUGENDSPORT

## **MONTAG**

### **ZEIT**

16:00 – 18:00  
16:00 – 17:00  
17:00 – 18:00  
17:00 – 18:00  
18:00 – 20:00

### **KURSBEZEICHNUNG**

KiJu  
Vorschulsport 1  
Vorschulsport 2  
Eltern-Kind-Sport 1  
Geräteturnen Mädchen

### **ORT**

Merian Sporthalle  
EBH  
EBH  
EBH  
Merian Sporthalle

## **DIENSTAG**

### **ZEIT**

15:00 - 16:00  
16:00 - 17:00  
15:30 – 16:30  
16:00 – 17:00  
16:15 – 17:15  
16:15 – 17:15  
16:30 – 17:30  
17:00 – 18:00  
17:15 – 18:30  
17:30 – 19:00  
18:30 – 19:45

### **KURSBEZEICHNUNG**

Mäusetanz  
Mäusetanz  
Eltern-Kind-Sport 4  
Eltern-Kind-Sport 3  
Eltern-Kind-Sport 2  
Vorschulsport 3  
Vorschulsport 4  
Vorschulsport 5  
Rope Skipping  
Geräteturnen  
Rope Skipping

### **ORT**

EBH - Spiegelsaal  
EBH - Spiegelsaal  
Merian Sporthalle  
Pestalozzi Sporthalle  
EBH  
EBH  
Merian Sporthalle  
Pestalozzi Sporthalle  
EBH  
Merian Sporthalle  
EBH

## **MITTWOCH:**

### **ZEIT**

10:30 – 12:00  
15:00 – 16:00  
16:00 – 17:00  
16:00 – 17:00  
17:00 – 18:00  
18:00 – 19:00

### **KURSBEZEICHNUNG**

Babys in Bewegung  
Kindertanz  
Ballschule  
Kindertanz 2  
Kindertanz 3  
Dancing Girls

### **ORT**

EBH - Spiegelsaal  
EBH - Spiegelsaal  
Merian Sporthalle  
EBH - Spiegelsaal  
EBH - Spiegelsaal  
EBH - Spiegelsaal

## **DONNERSTAG:**

### **ZEIT**

09:30 – 11:00  
16:00 – 17:00  
17:00 – 18:00

### **KURSBEZEICHNUNG**

Babys in Bewegung  
Vorschulsport 6  
Eltern-Kind-Sport 5

### **ORT**

EBH - Spiegelsaal  
Merian Sporthalle  
Merian Sporthalle

## **FREITAG:**

### **ZEIT**

09:45 – 10:45  
10:45 – 11:45  
15:00 – 16:00

### **KURSBEZEICHNUNG**

Eltern-Kind-Sport 6  
Eltern-Kind-Sport 7  
Vorschulsport 7

### **ORT**

Sporthalle Ulm Nord  
Sporthalle Ulm Nord  
EBH

\*EBH = Mehrzweckhalle Eselsberg

\*\* aktuelle Zeiten auf der Homepage

## FERIENANGEBOT

Ganz schön was los beim VfB Ulm. Die ersten beiden Ferienwochen im Sommer verbringen viele Kinder beim Ferienprogramm des VfB Ulm auf dem Ulmer Eselsberg. Buchbar sind eine oder auch zwei Wochen zu einem familienfreundlichen Preis.

Auch in diesem Jahr gab es beim VfB Ulm in den Sommerferien wieder ein Ferienangebot. Der Verein stellte mit Hilfe der Abteilungen ein buntes Programm für die verschiedenen Altersgruppen zusammen.

Auf dem Programm standen Aktivitäten wie Klettern, Bogenschiessen, Tennis, Rugby und vieles mehr. In den Ruhepausen wurde gebastelt oder getobt. Dazu gab es eine gesunde Verpflegung und eine ganze Menge Spaß mit Gleichaltrigen.

Mitgemacht haben Kinder ab fünf Jahren (wenn sie im selben Jahr eingeschult werden) bis 13 Jahre. Das Programm fand sowohl in der Eselsberghalle als auch bei gutem Wetter draußen statt. Die Natur wurde stets als Spielplatz genutzt und in die Programmgestaltung mit einbezogen. Der Tag begann um acht Uhr mit einem gesunden Frühstück, um neun Uhr ging es mit den Aktivitäten los. Es gab ein leckeres Mittagessen und um 14 Uhr war täglich Schluss. Eine Anmeldung für 's nächste Jahr ist ab dem Frühjahr 2024 über die Geschäftsstelle möglich. Bitte die aktuellen Informationen und Anmeldezeiten der Homepage entnehmen.



## WERBUNG

Ihr kompetenter Partner  
für Traumbäder,  
Heizungsanlagen,  
Service + Wartung!

**HARTSCHUH** **SANITÄR**  
**HEIZUNG**  
**LÜFTUNG**

## Wir installieren Zukunft!

Wir informieren Sie gerne:  
Tel. (0731) 93783-0



85 Jahre  
**HARTSCHUH**  
in Söflingen



[www.hartschuh.com](http://www.hartschuh.com)

Hartschuh GmbH • Herrlinger Straße 89-91 • 89081 Ulm

## Kontakt:

VfB Ulm (Geschäftsstelle)

[www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de) | Ferienangebote  
[info@vfb-ulm.de](mailto:info@vfb-ulm.de)

# FLOORBALL.

Schnell, intensiv, einfach und sehr schweißtreibend – das ist Floorball! Seit 2020 gibt es die rasante Hockeysportart auch beim VfB Ulm. Ziel des Spiels ist es, den gelochten Plastikball mithilfe von leichten Plastikschlägern ins Tor zu bekommen. Gespielt wird in einer Sporthalle mit gemischten Teams von drei oder fünf Feldspieler\*innen und einem „Goaly“, wie der Torhüter genannt wird.

Floorball ist ein intensives Spiel. Der kleine Ball ist sehr schnell und dank Bande selten im Aus. Das sorgt für ein hohes Spieltempo. Harter Körpereinsatz ist untersagt und somit wird keine Schutzausrüstung benötigt. Gefragt sind dagegen Schnelligkeit, Übersicht und eine gute Hand-Auge-Koordination.

Floorball (früher Unihockey) wurde in den 1970 und -80er Jahren in Schweden, Finnland und der Schweiz entwickelt, wo es heute zu den populärsten Sportarten gehört. Mittlerweile hat die Faszination auch auf Deutschland übergegriffen. Die meisten und erfolgreichsten Teams sind derzeit im Osten und Norden Deutschlands angesiedelt. Doch inzwischen sind auch in Baden-Württemberg über zwanzig Vereine im Verband organisiert, von denen sich acht in der Regional- und Verbandsliga messen.

Derzeit bieten wir ein Training für Erwachsene und eines für Kinder an. Das Erwachsenenteam nimmt in Spielgemeinschaft mit dem SV 03 Tübingen an den regionalen Ligen teil. Zudem spielen wir gerne auf Hobbyturnieren mit.

Ist Interesse ist geweckt? Dann komm zum Probetraining vorbei! Egal ob Feldspieler\*in oder Goaly, Neu- oder Wiedereinsteiger – motivierte Leute sind immer willkommen. Benötigt werden nur Hallenschuhe und Sportkleidung (Leihschläger sind vorhanden). Anfragen bitte an die unten gegebenen Mailadresse.



## TRAININGSZEITEN

Weitere Informationen zu den Trainingszeiten findest Du auf der Homepage.



## Kontakt:

Abteilungsleiter  
Thomas Büchler

floorball@vfb-ulm.de  
[www.vfb-ulm.de/sportangebot/floorball/](http://www.vfb-ulm.de/sportangebot/floorball/)

 Floorball Ulm

 vfbulmfloorball



**Continental**  
The Future in Motion



**MEINE ARBEIT  
IST GETAN, WENN ...  
AUS INNOVATION  
REALITÄT WIRD.**

*Yara El-Zein, Technische Projektleiterin*

Jetzt bewerben und aus Ulm die Zukunft gestalten:  
[www.continental.com/mein-neuer-job](http://www.continental.com/mein-neuer-job)

# FUSSBALL.

Aus VfB-Fußball, einer Gründungsabteilung des Vereins, sind berühmte Spieler hervorgegangen: Die Hoeneß-Brüder und zuletzt Kevin Lankford (1. FC Heidenheim, FC St. Pauli jetzt FC Viktoria Köln). Aber VfB Ulm Fußball steht nicht nur für den „König Fußball“, sondern auch für Willenskraft, Freundschaft, Familie, Toleranz und Respekt. Das sind die Säulen, auf denen die Abteilung fest verankert ist. Die Jugendarbeit des VfB Ulm wird weit über die Stadtgrenzen hinaus geschätzt.

Mit dem VfB Ulm hat der große Stadtteil Eselsberg im Fußball wohnortnah eine funktionierende Ausbildungs- und Identifikationsstätte. Basis ist die hervorragende Jugendarbeit des Vereins. Die Jugend trainiert an allen Wochentagen nachmittags in allen Altersklassen von Bambini bis A-Jugend. Interessent\*innen kommen am besten vorbei und sprechen die Trainer an oder wenden sich per Mail an die Abteilungsleitung.

Die zwei aktiven Mannschaften bestehen aktuell aus rund 30 Spielern. Die erste Mannschaft spielt in der Kreisliga B2 Donau/Iller. Zudem stellt der VfB Ulm eine aktive Reserve-Mannschaft in der Kreisliga B2 Donau/ Iller Reserve.

2023/24 startet Trainer Robert Ehrenthaller in seine zweite Saison als Trainer seit seiner Rückkehr zum VfB Ulm. Das Team soll sowohl sportlich, taktisch als auch mannschaftlich noch weiter entwickelt werden und an die guten Leistungen der Vorsaison anknüpfen.



## TRAININGSZEITEN

Weitere Informationen zu den Trainingszeiten findest Du auf der Homepage.

### Kontakt:

Abteilungsleiter  
Roberto Pereira | Marcus Schwaten

fussball@vfb-ulm.de  
www.vfb-ulm.de/sportangebot/fussball

 VfB Ulm Fußball e.V.

 vfbulm\_fussball

# RIED+APOTHEKE STIFTERWEG

## GERNE FÜR SIE DA

- + kompetente Beratung
- + großes Warenlager plus Botendienst
- + attraktive Preise für Ihre Selbstmedikation

Apothekerin Renate Preiß und ihr Team  
freuen sich auf Ihr Kommen!



**RIED+APOTHEKE**  
STIFTERWEG 7

Timo Ried e.K.  
Stifterweg 7 · 89075 Ulm  
T. 0731 / 5 31 36  
Mo-Fr 8.00-19.00  
Sa 8.00-14.00

 5 eigene  
Kundenparkplätze  
hinterm Haus



# FRISBEE-SPORT

In der VfB-Ulm-Abteilung für Frisbeesport, bei den ULMtimes, treffen sich Leute aus Ulm und Umgebung, die sich für das Spiel mit den flachen Scheiben begeistern. Dabei gibt es nicht nur EIN Spiel mit der Scheibe, sondern mehrere Disziplinen, die alle im VfB Ulm ausgeübt werden. Der bekannteste Bereich des Frisbeesports ist das Ultimate, aber auch Disc-Golf findet immer mehr Fans. Beim VfB Ulm spielen Freizeit- und Leistungssportler\*innen zusammen in der Frisbeeabteilung.

Beim Ultimate-Frisbee treten zwei Mannschaften auf einem großen Spielfeld gegeneinander an. Hier kommt es sowohl auf das Wurfgeschick, als auch auf schnelle Beine und eine gute Taktik an. Eine ganz andere Herausforderung stellt sich beim Discgolf. Hier ist es das Ziel, auf einem Parcours mit möglichst wenigen Würfen die Scheibe in einen aufgestellten Korb zu treffen - vergleichbar also mit Golf. Die Disc-Golf-Anlage im Neu-Ulmer Wiley ist gut erreichbar.

Die ULMtimes trainieren im Sommer outdoor, im Winter in der Halle. Sie fahren gemeinsam auf Freizeitturniere, laden Teams nach Ulm ein und messen sich bei offiziellen Turnieren mit anderen ambitionierten Mannschaften aus ganz Deutschland. Die Ulmer können sich da durchaus sehen lassen. Mit Lilli Heßling ist auch eine Nationalspielerin in Ulm im Team.

Egal ob Freizeit- oder Turnierspieler\*innen: Die ULMtimes unternehmen auch außerhalb des Platzes gerne etwas zusammen. Ob Picknick im Park, Wandern, Skifahren, Kochabende oder Pubquiz - es gibt immer etwas zu unternehmen. Wer mitmachen möchte, ich jederzeit willkommen.



## DAS JAHR 2023:

Im Bereich Ultimate starteten wir im Jahr 2023 wieder durch. Die Teilnahme an mehreren Turnieren in der näheren und weiteren Umgebung war erfolgreich – vom Turnier in Aalen bis hin zu einem internationalen Turnier im Beach Ultimate am Strand des Mittelmeers im Mai. Saisonhöhepunkt im Sommer war die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft in der dritten Liga in der Mixed Division (Team aus Männern und Frauen), mit dem Sportplatz des VfB Ulm als Austragungsort. Wir freuen uns auf ein ebenso erfolgreiches und ereignisreiches Jahr 2024.



## Trainingsgruppen

In der Sommersaison findet das Training für Fortgeschrittene mittwochs von 18:30-20:30 Uhr auf dem VfB-Sportplatz statt. Montags von 19-21Uhr können alle Interessierten, egal welchen Spielniveaus ins Training kommen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

## Jugend-Training

Seit letztem Jahr gibt es sowohl im Sommer als auch im Winter ein Training für Jugendliche.....

Das Training in der Sommersaison findet montags um 17:30-19 Uhr direkt vor dem Erwachsenentraining statt.

## Kontakt:

Abteilungsleiter  
Dr. Matthias Rauscher

frisbee@vfb-ulm.de  
[www.vfb-ulm.de/sportangebot/frisbee-sport/](http://www.vfb-ulm.de/sportangebot/frisbee-sport/)

 ULMtimes

# S Schmidle GmbH

## Dachbau + Abdichtungen

Schmidle Dachbau GmbH  
Industriestraße 7  
89081 Ulm  
Tel.: 0731 140 648 0  
Fax: 0731 140 648-10

Bürozeiten:  
Mo. - Fr. 07.30 - 17.30 Uhr  
info@schmidle-dachbau.de  
www.schmidle-dachbau.de



Ihr Fachbetrieb  
rund um Dachbau, Abdichtungen  
& Komplettsanierungen

### Dachbau

- Gerüstbau
- Sämtliche Zimmererarbeiten
- Dachfenster / Lichtkuppeln
- Spenglerarbeiten
- Kaminsanierung / Verkleidung
- Dachdeckung
- Wärmedämmung
- Dachbegrünungen

### Fassadenbau

- Mit Vollwärmesystemen
- Faserzementverkleidungen
- Fassadenanstriche
- Putzerneruerungen

### Terrassen

- Platten, -Kunststoffbeläge
- Holzbeläge
- Begrünung auf Dachterrassen

### Komplettsanierung

- komplette Dachsanierung samt Dachgaubeneinbau
- Spenglerarbeiten
- Kaminsanierungen
- Neugestaltung Ihrer Fassade
- Einbau vom Fenster im Dach- und Geschossbereich

# KORFBALL.

**Korfball ist seit 2018 in der VfB-Familie. Der VfB Ulm ist einer von zwei Vereinen in Baden-Württemberg mit einer aktiven Mannschaft. Das Besondere an dieser Sportart ist, dass Männer und Frauen, Jungen und Mädchen, gemeinsam in einem Team spielen.**

Eng verwandt mit Basketball und Korbball, vereint Korfball viele verschiedene Elemente bekannter Ballsportarten in sich und ist dennoch individuell. Erfunden wurde diese Sportart Anfang des 20. Jahrhunderts in den Niederlanden. Ein Team besteht aus vier Männern und vier Frauen, welche durch schnelles Kombinationsspiel versuchen, den Korbball in den Korb (niederländisch für „Korb“) zu werfen – beziehungsweise die gegnerische Mannschaft davon abzuhalten. Es wird auf zwei Körbe gespielt, die innerhalb des Spielfeldes stehen. Es entwickelt sich ein Spiel aus Bewegung, Passspiel, Strategie und Technik mit ähnlichen Elementen aus Basketball und Handball. Beim Korfball erfahren sie eine vollkommen neue Zusammensetzung und Dynamik. Am Ende siegt die Mannschaft, die die meisten Körbe erzielt hat.

Da es in Baden-Württemberg keine Korfball-Liga gibt, liegt der Fokus beim VfB Ulm nicht auf dem Wettkampf, sondern auf einem soliden Training, das von Teamspirit, Kampfgeist und Spaß geprägt ist. Alljährliche Highlights sind beispielsweise Freundschaftsspiele gegen unsere Freunde aus München oder Hobby-Turniere in Zürich, Bergisch-Gladbach oder Eindhoven. Ein besonderes Highlight waren Dreharbeiten der „SWR Landesschau“ und von „RegioTV“ für Berichte über Korfball und unser Team. Die Beiträge sind auch über unserer Homepage zu finden.

Du hast Interesse? Dann melde Dich gerne bei uns und mache ein Probetraining! Korfball passt zu vielen Spielertypen: Zur kommunikativen Teamplayerin, zum ausdauernden Laufwunder, der wurfstarken Punktemaschine, den passgenauen Strategen, zum Wendigen mit dem Gespür für den richtigen Laufweg oder zum antrittsstarken Sprinter, der seine Sprungkraft beim Re-

bound unter Beweis stellen kann – der Mix aus allen Spielertypen und Attributen macht ein Korfballteam aus. Es gibt also nicht den oder die typische Korfballer\*in – man muss es einfach ausprobieren. Wir freuen uns auf Dich!



## TRAININGSZEITEN

Weitere Informationen zu den Trainingszeiten findest Du auf der Homepage.



## Kontakt:

Abteilungsleiter  
Florian Biedermann

[korbball@vfb-ulm.de](mailto:korbball@vfb-ulm.de)  
[www.vfb-ulm.de/sportangebot/korbball](http://www.vfb-ulm.de/sportangebot/korbball)

 [korbballulm](https://www.instagram.com/korbballulm)



**Bauträger  
Generalunternehmer  
Maklertätigkeit**

**Industriestraße 7  
89081 Ulm  
Tel: 0731 - 140 648 0**

**info@hmsimmobilien.de  
www.hmsimmobilien.de**



# Erfrischung gefällig?



**Ulmer Getränke Vertrieb GmbH**

**Veitsbrunnenweg 3-8 • 89073 Ulm • 0731 / 164-0 • [www.goldochsen.de](http://www.goldochsen.de)**

# LACROSSE

Suchst du einen einzigartigen Teamsport, der mit Dynamik, Schnelligkeit und Taktik besticht? Dann suchst du Lacrosse, den schnellsten Mannschaftssport auf zwei Beinen. Der Ursprung des Sports liegt in den USA und Kanada, wo die Ureinwohner rund um die großen Seen seit Jahrhunderten Lacrosse spielen. Heute ist Lacrosse die am schnellsten wachsende Teamsportart in den USA und begeistert Menschen rund um die Welt. In Ulm gibt es Lacrosse seit 2011, seit 2014 als Abteilung beim VfB Ulm. Sie heißen: die „Butchers“.

Lacrosse wird auf einem etwa Fußballplatz-großen Feld gespielt. Die Tore sind ins Feld eingerückt, so dass auch hinter dem Tor gespielt wird. Die Spieler und Spielerinnen versuchen, einen Hartgummiball ins gegnerische Tor zu schießen. Dazu werden die sogenannten Sticks benutzt, der aus einem Schaft mit oben befestigtem Netz besteht. Damit kann der Ball getragen, geworfen und gefangen werden.

Herren-Lacrosse ist ein Vollkontakt-Sport mit Bodychecks und Schlägereinsatz. Deshalb wird bei den Herren Schutzausrüstung in Form von Helm und Handschuhen getragen.

Damen-Lacrosse kommt ohne diese Härte aus, ist dafür aber technisch anspruchsvoller und erfordert mehr Geschick. Auch die Stick-Konstruktion unterscheidet sich bei den Damen von den Herren.

Doch egal ob Damen- oder Herren-Lacrosse, beide Varianten erfordern Wendigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer. Sowohl Damen als auch Herren nehmen am Ligabetrieb des deutschen Lacrosse Verbands (DLAXV) Teil.

Willst du diesen faszinierenden Sport selbst einmal ausprobieren? Dann freuen wir uns, dich jederzeit zu einem Probetraining begrüßen zu dürfen. Du brauchst nur Sportklamotten und im Idealfall Stollenschuhe, um den Rest kümmern wir uns.



## TRAININGSZEITEN

Weitere Informationen zu den Trainingszeiten findest Du auf der Homepage oder auf Instagram. Bei Fragen melde dich gerne per PM bei uns.



## Kontakt:

Abteilungsleiter  
Sebastian Kramer

[lacrosse.vfb-ulm.de](http://lacrosse.vfb-ulm.de)  
[lacrosse@vfb-ulm.de](mailto:lacrosse@vfb-ulm.de)

 @ulm.lacrosse

# Du stehst auf Technik?

## Wir auch! Hi, wir sind Elektrobit!

**Was machen wir?** Automotive Software und Hardware – denn die wird für neue Mobilitätskonzepte und das Benutzererlebnis im Auto von morgen immer bedeutender.

**Elektrobit** ist ein preisgekrönter globaler Zulieferer von Embedded- und Connected-Software-Produkten und -Services für die Automobilindustrie mit mehr als 4000 Mitarbeiter:innen weltweit. Wir entwickeln seit über 35 Jahren wegweisende Technologien für automatisiertes Fahren, neue Fahrzeuginfrastrukturen, Connected Cars sowie User Experience und sind Teil der Continental AG.

Wir bei Elektrobit arbeiten an einer sicheren und klimafreundlichen Mobilität, die die Fahrzeit zur Quality Time werden lässt. Bei der Zusammenarbeit mit unseren Kunden wie Audi, BMW, Daimler, Ford, GM, Volkswagen Group, Volvo und vielen anderen leben wir unsere Leidenschaft für Automotive Software und für die Mobilität von morgen.

- ▶ **Wen suchen wir?**  
Wenn du richtig Lust auf Software- & Hardware-development für Autos hast – dann suchen wir dich!
- ▶ **Was ist für dich drin?**  
Ein spannender Job mit Bedeutung in einer zukunftsweisenden Branche, die du mitgestalten kannst.
- ▶ **Wo findest du uns?**  
Im Science Park 2,  
Lise-Meitner-Straße 10,  
89081 Ulm

**Neugierig geworden? Dann melde dich bei uns – wir freuen uns!**

Lass uns gemeinsam die Zukunft verändern!  
Dein Elektrobit Team Ulm

# Bewirb dich hier!



[elektrobit.com](https://www.elektrobit.com)

# RUGBY

Ohne Zahnschutz geht hier nichts. Aber harte Schutzkleidung ist nicht erlaubt. Rugby ist in vielen Ländern Europas populär. Es heißt: Wer einmal mit Rugby anfängt, den lässt die Sportart nicht mehr los. Hierzulande ist Rugby noch eine Nischensportart – beim VfB Ulm gehört diese aber längst zum festen Sportangebot der Stadt Ulm.

Starke Frauen und Männer, die im Knäuel zusammen kleben, sich in Formationen aufbauen, rennen, schwitzen, kämpfen – Spaß haben. So sieht ein Rugby-Spiel für Laien aus. Aber das ist nur die „äußere Fassade“. Drinnen in dem Knäuel steckt ganz viel Ordnung mit viel Technik, Koordination, Kondition und Spannung. Denn Rugby ist ein laufintensiver, strategisch anspruchsvoller und dynamischer Mannschaftssport.

Die Herren-Mannschaft spielt in der bayerischen Regionalliga und tritt zu Spielen im süddeutschen Raum und in Österreich an. Das neu gegründete Damenteam spielt in der süddeutschen 7er-Frauenliga. Eine Jugendmannschaft befindet sich derzeit im Aufbau. Alle, die einsteigen, quereinsteigen oder mit Rugby anfangen wollen – insbesondere auch Kinder- und Jugendliche, sind jederzeit willkommen. Auch ohne Vorkenntnisse kannst Du am Training teilnehmen! Zunächst erlernst Du die Grundtechniken des Passens, Fangens und Tacklings. Mitzubringen sind lediglich Stollenschuhe – und die Jagd nach dem „ovalen Lederei“ kann beginnen.

Trainiert wird auf der Sportanlage Pfaffenkau (In der Wanne 100). Im Sommer wird zweimal wöchentlich draußen trainiert, im Winter in der Halle. Ein Besuch bei den Heimspielen der VfB-Ulm-Rugby-Mannschaft lohnt sich immer.



## TRAININGSZEITEN

Weitere Informationen zu den Trainingszeiten findest Du auf der Homepage.

### Kontakt:

Abteilungsleiter  
Ralf Gutmann

[rugby.vfb-ulm.de](http://rugby.vfb-ulm.de) | [www.rugby-ulm.de](http://www.rugby-ulm.de)  
[rugby@vfb-ulm.de](mailto:rugby@vfb-ulm.de)

 [vfb\\_ulm\\_rugby](https://twitter.com/vfb_ulm_rugby)

 [@rugbyulm](https://www.facebook.com/rugbyulm)

 [vfbrugbyulm](https://www.instagram.com/vfbrugbyulm)

**BMW  
GROUP**  
BMW CAR IT



**THESE DAYS, AUTOMOTIVE HISTORY  
IS WRITTEN IN CODE.**  
SHARE YOUR PASSION.

At **BMW Car IT GmbH** in **Ulm**, a wholly owned subsidiary of the BMW AG, we live and breathe software. We are focused on the design and development of innovative software for our future automobiles. Working in agile, interdisciplinary teams on cutting-edge technology with room for unconventional thinking makes it possible for us to write automotive history.

We are driving software innovations in various fields such as:

- **Advanced Driver Assistance Systems**
- **Navigation Systems**
- **Infotainment Systems**
- **Virtual Reality**
- **Computer Vision**
- **Embedded Security Engineering**
- **Autonomous Driving**
- **Augmented Reality**

using technologies like modern **C++, Java, Python, Linux, Autosar, Objective C, Android, QNX** and others.

**Are you looking for an exciting challenge? Join us and become part of our international team!**

Our employee benefits: competitive remuneration, company car, career development, mobile work, flexible working times and much more.

**Apply now and find our open positions at [www.bmw-carit.de](http://www.bmw-carit.de).**

Contact: [carit.recruiting@bmw.de](mailto:carit.recruiting@bmw.de)



# FITNESS UND GYMNASTIK

Wie wichtig Fitnesstraining für die Gesundheit ist, ist hinlänglich bekannt. Der Weg vom Sofa in die Sporthalle ist trotzdem nicht immer ein leichter. Bei unserer Vielfalt an Fitness- und Gesundheitskursen in der Abteilung Fitness & Gymnastik ist für jedes Niveau etwas dabei. In der Gruppe findet man schnell Anschluss.

Fitness & Gymnastik ist eine Abteilung beim VfB Ulm, die Menschen jeden Alters mit über 60 attraktiven Angeboten Gelegenheiten für Fitness und Gesunderhaltung bietet. Das Kursprogramm wird ständig angepasst, neue Trends werden aufgegriffen und Bewährtes beibehalten. Ein geschultes Übungsleiter-Team leitet und organisiert die Kurse. Das Kursangebot bietet auch für Berufstätige gute Möglichkeiten. Auf Anfrage können Interessierte gerne ein Probetraining machen. Für die regelmäßige Teilnahme an den Kursen ist eine Mitgliedschaft erforderlich. Gerne können sich auch Nicht-Mitglieder in der VfB-Ulm-Geschäftsstelle über alternative Teilnahmemöglichkeiten informieren.

## POWER FITNESS

Hast Du Lust, Dich mal wieder so richtig auszupowern, Deinen Körper zum Schwitzen zu bringen und dabei noch Spaß zu haben?

Power Fitness bringt Dich auf Trab! Wir machen Ausdauer-, Zirkel- oder Krafttraining mit verschiedenen Trainingsgeräten wie Hanteln, Flexi-Bar, Therabänder, Redondo-Ball. Power Fitness ist ein perfektes Workout für alle, die Spaß am Powern mit Musik haben.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Die Wirbelsäule und der gesamte Rücken sind das zentrale Konstruktionselement für den Bewegungsapparat. Um den Körper möglichst lange gesund und effektiv zu halten, stärken wir den Rücken durch gezielte Übungen. Wirbelsäulengymnastik gilt als optimales Training gegen Rückenschmerzen. Egal, ob bei akuten Beschwerden oder zum Vorbeugen. Kräftigungsübungen der Rückenmuskulatur und der Bauchmuskulatur stabilisieren die Wirbelsäule. Mobilisationsübungen verbessern nachhaltig die Beweglichkeit. Dehnübungen zum Abschluss eines Kurses entspannen die Wirbelsäule.

## STEP

Dir gefällt ein Mix aus Cardio- und Kraft-Training? Unser Step-Kurs verbessert nicht nur Dein Herz-Kreislauf-System, sondern fördert die Fettverbrennung und stärkt die Bein- und Bauchmuskulatur. Durch die motivierende Musik ist Spaß garantiert!

## BAUCH-BEINE-PO

Mit unserem Bauch-Beine-Po Kurs bringst Du Deinen Körper in Form, aber auch die Balance wird gefördert und die Core-Muskulatur trainiert. Durch gezielte Kräftigungsübungen mit unterschiedlichen Hilfsmitteln stärkst Du die großen Muskelgruppen und straffst Deine sogenannten „Problemzonen“. Stretching rundet die Stunde ab.



## FITNESS

Nach dem Erwärmen auf fetzige Musik trainieren wir alle Muskeln durch Kräftigungsübungen – Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Anschließend aktivieren

wir die Fettverbrennung durch Cardio-Dance. Während das Krafttraining die Muskeln formt, treibt das Cardio-Dance-Workout die Herzfrequenz in die Höhe und verbrennt Fett. Auch die Kondition wird verbessert. Ausklingen lassen wir die abwechslungsreichen Stunden mit Stretching und Entspannung.

### **BODYSTYLING**

Einfach abschalten und intensiv trainieren? Bodystyling ist ein schweißtreibendes, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Los geht's mit einem Aufwärmprogramm, das macht Spaß und fördert Ausdauer und Koordination! Es folgen gezielte Übungen mit verschiedenen Trainingsmethoden und Trainingsgeräten mit dem Ziel, die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Ein Entspannungsprogramm am Ende verhilft zu innerer Ruhe.

### **SPORT FÜR SENIOR\*INNEN**

Frauen und Männer ab Mitte 60 brauchen besondere Bewegungsangebote. Der VfB Ulm baut sein Angebot für Senior\*innen kontinuierlich aus. Ein speziell geschultes Übungsleiterteam leitet die Kurse in diesem Sportbereich. Im Training geht es schwerpunktmäßig darum, die Wirbelsäule und den Knochenapparat zu mobilisieren, Muskelkraft zu erhalten oder aufzubauen, die Dehnfähigkeit der Muskulatur zu verbessern und das Herz-Kreislaufsystem zu stärken – und über den gemeinsamen Sport Wohlbefinden und Lebensfreude zu steigern.

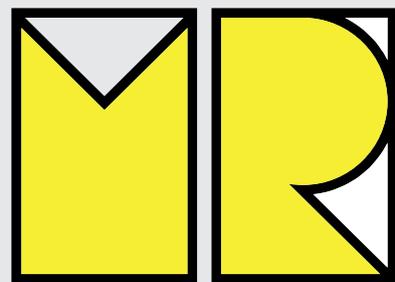
So gibt es Übungen zur Entspannung, zur Schulung von Atem- und Körperbewusstsein sowie zu rückengerechtem Verhalten im Alltag. Hier geht es um leichte, aber zielgerichtete Gymnastik, ganz ohne Leistungscharakter. Das wirkt am besten Verspannungen entgegen. Die effektiven Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur schon nach kurzer Zeit. Das macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern hält auch gesund und fit.

Das Übungsleiterteam ist auf dem neuesten Stand der Trainingsmethoden. In der beliebten Senior\*innensportgruppe sind die Teilnehmer\*innen wohnortnah im Sportverein gemeinsam für ihre Gesundheit aktiv. Erfahrungsgemäß werden hier schnell auch freundschaftliche Kontakte geknüpft.



### **WERBUNG**

Natursteine und Fliesen



**M A R M O R  
R E I C H A R D T**

– QUALITÄT SEIT 1919 –

**Ausstellung  
Fertigung  
Montage**

Blaubeurer Straße 33 · 89077 Ulm  
Tel. 0731 30539 · [www.natursteine-reichardt.de](http://www.natursteine-reichardt.de)

# FITNESS UND GYMNASTIK

## MONTAG

### ZEIT

18:00 - 19:00  
19:00 - 20:00

### KURSBEZEICHNUNG

Wirbelsäulengymnastik  
Power Fitness

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Zuhal Cobal  
Lina Zaveleva

### ORT

EBH-S  
EBH-S

## DIENSTAG

### ZEIT

09:00 - 10:00  
10:00 - 11:00  
18:30 - 19:30  
19:30 - 20:30  
19:00 - 20:00  
20:00 - 21:00

### KURSBEZEICHNUNG

Sport für Senior\*innen 1  
Sport für Senior\*innen 2  
Step  
Bauch-Beine-Po  
Fitness  
Skigymnastik

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Hannelore Hilbig  
Gertrud Kirchner  
Petra Balkheimer  
Petra Balkheimer  
Simone Rein  
Isabel Schönthaler

### ORT

EBH-S  
EBH-S  
EBH-S  
EBH-S  
MSH  
EBH

## MITTWOCH

### ZEIT

09:15 - 10:15

### KURSBEZEICHNUNG

Sport für Senior\*innen 3

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Sabine Schönthaler

### ORT

EBH-S

## DONNERSTAG

### ZEIT

18:30 - 19:30

### KURSBEZEICHNUNG

Bodystyling

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Sabine Herrmann

### ORT

EBH-S

EBH = Mehrzweckhalle Eselsberg  
EBH-S = Mehrzweckhalle Eselsberg Spiegelsaal  
MSH = Merian Sporthalle



beurer



Deutscher  
Tennis Bund

OFFIZIELLER  
PARTNER

Empfohlen von

AK

ANGELIQUE KERBER



**EM 59**  
TENS/EMS-Gerät

Idealer Trainingsbegleiter zur medikamentenfreien Schmerztherapie sowie gezielter Muskelstimulation.

**FM 200**  
Achillomed®

Wohltuende und durchblutungsfördernde Massage der Achillessehne für zu Hause.

**BF 1000**  
Super Precision

Diagnosewaage mit Überkreuzmessung durch 8 Elektroden zur genauen Kontrolle der Körperzonen.



[www.beurer.com](http://www.beurer.com)

# KURS- ANGEBOTE

Der VfB Ulm bietet ein breites Angebot an Sportkursen für Jung und Alt, sowie die verschiedensten Zielgruppen. Unser Kursprogramm umfasst Präventions- und Gesundheitskurse, die aktuellen Fitnesstrends, Freizeitsport und verschiedene Tanzkurse. Unser Angebot ist auch für Nicht-Mitglieder zugänglich! Die Anmeldung erfolgt online.

## YOGA

Yoga ist eine ganzheitliche Übungsmethode aus Indien, die Körper und Geist stärkt und in Einklang bringt. Im Vordergrund stehen die Bewegung und Kräftigung des Körpers, das kraftvolle Atmen und der Fluss der Lebensenergie, das Innehalten in der Entspannung und die Meditation. Schöpfe neue Kraft für Deinen Alltag! Präventionskurs nach §20 SGB V.

## FÜNF ESSLINGER

Mit dem Programm Fünf Esslinger für Senior\*innen werden fünf grundlegende Komponenten trainiert: Kraft, Leistung, Balance und Dehnbarkeit, sowie die Kraft im Oberkörper – mit speziellen Übungen in vielen Varianten, um Muskeln, Knochen und Bewegungen auch im Alter fit zu halten.

Präventionskurs nach §20 SGB V.

## SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft – Kräftigungsgymnastik.

Der VfB-Ulm-Kurs richtet sich an Schwangere zwischen der 12. und 38. SSW. Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um den typischen Beschwerden vorzubeugen und um mit mehr Gelassenheit und Energie durch die Schwangerschaft zu gehen.

Präventionskurs nach §20 SGB V.



## MAMAFIT- BABYMIT!

Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Das Konzept von MamaFit enthält, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

## STEP

Durch abwechslungsreiche Schrittkombinationen mit tollen Beats werden auf dem Step, Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit trainiert und verbessert. Eine Cool-Down-Phase mit Dehnübungen oder auch mal eine Entspannungseinheit beenden die Trainingsstunde.

## ZUMBA

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm. Die rhythmischen Bewegungen machen Spaß und bringen Dich in Schwung. Zumba bietet ein dynamisches und effektives Fitnesstraining – und das mit optimaler Balance zwischen Muskelaufbau und Ausdauertraining.

## BOOGIE-WOOGIE - KURSE

Boogie-Woogie ist ein Gesellschaftstanz aus der Familie der Swing-Tänze, der paarweise getanzt wird. Tanzen ist die beste Möglichkeit, sich geistig und körperlich fit zu halten. Es bringt Spaß und Schwung ins Leben. Es gibt einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenenkurs.

## BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN

Babys erobern sich ihre Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Das Ziel des Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht der Spaß und die Freude am gemeinsamen Tun.



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

### HIP-HOP

Der Hip-Hop-Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 12 Jahren. Zu angesagter Musik werden regelmäßig neue und coole Hip-Hop Tänze erlernt. Dabei steht Spaß am Tanzen an oberster Stelle.

### BODY-INTERVALL (HIIT)

In der Stunde geht es um effektives Ganzkörpertraining mit fetziger Musik und Spaßfaktor. Es geht um die Straffung der Muskeln und Aufbau der Kraft-Ausdauer im Intervall-Bereich, also ein Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen. Trainiert wird mal mit Kleingeräten, mal mit dem eigenen Körpergewicht, mal mit dem Nachbar. Durch einerseits Einfachheit der Übungen aber zugleich variablen Stundeninhalten wird es in dieser Stunde niemandem kalt oder langweilig. Übungsmodifikationen machen die Stunde jedem Fitnesslevel und Alter zugänglich.

### FASZIEN

Das muskuläre Bindegewebe, die sogenannten Faszien, spielen eine große Rolle für Beweglichkeit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Trainieren Sie Ihr Faszienetzwerk, um im Alltag und beim Sport vital, elastisch und dynamisch zu sein. Den Faszien bekommt es am besten, wenn wir sie regelmäßig dehnen und bewegen.

### FIT UND BEWEGLICH AM VORMITTAG

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer ab 50. Eine abwechslungsreiche Stunde, in der sowohl ein Herz- Kreislauftraining kombiniert mit kleinen Bewegungsspielen, als auch Kräftigungs- und Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden angeleitet werden. Dazu gibt es Koordinationsübungen für bessere Orientierung, schnellere Reaktionen und Sicherheit im Stehen und Gehen. Abgerundet wird die Stunde mit wohltuenden Entspannungsübungen.

### FÜR ALLE KURSE GILT:

Sie haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, sie finden über einen begrenzten Zeitraum (Ausnahme: SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT) hinweg statt, sie sind offen auch für Nichtmitglieder, für Mitglieder gibt es einen Preisvorteil.



# KURS- ANGEBOTE

## MONTAG

### ZEIT

10:30 – 11:30  
17:00 – 18:00  
18:30 – 20:00

### KURSBEZEICHNUNG

Fit und beweglich am Vormittag  
Faszientraining  
Yang Yoga

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Sabine Strähle  
Katharina Müller  
Ulrike Mack

### ORT

EBH-S  
EBH-S  
GZL

## DIENSTAG

### ZEIT

13:00 – 14:00  
17:00 – 18:15

### KURSBEZEICHNUNG

Fünf Esslinger  
Sport in der Schwangerschaft

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Alwin Heid  
Susanne Weinstock Mandel

### ORT

EBH-S  
EBH-S

## MITTWOCH

### ZEIT

10:30 – 12:00  
20:15 – 21:45

### KURSBEZEICHNUNG

Babys in Bewegung  
Step für Fortgeschrittene

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Sabine Schönthaler  
Lina Zaveleva

### ORT

EBH-S  
MSH

## DONNERSTAG

### ZEIT

09:30 – 11:00  
17:30 – 18:30  
19:30 – 20:30

### KURSBEZEICHNUNG

Babys in Bewegung  
Hip Hop Kurs  
Zumba

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Sabine Schönthaler  
Saskia Iacono  
Carolin König

### ORT

EBH-S  
EBH-S  
EBH-S

## FREITAG

### ZEIT

09:00 – 10:00  
10:00 – 11:00  
16:00 – 17:00  
18:00 – 19:00  
19:00 – 20:00

### KURSBEZEICHNUNG

Yoga  
MamaFIT - Baby mit!  
Step  
Boogie-Woogie Anfänger  
Boogie-Woogie Fortgeschritten

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Steffi Belser  
Susanne Weinstock Mandel  
Annette Sick  
Mark Bennewitz & Eva Liebl  
Mark Bennewitz & Eva Liebl

### ORT

EBH-S  
EBH-S  
EBH-S  
EBH-S  
EBH-S

EBH-S = Mehrzweckhalle Eselsberg Spiegelsaal

GZL = Gemeindezentrum Lukaskirche

MSH = Merian-Sporthalle

### ANMERKUNG:

Die hier aufgeführten Informationen können sich ändern.  
Eine genauere Kursübersicht und Informationen zu Preis  
und Zeiten findest du auf der Homepage oder auf eBuSy.





# L'italiano

*Lassen Sie sich von uns  
verwöhnen*

Öffnungszeiten:

Montag - Sonntag  
17.00 - 22.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

Weinbergweg 42, 89075 Ulm  
Tel.: 0731 95029515

## Spritzig, erfrischender Durstlöcher nach dem Sport.

*Das alkoholfreie Hefeweizen von Gold Ochsen.*



[www.goldochsen.de](http://www.goldochsen.de)

Ulms flüssiges Gold. Seit 1597.

@brauereigoldochsen

# REHA-SPORT / ORTHOPÄDIE

Bewegung hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Ziel des REHA-Sports ist es, die REHA-Sportler zu einer gesunden Lebensweise mit regelmäßiger sportlicher Betätigung zu bewegen. Dabei wird die Koordination und Flexibilität verbessert sowie die Kraft und Ausdauer gestärkt. Die Wiederherstellung der Belastbarkeit unterstützt bei dem Erreichen einer Schmerzlinderung, stärkt das Selbstbewusstsein und bietet somit die Selbsthilfe zur Steigerung und dem Erhalt der Lebensqualität.

Diese Kurse werden von lizenzierten und speziell geschulten Übungsleiter\*innen gehalten und gelten daher als **Präventionskurs nach §20 SGB V**. Somit können die Kosten von Krankenkassen übernommen werden, sofern eine ärztliche Verordnung vorliegt.

## MITTWOCH

### ZEIT

21:00 - 21:45

### KURSBEZEICHNUNG

Rehasport Orthopädie

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Zuhal Coban

### ORT

EBH-S

## DONNERSTAG

### ZEIT

08:00 - 8:45

08:45 - 9:30

11:00 - 11:45

### KURSBEZEICHNUNG

Rehasport Orthopädie

Rehasport Orthopädie

Rehasport Orthopädie

### ÜBUNGSLEITER\*IN

Zuhal Coban

Zuhal Coban

Zuhal Coban

### ORT

EBH-S

EBH-S

EBH-S

EBH-S = Mehrzweckhalle Eselsberg Spiegelsaal

### Kontakt:

Heike Fenster | Sabine Schönthaler

Internet: [www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)

E-Mail: [info@vfb-ulm.de](mailto:info@vfb-ulm.de)

Telefon: 0731 / 58151



**14.06.2024 - 16.06.2024**



**75 Jahre VfB Schwarz - Rot Ulm e.V.**



**DEIN Eselsberg - DEIN Verein**  
**[www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)**

# SHOWTANZ

In der Showtanz-Szene sind sie im weiten Umkreis eine feste Größe: Die „MAGIC STARS“ vom VfB Ulm. Die Mitglieder der Showtanzabteilung bringen dem Verein regelmäßig Ehrungen und öffentliche Anerkennung ein. „MAGIC STARS“ heißen sie zu Recht, denn sie zaubern Magisches auf die Bühne.

Die Showprogramme begeistern durch beeindruckende Choreografie und Perfektion. Dazu Artistik vom Feinsten. Die kreativen Kostüme kommen bei Preisrichtern und Publikum immer gut an. Auch wenn die MAGIC STARS ihren Tanzsport auf hohem Niveau betreiben, werden alle, die neu- oder quereinsteigen wollen, immer gut integriert – Trainingsfleiß vorausgesetzt. Derzeit besteht die Gruppe aus Frauen im Alter von Anfang 20 bis Ende 30. Sie trainieren montags von 20 Uhr bis 22 Uhr und mittwochs von 19 Uhr bis 21 Uhr im Spiegelsaal der Eselsberghalle. Interessentinnen sind jederzeit herzlich willkommen. Vereinbare einfach ein Probetraining.

Das aktuelle Programm trägt den Titel „Golden Memories“. Der Fund eines Bildes der ehemaligen Tanzgruppen lässt die blasse Erinnerung an alte Zeiten wieder in neuem Licht erstrahlen. Der Zuschauer begleitet eine schwingvolle und funkelnde Bühnenerzählung, inszeniert im Stil der 20er Jahre.



Auftritte der MAGIC STARS können Sie auch für Ihre Veranstaltung buchen.



Und das sind WIR – Join us!



## Kontakt:

Abteilungsleiterin  
Theresa Müller

showtanz@vfb-ulm.de  
showtanz.vfb-ulm.de

 @Magic Stars Showtanz

 magicstarsulm



WIRWUNDER



betterplace.org

# WirWunder ist Unterstützung.

## Dein Projekt braucht Spenden? Du willst anderen helfen?

Dann klick dich jetzt rein auf unser regionales Spendenportal [wirwunder.de/ulm](http://wirwunder.de/ulm)



LBEBW



Sparkasse  
Ulm

 itm  
Hausverwaltung

**Wir verwalten Ihre Immobilie:**

PROFESSIONELL. EFFIZIENT. ZUVERLÄSSIG.

-  **Hausverwaltung**
-  **Mietverwaltung**
-  **Gewerbeimmobilien**



itm Immobilien  
Industriestr. 7 - 89081 Ulm  
Tel: 0731 - 140 648 11

Kontaktieren  
Sie uns jetzt!

[info@itmgmbh.com](mailto:info@itmgmbh.com)  
[www.itmgmbh.com](http://www.itmgmbh.com)



# SKAT

Es gibt wieder einen Skatclub in Ulm! Der VfB Ulm gründete im Sommer 2023 eine Skatabteilung mit dem Namen „Schneider angesagt Ulm“ - passend zur Stadt. Auslöser für die Gründung war der Vortrag „Faszination Skat“ von Frank Wiesner, dem Präsidenten des Skatsportverbands Bodensee-Oberschwaben im Bürgerhaus am Ulmer Eselsberg. Der VfB Ulm Vorstand hatte den Vortrag initiiert mit dem Ziel, viele Skatinteressierte zu erreichen.

Deshalb folgte direkt im Anschluss an den Vortrag ein Skatkurs mit Frank Wiesner beim VfB Ulm. Dieser begeisterte Fortgeschrittene und Anfänger\*innen gleichermaßen. Sie wollten nach Kursende nicht einfach wieder auseinander gehen. So kam es zu einer offiziellen Vereinsmitgliedschaft und der Gründung einer Skatabteilung als Skatclub. Die Spieler\*innen sind zwischen 15 und über 70 Jahre alt und freuen sich, erste Turniererfahrungen zu sammeln.

Die ersten Turniere starten **am 18. Oktober 2023** mit einem Preisskat in Ravensburg und **am 27. Januar 2024** mit dem Qualifikationsturnier für die baden-württembergischen Meisterschaften in Bad Schussenried.

Mit einem Preisskat tritt „Schneider angesagt Ulm“ zum ersten Mal öffentlich in Erscheinung: Das Turnier wird **am 17. Dezember um 17:30 Uhr im Vereinsheim des VfB Ulm**, Weinbergweg 42, 89075 Ulm stattfinden und vom Skatsportverband Bodensee-Oberschwaben veranstaltet. Das Startgeld beträgt 12 Euro. Verlustgeld 1 Euro. Gespielt werden zwei Serien á 48 Spiele. Die Startgelder werden komplett als Preisgelder ausgeschüttet.

„Schneider angesagt Ulm“ spielt **ab 13. September jeden Mittwoch um 19 Uhr im Vereinsheim des VfB Ulm, Weinbergweg 42, 89075 Ulm**. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen, unabhängig von ihren Vorkenntnissen im Skat. Frank Wiesner steht weiterhin mit Rat zur Seite.



## Kontakt:

Abteilungsleitung:  
Susanne Biesenberger | Wolfgang Bennedik

susannebiesenberger@gmail.com  
wolfgang@benedik.eu

Skatsportverband Bodensee-Oberschwaben  
Frank Wiesner  
fw@fwms.de



## Ihre Partner für Versicherungen und Vorsorge in der Region.

Geschäftsstelle Guschlbauer,  
Dreier & König GbR  
Magirus-Deutz-Str. 9  
89077 Ulm  
Tel. 0731 151895-0  
Fax: 0731 151895-99  
sv.de/guschlbauer.dreier.koenig



# STIFTER

★★★★★ apotheke  
immer eine Idee persönlicher



## LADENZEILE ESELSBERG

Manfred Gerstner e.K.  
Stifterweg 96 89075 Ulm  
Wir sind zu folgenden Zeiten für Sie da.  
Mo - Fr: 8:30 - 18:00 Uhr Sa: geschlossen  
Tel. 0731 / 53803 Fax 0731 / 54185  
E Mail stifter-apotheke@web.de



**MARKTTAG**  
ist Spartag für unsere Kunden

**10% RABATT\***

jeden Donnerstag



\*gilt nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezeptgebühren und Notdienst. Gilt nicht für Aktionsangebote oder bereits reduzierte Artikel. Nur Lagerware.

# SKI UND SNOWBOARD

Du hast Lust auf Spaß und Action im Schnee? Du liebst die Berge und bist gerne unter Menschen? Dann bist du beim VfB Ulm mit seiner Ski- und Snowboardabteilung genau richtig. Geübte Wintersportler können aus dem großen Ausfahrten-Angebot auswählen. Ski- und Snowboardschüler\*innen lernen den Sport von Anfang an mit der richtigen Technik. Berge, Sonne, Schnee, Pistenspaß und Hüttenzauber – das ist alles mit dem eigenen Sportverein aus der Nachbarschaft erreichbar!

Die Skischule ist die größte DSV-Skischule im Alb-Donau-Kreis. Zum Konzept gehören ein erfahrenes Lehrteam und kleine Lerngruppen. Das Lehrteam umfasst über 50 erfahrene Skilehrer\*innen. Aus dem eigenen Nachwuchs kommen beständig neue dazu. Das Kursangebot reicht von Bambini-Kursen im nahen Laichingen auf der Schwäbischen Alb über die Ski- und Snowboardkurse für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger bis hin zu speziellen Fun-Kursen. Die Kurse finden als Tagesausfahrt mit dem Bus ab dem Vereinsgelände in Ulm an vier Samstagen und Sonntagen im Januar und Februar statt. Kursgebühren und Skipässe gibt es zu fairen Preisen.

Ab Februar bis Ende der Skisaison werden diverse Ausfahrten mit unterschiedlichen Zielen angeboten. Hier können die eigenen Fähigkeiten unter Anleitung verbessert und neue Skigebiete gemeinsam entdeckt werden. Auf Nachfrage gibt es auch Privatkurse und individuelle Begleitung auf Skitouren – das alles immer zum günstigen Vereinspreis.

Der Startschuss für die Skisaison ist jährlich im No-



vember beim größten Skibazar im Alb-Donau-Kreis in der Eselsberghalle. Hier kannst Du Deine ausrangierten Wintersportartikel verkaufen und gleich wieder neues oder gebrauchtes Material erwerben. Etwa ab diesem Zeitpunkt sind auch die Kurse online buchbar.

Wir lieben die Berge und den Wintersport und möchten diese Leidenschaft mit Dir teilen – wir freuen uns auf Dich!



## Kontakt:

Markus Klarer (Abteilungsleiter)  
Daniel Smrdel (Skischulleiter)

[ski-snowboard.vfb-ulm.de](mailto:ski-snowboard.vfb-ulm.de) | [skischule-ulm.de](mailto:skischule-ulm.de)  
[info@skischule-ulm.de](mailto:info@skischule-ulm.de)

 @DSV Ski- & Snowboardschule VfB Ulm e.V.

 Skischule.ulm



**WER DURST HAT  
KENNT SEIN ZIEL**

**Saft von der Alb,**  
Natürliches Mineralwasser  
aus der Umgebung und



**Bier von hier!**  
Wir lieben unsere regionalen  
Getränkesspezialitäten!

## Ulm-Eselsberg

In der Wanne 49

Mo-Sa: 8.00 - 20.00 Uhr

[www.finkbeiner.biz](http://www.finkbeiner.biz)

**FINKBEINER**  
GETRÄNKE-FACHMARKT



**Max Neuendorf**  
Schreinerei

**Möbel  
Innenausbau**

Ulm-Jungingen

Franzenhauserweg 8

Tel.: 07 31 - 6 46 19

# TANZCLUB BOOGIE-WOOGIE

Ein beliebter besonderer Tanzstil ist Boogie-Woogie. Er gehört zur Familie der Swing-Tänze. Wer von Boogie-Woogie fasziniert ist, legt besonders viel Wert auf die freie Interpretation der inspirierenden Musik. Schicke Kostüme sind ebenfalls wichtiger Bestandteil. Wenn man abends Boogie tanzen geht, dann zieht man sich ein bisschen 50er-Jahre-gemäß an.

Musik und Bewegungen vermitteln Lebensfreude und Leichtigkeit. Es gibt keine feste Choreografie oder Abfolge von Tanzfiguren. Das „Spiel“ mit der Musik, das Fantasie und Freude transportiert, macht den Tanz besonders interessant. Boogie-Woogie vermittelt zudem einen bestimmten Lifestyle.. Boogie wird einfach besonders zelebriert. Dieses Feeling tragen wir nach Ulm.

## BOOGIE-WOOGIE

Von Grundsritten und einfachen Drehungen bis hin zu beeindruckenden Kombinationen und gefühlvoller Musikinterpretation – das alles wird hier vermittelt. In unseren Kursen trainieren wir auf einer einheitlichen tänzerischen Basis Grundtechniken und Grundfiguren. Ein wichtiger Bestandteil des Tanzangebots beim VfB Ulm ist es, auch die Musik und deren Aufbau zu verstehen. Auf dieser soliden Grundlage können Boogie-Tänzer\*innen später Figuren- und Schrittvarianten verstehen, tanzen und schließlich auch selbst kreieren. Boogie-Woogie kann langsam und schnell getanzt werden und ist daher wirklich für alle geeignet.

Das Boogie-Woogie-Training für Männer und Frauen ist in drei Stufen aufgebaut. Zunächst werden an acht Abenden in je 60 Minuten die Grundlagen in einem Einsteigerkurs vermittelt.

Wer weitermachen will, geht in den Fortgeschrittenenkurs (acht Abende je 60 Minuten).

Hier erlernst Du neue Schrittvariationen und weitere großartige Figuren, wobei viel Wert auf

Tanztechnik und eine ansprechende Fußarbeit gelegt wird.

Aktuelle Informationen zu den neuen Kursen findest Du auf der Homepage, auf Aushängen und auf Flyern.



## Kontakt:

Eva Liebl | Mark Bennewitz (Kursleitung)

[kursangebote.vfb-ulm.de](http://kursangebote.vfb-ulm.de)

[info@vfb-ulm.de](mailto:info@vfb-ulm.de) | [info@boogie-ulm.de](mailto:info@boogie-ulm.de)

## TANZCLUB BOOGIE-WOOGIE

Du kennst schon einige Schrittvariationen und Figuren des Boogie-Woogie – hast den Fortgeschrittenenkurs schon absolviert? Dann bist Du beim VfB TanzClub genau richtig. Tanze ohne zeitliche Begrenzung und baue Dein tänzerisches Können in der Gruppe weiter aus! Zu günstigen Vereinstarifen können die Teilnehmer\*innen insgesamt zwei Stunden intensiv unter der Anleitung üben und zusätzlich einmal in der Woche den Raum zum freien Training nutzen: Hier geht es um mehr Ausdruck, verbesserte Tanztechnik, neue und bekannte Figuren und um Musikinterpretation. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum freien Tanzen bei fetziger Musik der 40er und 50er Jahre. Das Trainerteam steht auch hier beratend zur Seite. Wir besuchen zudem gemeinsam Boogie-Partys, um dort das Erlernte auszuprobieren.

Der VfB Ulm freut sich, dass das professionelle Tanzlehrerpaar Liebl/Bennewitz den Boogie-Woogie TanzClub leitet. Eva Liebl ist ausgebildete Fitnesstrainerin mit einer Kursleiterausbildung beim Deutschen Rock'n'Roll und Boogie-Woogie Verband. Mark Bennewitz hat als Tanzlehrer in renommierten Münchner Tanzschulen unterrichtet. Als Tanzpaar nehmen sie erfolgreich an Boogie-Woogie -Turnieren teil. Mit viel Begeisterung vermitteln sie ihr großes Tanzwissen und ihre Tanzbegeisterung.

Training ist immer am Freitagabend im Spiegelsaal der Eselsberghalle. Der VfB Ulm TanzClub bringt Schwung in Dein Leben. Wir freuen uns auf Euch!

## WERBUNG

# MEIN MUSEUM SAMMLUNG AUS DEM LEBEN



## Max Neuendorf

Ulm-Jungingen  
Franzenhauserweg 8  
Tel.: 07 31 - 6 46 19

Öffnungszeiten:  
jeden 3. Sonntag im Monat  
von 14.00-17.00 Uhr

Führungen nach Vereinbarung  
15-20 Personen auf Anfrage  
außerhalb der Öffnungszeiten  
Eintritt frei, Spenden gerne

# TENNIS

**Familiär, nicht elitär. So lautet das Motto beim VfB Ulm Tennis. Auf der herrlichen VfB Ulm-Anlage mit Blick auf das Münster spielen zahlreiche Kinder, Frauen und Männer, manche von ihnen bis ins hohe Alter. Alle haben Spaß und halten sich fit. Wer Tennis lernen, wieder einsteigen, oder mit anderen spielen will, entweder auf Wettkampf- oder auf Hobby-Niveau - der oder die ist beim VfB Ulm Tennis richtig. Für alle hat die Abteilung attraktive Möglichkeiten zu bieten.**

In der Tennisabteilung des VfB Ulm stimmt die Stimmung. Die jährlichen Abteilungsbeiträge sind vergleichsweise günstig, die Trainingspreise in Gruppen sind fair. Es werden Arbeitseinsätze von den Mitgliedern erwartet. Beliebt ist die Hobbygruppe. Sie trägt regelmäßig gegen andere Vereine Spiele aus, aber hier steht der Spaß am Spiel im Vordergrund. „Spaß am Tennis!“ ist ein attraktives Angebot für alle, die gerne mal schnuppern kommen wollen - einfach im Sommer montags von 18:00 - 19:30 Uhr auf die Anlage kommen!

Im Wettkampfsport ist die Abteilung gut aufgestellt. Es gibt jährlich rund 20 gemeldete Teams, die von Kind bis Senioren 60 in Ligen von Bezirks- bis zu Verbandsebene antreten. Mit der neuen Saison 2024 treten erstmalig in der Vereinsgeschichte Teams in der höchsten Verbandsebene an: Die Damen 30 und Damen 50 haben jeweils die Meisterschaft in der Oberliga gewonnen und sind in die Württembergliga aufgestiegen. Aufgestiegen als Meister sind auch die Herren 40. Sie treten nächstes Jahr in der Staffelliga an, der höchsten Liga für 4er Teams auf Verbandsebene.

Ein besonderer Höhepunkt im Tennisjahr ist das in der Region bekannte „Münster-Mix-Turnier“, das immer Ende August stattfindet. Es gibt verschiedene Altersklassen - von den Aktiven bis 55 plus.

Der Abteilung stehen sieben Freiplätze und drei Granulat-Hallenplätze wohnortnah am Weinbergweg zur Verfügung. Für Kleinkinder gibt es sichere Spielbereiche und Spielgeräte im Schatten. Der Außenbereich vor

dem Vereinsheim mit Bestuhlung und Grillbereich ist ein beliebter Treffpunkt.

Mit dem Online-Buchungstool können sie reserviert werden. Direkt-Link: <https://vfbulm-tennishalle.ebusy.de/lite-module/2014>

Weitere Informationen findest Du auf der Homepage: [www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)



## Kontakt:

Abteilungsleitung  
Dr. Holger Zeif | Vanessa Jäckle

[tennis@vfb-ulm.de](mailto:tennis@vfb-ulm.de)  
[tennis.vfb-ulm.de](mailto:tennis.vfb-ulm.de) | [www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)

 @tennismitmuensterblick  
 vfbulmtennis

# TENNISCHULE

Über hundert Kinder und Jugendliche trainieren in der „Tennisschule Oliver Sick“. Oliver Sick ist seit über zwanzig Jahren hauptamtlicher Trainer beim VfB Ulm. Er unterrichtet den Nachwuchs mit einem gut ausgebildeten Lehrteam, trainiert aber auch erfolgreich selbst die Mannschaften der Erwachsenen.

Schon im Kindergartenalter kann es losgehen. Die Tennisschule setzt ihren Schwerpunkt im Bereich Kleinfeld, Mid-Court und Kids-Cup, da aus diesen Trainingsstunden einmal die Mädchen-/Jungen-, sowie danach die Juniorinnen-/Junioren- Teams hervorkommen. Durch diese frühen Wettkampferfahrungen und die aufsteigenden Disziplinen kommen später die Jugendlichen ohne Leistungsdruck und in Gemeinschaft auf ein immer höheres Niveau. Das Ziel der Tennis-Abteilung ist es, regelmäßig Jugendliche in den aktiven Mannschaften zu integrieren.

## Kontakt:

Abteilungsleitung  
Dr. Holger Zeif | Vanessa Jäckle

tennis@vfb-ulm.de  
tennis.vfb-ulm.de | www.vfb-ulm.de

 @tennismitmuensterblick  
 vfbulmtennis

## WERBUNG

### VfB Ulm Tennisschule Oliver Sick

- 7 wunderschön gelegene Freiplätze
- Moderne 3-Feld Granulathalle
- Einzelunterricht
- Gruppenunterricht
- Mannschaftstraining
- Ca. 20 aktive Mannschaften
- Hobbyrunde
- Feriencamps
- Gemütliche Clubabende
- Vereinsmeisterschaften

Meine Philosophie lautet:  
„Mit viel Spaß am Tennis einen hohen Lerneffekt erzielen“



TENNISCHULE  
OLIVER SICK

0175 244 544 8  
OLISICK@WEB.DE

# TISCHTENNIS

Tischtennis ist Gründungsabteilung und erfolgreicher Dauerbrenner beim VfB Ulm. Kinder und Erwachsene lieben diesen schnellen Sport. Auch deshalb, weil man gleich „mitspielen“ kann – egal ob auf Spielplätzen, Schulhöfen oder in der Sporthalle. Kein Wunder, dass so viele diesen Sport auch „richtig“ lernen wollen. Beim VfB Ulm spielen Anfänger und Könner, Kinder und Ältere zusammen. Tischtennis ist ein Sport fürs ganze Leben!

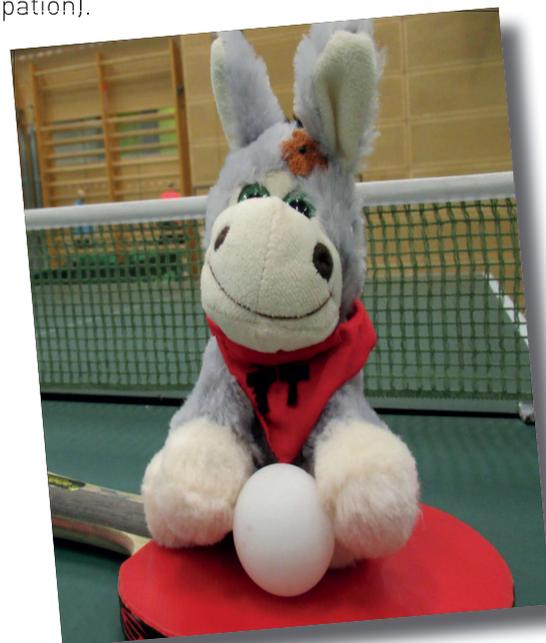
Tischtennis wird nicht umsonst als die schnellste Ballsportart der Welt bezeichnet. Im Profitischtennis ist der Ball meist so schnell zurück, dass die Reaktionszeit nicht ausreicht, den Ball richtig zurückzuschlagen. Deswegen muss schon auf den Schlagansatz des Gegners reagiert werden (Antizipation).

Die verschiedenen Schlagtechniken mit unterschiedlicher Rotation, insbesondere die Angriffsschläge, führen dazu, dass Hobbyspieler in der Regel nicht mit Vereinsspielern mithalten können. So melden wir für die Saison 23/24 acht Teams, die für den VfB im Ligabetrieb antreten.

Im Jugendbereich gibt es in der Saison 2023/24 drei Jungenteams und ein Mädchenteam. Diese trainieren bis zu drei mal pro Woche, um sich stetig zu verbessern, ohne dass dabei der Spaß an der Sache zu kurz kommt.

Im Erwachsenenbereich ist es erfreulich, dass wir neben unseren drei Herrenteams (Bezirkssklasse, KL A, KL C) auch endlich wieder ein Damenteam gemeldet haben, das sich in der Saison 23/24 in der Bezirksliga misst.

Wenn auch Dein Interesse geweckt wurde, dann komm doch gerne mal vorbei!



## TRAININGSZEITEN

Die aktuellsten Trainingszeiten entnimmst Du bitte der Homepage.

### Kontakt:

Oliver Dubbers (Abteilungsleiter)  
Sigrid Bühler (Jugendtraining)

tischtennis.vfb-ulm.de  
tischtennis@vfb-ulm.de

 @VfB Ulm Tischtennis

···RECHTSANWALTS·KANZLEI·

**Gödden & Schulz**

Rechtsanwälte

**BRITTA GÖDDEN**

**ACHIM SCHULZ**

**DR. HANS GÖGGELMANN**

Fachanwalt für Familienrecht

**Das Recht auf Ihrer Seite.  
Wir helfen Ihnen gerne!**

- Familienrecht
- Erbrecht
- Arbeitsrecht
- Mietrecht
- Allgemeines Zivilrecht

Rechtsanwaltskanzlei

**Gödden & Schulz**

Schlößlesgasse 15

89077 Ulm

Tel. 0731 950 80 400

[info@kanzlei-goedden-schulz.com](mailto:info@kanzlei-goedden-schulz.com)

[www.kanzlei-goedden-schulz.com](http://www.kanzlei-goedden-schulz.com)

# VOLLEYBALL.

**Ein weiteres sehr aufregendes Jahr ist in die Volleyball-Bücher des VfB Ulm eingegangen. Sowohl unsere Herren- als auch die Damentteams haben sportlich für einiges an Aufsehen gesorgt.**

Wir haben Drittliga-Perfektionistinnen, Regionalliga Spieler und weitere aktive und höchstambitionierte Damen- und Herrenteams. Auch im Mixed-Bereich ist man nach wie vor auf attraktivem Niveau vertreten. Die Volleyballabteilung des VfB Ulm ist als Talentschmiede im weiten Umkreis bekannt. Die Teams fahren gute Platzierungen bei Meisterschaften ein. Unsere Talente sind in verschiedensten Auswahlmannschaften Baden-Württembergs und Deutschlands mit vertreten.

Ein weiteres Jahr konnten unsere Damen I den Verbleib in der Dritten Liga Süd sichern (Saison 2022/2023). Die Heimspiele konnten erfolgreich und vor einer immer guten Kulisse durchgeführt werden. Hallensprecher, Ballkinder, Wischer und Anschreiber haben ebenfalls für die reibungslose Abwicklung gesorgt.

Im Herrenbereich wurde das Saisonziel Klassenerhalt in der Regionalliga erfolgreich umgesetzt und für die kommende Saison 23/24 laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren.

Auch unsere anderen Teams konnten in der Saison 2022/23 sportlich überzeugen, wir bleiben gespannt, was die nächste Saison mit sich bringt.

Mit Schulen im Umkreis bestehen Kooperationen. Der VfB Ulm bietet attraktive Trainingsbedingungen in freundschaftlicher, aber auch leistungsorientierter Atmosphäre. Besonders stolz ist VfB Ulm Volleyball auf die schöne Beachvolleyballanlage auf dem Vereinsgelände. Hier finden mehrmals im Sommer offizielle Turniere in allen Kategorien statt. Beim VfB Ulm bedeutet Volleyball vor allem eines: Sport mit Spaß!

## TRAININGSZEITEN

Weitere Informationen zu den Trainingszeiten findest Du auf der Homepage.



## Kontakt:

Abteilungsleiter  
Markus Träger

volleyball@vfb-ulm.de  
volleyball.vfb-ulm.de | www.vfb-ulm.de

 @ulmvolleyball

 vfbulmvolleyball

...SEIT ÜBER 20 JAHREN FÜR SIE DA!



T 07304 - 80 39 0 - 10

F 07304 - 80 39 0 - 15

Auto Mader GmbH • Am Schinderwasen 9 • 89134 Blaustein

## Damit Ulm in Bewegung bleibt! Ihre SPD-Fraktion



SPD-Fraktion im  
Ulmer Gemeinderat

Rathaus  
Marktplatz 1

T. 0731 921 77 00

spdfraktion@ulm.de  
fraktion.spd-ulm.de

v.l.:  
Dr. Dagmar Engels,  
Anja Hirschel (Piraten),  
Dr. Haydar Süslü,  
Martin Ansbacher,  
Martin Rivoir MdL,  
Dorothee Kühne,  
Eva-Maria Glathe-Braun  
(DIE LINKE)

# SPORT- VEREINSZENTRUM

Wohnortnah, zentral im Stadtteil und an den öffentlichen Nahverkehr gut angebunden. So treiben VfB Ulm- Mitglieder Sport und pflegen Geselligkeit. Der Verein verbindet die Menschen am Eselsberg – vom Baby bis zu den Hochbetagten. Der VfB Ulm erfüllt eine soziale und integrative Aufgabe im Stadtteil. Aber der Verein tut sich zunehmend schwer, mit den vorhandenen Räumlichkeiten der Nachfrage an zeitgemäßen Angeboten und modernen Strukturen nachkommen zu können. Deshalb plant er ein Neubauprojekt. Auf dem Vereinsgelände am Weinbergweg soll ein Sportvereinszentrum (kurz SVZ) entstehen.

Das neue Gebäude plant der VfB Ulm gemeinsam mit dem Württembergischen Landessportverband (WLSB) und der Stadt Ulm. Die Planungen sind dabei so ausgerichtet, dass der VfB Ulm seine wichtige Rolle auch in Gemeinschaft mit den Schulen und Sozialträgern im Stadtteil ausführen kann.

Der Vorstand fördert die zukunftsfähige Neuausrichtung des Vereins und plant die bauliche Veränderung. Zentrum des künftigen SVZ am Weinbergweg soll eine teilbare Dreifachhalle sein. Es wird Kurs-, Seminar- und Geselligkeitsräume geben, einen Gesundheitsbereich mit zeitgemäßen Trainingsgeräten sowie einen Verwaltungsbereich.

Nach einer Verzögerung im Projekt durch Corona soll es nun weitergehen. VfB-Vorsitzender Michael Schmidle möchte mit dem Vorstand die Planungen zum neuen Sportvereinszentrum zügig umsetzen. In verschiedenen Workshops und Sitzungen gab es dabei auch immer einen Austausch mit den Abteilungen und interessierten Mitgliedern. Das wird auch weiterhin so sein. Input ist erwünscht und notwendig. Die Mitgliederversammlung hat am 30.06.2023 beschlossen, dass der Vorstand nun mit den vorgelegten Vorplanungen die weiteren Schritte geht. Diese stehen für die zweite Jahreshälfte 2023 bereits fest auf der Agenda.



## Informationen:

VfB Ulm  
Homepage: [www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)  
Tel.: 07 31 / 58 15 1

 @schwarzRotUlm

 vfbulmev

# VEREINSLEBEN

Mitglieder vom VfB Ulm halten ihrem Verein meist das ganze Leben lang die Treue. Wer nur eine Zeit lang in der Stadt lebt, oder zugezogen ist, findet hier schnell Anschluss. Denn VfB-ler erleben und tragen alle Siege und Niederlagen in ihrem Sport gemeinsam. In der Vereinsfamilie haben gemeinsame Feste, Veranstaltungen und gemütliches Zusammensitzen einen hohen Stellenwert.

Viele Feste gehören zum Jahresablauf: Das traditionelle „MünsterMix“-Turnier der Tennisabteilung im August. Es zieht Gäste aus der weiten Region an. Ein Dauerbrenner ist dabei die „Players Night“ mit einer vom VfB Ulm inszenierten Bühnenshow. Im November findet die beliebte Jubilarfeier statt. Hier ehrt der Verein auf Einladung des Vorstands jährlich seine Mitglieder mit runden und hohen Geburtstagen, mit langen Mitgliedschaften und mit außergewöhnlichem Einsatz und Engagement für den Verein.



Es gibt ausgelassene Partys, Meisterfeiern, Gala-Abende, und die jährlichen Spaßwochenenden mit auswärtigen Gästen wie beim „SpatznRabbatz“-Turnier der Ultimate-Abteilung, beim „Spatzencup“ der Floorballer oder beim „Science-Cup“ der Fußballer. Auf dem VfB-Programm stehen auch Reisen in Trainingslager sowie Skiausfahrten mit Hüttenzauber...

Besonders beliebt sind die Kinder- & Jugendfeste. Rübenschnitzen, Nikolausbesuch beim Tennis, Fasching und tolle Ausflüge im Ferienprogramm.

Ein besonderes Ereignis steht 2024 an. Mit einem Jahr Vorlauf hat ein Festkomitee die Organisation aufgenommen: Am Wochenende vom 14. 06.-16.06.2024 feiert der VfB Ulm sein 75-jähriges Bestehen. Für das Jubiläumsfest sind mehrere Bands und Kapellen angefragt. Wer helfen möchte, kann sich jederzeit einbringen.

Die Liste der kleinen und großen Festivitäten ist also lang. Auf unserer Homepage, unseren Social-MediaKanälen und über unseren monatlichen kostenlosen Vereins-Newsletter informieren wir Dich regelmäßig.



Schau vorbei! Hier geht es zur Newsletter Anmeldung:



# STELLEN- ANGEBOTE

Der VfB Ulm ist mit rund 1.900 Mitgliedern einer der größten Vereine in Ulm und im Stadtteil Eselsberg der einzige gemeinnützige Sportanbieter für die Eselsberger. Der Verein zeichnet sich durch eine freundliche und familiäre Struktur aus. Der VfB Schwarz-Rot Ulm möchte sich kontinuierlich weiterentwickeln. Werde auch Du zu einem Teil des VfB Ulm und gestalte die Zukunft des Vereins mit!

## ÜBUNGSLEITER\*IN

Wir suchen Dich zur Verstärkung unseres Teams! Du bist sportaffin, engagierst Dich in der Vereinsarbeit, bist zuverlässig, motiviert und zeigst Eigeninitiative? Dann bist Du die Unterstützung, die wir für unseren Verein suchen.

Bei uns erwartet Dich ein familiäres Sportumfeld, nette Kollegen\*innen und professionelles Sportequipment. Außerdem unterstützen wir Dich beim Erwerb einer Übungsleiterlizenz. Du erhältst eine faire Aufwandsentschädigung (finanziellen Ausgleich) und hast die Möglichkeit auf interne und externe Fortbildung und Ausbildung.

Haben wir Dein Interesse geweckt und Du hast Lust, aktiv in der Abteilung mitzuwirken und bei der Entwicklung der sportlichen Basis beim VfB Ulm zu helfen? Dann melde Dich gerne jederzeit bei der jeweiligen Abteilungsleitung oder der VfB Ulm Geschäftsstelle.

Hier findest Du die aktuellen Stellenangebote:



## Kontakt:

Alexander Waldenmaier

[www.vfb-ulm.de/verein/stellenangebote](http://www.vfb-ulm.de/verein/stellenangebote)

[alexander.waldenmaier@vfb-ulm.de](mailto:alexander.waldenmaier@vfb-ulm.de)

Tel.: 07 31 / 58 15 1

## FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

**Du möchtest ein FSJ absolvieren, Du bist zuverlässig, sportlich und hast Spaß am Umgang mit Kindern und Jugendlichen? Dann bist Du beim VfB Ulm genau richtig!**

Der VfB Ulm bietet jährlich einem jungen Menschen die Möglichkeit, ein „Freiwilliges Soziales Jahr im Sport“ (FSJ) zu absolvieren. Der Schwerpunkt des FSJ liegt im Jugendbereich, darüber hinaus geben wir einen weitreichenden Einblick in die Vereinsverwaltung und Sportorganisation. Ziel des FSJ beim VfB Ulm ist es, viele nützliche Erfahrungen im Sport sowie in der Jugendarbeit zu sammeln und eine Übungsleiterlizenz zu erwerben.

Wir bieten Dir abwechslungsreiche Aufgaben im Kinder- und Jugendbereich insbesondere in der Ballschule, in der Nachwuchsarbeit in den Abteilungen, aber auch an den Schulen. In der zwölfmonatigen Einsatzzeit sammeln die Freiwilligen auf diese Weise Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, sie erweitern ihre Sozialkompetenz, sie stärken ihr Bewusstsein für das Gemeinwohl und sie erlernen vielfache sporttheoretische und sportpraktische Fähigkeiten.

Neben der Erledigung der praktischen und theoretischen Vereinsarbeit besucht der/ die FSJ-ler\*in spezielle Seminare außerhalb des Vereins. Man kann zudem die „Trainerlizenz Jugend- und Breitensport“ oder z.B. eine sportartenspezifische C-Trainerlizenz erwerben.

Unsere Dienstleistungen

- Unterhaltsreinigung
- Glasreinigung
- Baureinigung
- Sonderreinigung
- Teppichbodenreinigung
- Wintergartenreinigung
- Solaranlagenreinigung
- Fassadenreinigung

Weitere auf Anfrage



Mit 40 Jahren Berufserfahrung und seit über 20 Jahren sind wir Selbstständig in der Reinigungsbranche erfolgreich tätig.

Wir entwickeln für Sie eine optimale Lösung.

Selbstverständlich beraten wir Sie auch gerne persönlich und überzeugen mit unseren Leistungen.



# Im Dialog mit allen Ulmerinnen und Ulmern Ihre CDU/UfA-Fraktion

CDU/UfA-Fraktion | Rathaus · Marktplatz 1 | 89073 Ulm | Tel. 0731 618220 | mail@cdu-ufa.de | www.cdu-ufa.de



Dr. Thomas Kienle



Winfried Walter



Barbara Münch



Dr. H.-W. Roth



Dr. Karin Graf



Wolfgang Schmauder



Dr. Karin Hartmann



Günter Zloch

# MITGLIEDSCHAFT

## HAUPTVEREINSBEITRÄGE

BESCHREIBUNG	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	102,00 EUR
Jugendliche*r <sup>1</sup>	34,00 EUR
Passive & LobbyCard Erwachsene <i>LobbyCard-Nachweis erforderlich</i>	62,00 EUR
Azubi <sup>2</sup>   Studenten*in <sup>2</sup>   Rentner*in <i>Nachweis erforderlich</i>	77,00 EUR
Ehepaar   Lebenspartnerschaft	164,00 EUR
Familienbeitrag 1 (Eltern & 1 Jugendliche*r)	190,00 EUR
Familienbeitrag 2 (Eltern & 2 Jugendliche)	208,00 EUR
Familienbeitrag 3 (Eltern & mindestens 3 Jugendliche)	220,00 EUR
Familienbeitrag 4 (1 Elternteil & 2 Jugendliche)	146,00 EUR
Familienbeitrag 5 (1 Elternteil & 3 Jugendliche)	158,00 EUR

### EINMALIGE KOSTEN

Aufnahmegebühr – Erwachsene/r	10,00 EUR
Aufnahmegebühr – Jugendliche	5,00 EUR

<sup>1</sup>Jugendliche/r: Kinder & Jugendliche unter 18 Jahren

<sup>2</sup>die das 27. Lebensjahr noch nicht vollendet haben

### Informationen:

VfB Ulm  
[www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de) | [mitgliedschaft.vfb-ulm.de](http://mitgliedschaft.vfb-ulm.de)  
 Tel.: 07 31 / 58 15 1

### ANMERKUNGEN ZU DEN MITGLIEDSBEITRÄGEN

Auf der Mitgliederversammlung am 30.06.2023 gab es den Mitgliederbeschluss zur Erhöhung der Beiträge zum 01.01.2024. Die ab 2024 gültigen Beiträge entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.

## ABTEILUNGSBEITRÄGE

### VORSCHULSPORT

1 STUNDE/ WOCHE	JAHRESBEITRAG
Kind	41,00 EUR
Kind in Familie	21,00 EUR

### GERÄTETURNEN

2 STUNDE/ WOCHE	JAHRESBEITRAG
Jugendliche*r	62,00 EUR
Jugendliche*r in Familie	42,00 EUR

### ELTERN-KIND-SPORT

1 STUNDE/ WOCHE	JAHRESBEITRAG
Beitrag für Erwachsener und Kind	136,00 EUR

### KINDER- & JUGENDCLUB

2 STUNDE/ WOCHE	MONATSBEITRAG <sup>1</sup>
Mitglieder	10,00 EUR
Nicht-Mitglieder	20,00 EUR
<sup>1</sup> Laufzeit: Schuljahr	

### BALLSCHULE

	JAHRESBEITRAG
Kind (1Std./Woche)	46,00 EUR

### KINDERTANZEN

1 STUNDE/ WOCHE	JAHRESBEITRAG
Kind nur Tanzen	100,00 EUR
Kind (Tanzen & Vorschulsport oder Geräteturnen)	80,00 EUR
Kind in Familie	80,00 EUR

### ROPE SKIPPING

1,5 STUNDE/ WOCHE	JAHRESBEITRAG
Jugendliche*r	51,00 EUR
Jugendliche*r in Familie	31,00 EUR

### FITNESS & GYMNASTIK

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied (1 Std.)	55,00 EUR
Aktives Mitglied (1,5 Std.)	70,00 EUR
Aktive Mitglieder (frei)	100,00 EUR



## SENIORENSPORT

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	37,00 EUR

## FUSSBALL

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	48,00 EUR
AH-Beitrag	20,00 EUR
Jugendliche*r	56,00 EUR
Jugendliche*r in Familie	36,00 EUR
Passives Mitglied	20,00 EUR

## FLOORBALL

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	40,00 EUR
Jugendliche*r	10,00 EUR
Ehepaar   Lebenspartnerschaft	60,00 EUR
Familienbeitrag	70,00 EUR
Azubi   Student*in   Rentner*in	20,00 EUR

## SKI & SNOWBOARD

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	12,00 EUR
Jugendliche*r	12,00 EUR
Jugendliche*r in Familie	0,00 EUR

## SHOWTANZ

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	50,00 EUR
Azubi   Student*in   Rentner*in	35,00 EUR
Passives Mitglied	25,00 EUR

## RUGBY

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	75,00 EUR
Jugendliche*r	32,00 EUR
Ehepaar   Lebenspartnerschaft	85,00 EUR
Familienbeitrag	100,00 EUR
Azubi   Student*in   Rentner*in	40,00 EUR
Jugendliche*r in Familie	12,00 EUR
Passives Mitglied	25,00 EUR

## FRISBEE-SPORT

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	12,00 EUR

## KORFBALL

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	24,00 EUR

## TENNIS

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	120,00 EUR
Jugendliche*r	58,00 EUR
Ehepaar   Lebenspartnerschaft	180,00 EUR
Familienbeitrag	210,00 EUR
Azubi   Student*in   Rentner*in	69,00 EUR
Jugendliche*r in Familie	38,00 EUR
Passives Mitglied	30,00 EUR

## LACROSSE

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	20,00 EUR

## TISCHTENNIS

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	30,00 EUR
Jugendliche*r	26,00 EUR
Jugendliche*r in Familie	6,00 EUR
Passives Mitglied	12,00 EUR

## VOLLEYBALL

	JAHRESBEITRAG
Aktives Mitglied	60,00 EUR
Jugendliche*r	60,00 EUR
Azubi   Student*in   Rentner*in	60,00 EUR
Jugendliche*r in Familie	40,00 EUR

## VFB TANZCLUB BOOGIE-WOOGIE

	MONATSBEITRAG
Aktives Mitglied	29,00 EUR
Ehepaar   Lebenspartnerschaft	55,00 EUR
Azubi   Student*in   Rentner*in   Jugendliche*r	26,00 EUR

# TENNISHALLE

Direkt buchen! ->



## TENNISHALLE

EINZELSTUNDE MITGLIEDER		EINZELSTUNDE NICHT-MITGLIEDER	
ERWACHSENER: MONTAG - FREITAG		ERWACHSENER: MONTAG - FREITAG	
06:00 - 14:00 Uhr	13,00 EUR	06:00 - 14:00 Uhr	18,00 EUR
14:00 - 17:00 Uhr	17,00 EUR	14:00 - 17:00 Uhr	22,00 EUR
17:00 - 21:00 Uhr	21,00 EUR	17:00 - 21:00 Uhr	26,00 EUR
21:00 - 23:00 Uhr	16,00 EUR	21:00 - 23:00 Uhr	21,00 EUR
ERWACHSENER: SAMSTAG UND SONNTAG		ERWACHSENER: SAMSTAG UND SONNTAG	
06:00 - 23:00 Uhr	17,00 EUR	06:00 - 23:00 Uhr	22,00 EUR
JUGENDLICHER: MONTAG - SONNTAG		JUGENDLICHER: MONTAG - SONNTAG	
06:00 - 17:00 Uhr	8,00 EUR	06:00 - 17:00 Uhr	14,00 EUR

## WERBUNG

### Ganz ohne Tricks! Highspeed-Internet für alle. Einfach magisch.

Wo ist der Trick? Internet von der SWU TeleNet ist zuverlässig, giga-schnell und einfach smart. Und der starke Upload sorgt für eine stabile Datenverbindung mit max. 500 Mbit/s\*, die andere für Zauberei halten – schnell sein ist der Trick.

Die neuen Bandbreiten  
[swu.de/internet](http://swu.de/internet)

Verlass dich drauf.

SWU

\* Individuelle Bandbreite abhängig von der jeweiligen Verfügbarkeit. Alle Tarife und Angebote der SWU TeleNet finden Sie unter: [swu.de/telenet-aktion](http://swu.de/telenet-aktion)

# Aufnahmeantrag

## Mitgliedschaft im VfB Ulm e.V.



### VfB Ulm e.V.

Geschäftsstelle  
Weinbergweg 42  
89075 Ulm

#### Mitgliedschaft im VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.

so funktioniert's:

- grundsätzlich ist der jährliche Mitgliedsbeitrag im Hauptverein zu entrichten.
- dazu addiert sich der jeweilige Abteilungsbeitrag der ausgewählten Sportart(en), den Sie unter [www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de) oder in der VfB-Geschäftsstelle erfahren können. Sie sind mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten für Vereinszwecke gemäß den Bestimmungen des Datenschutzes im Verein (DS-GVO) einverstanden.

Erhalt des VfB-Newsletters per Mail  ja  nein  
Telefon 0731 58151 | Fax 0731 58742 oder [info@vfb-ulm.de](mailto:info@vfb-ulm.de)

Vorname  weibl.  männl.

Name

Straße  Nr.

PLZ  Ort

Geb.  Nat.

Telefon

E-Mail

Bitte vollständig ausfüllen.

#### Ich möchte in folgenden Abteilungen Mitglied werden:

- |                                             |                                                |                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ballschule für Kinder | <input type="radio"/> Kinder- und Jugendturnen | <input type="radio"/> Skat                                 |
| <input type="radio"/> Floorball             | <input type="radio"/> Eltern-Kind Turnen       | <input type="radio"/> Ski- und Snowboard mit DSV-Skischule |
| <input type="radio"/> Frisbee               | <input type="radio"/> Kindertanz               | <input type="radio"/> Tennis                               |
| <input type="radio"/> Fitness   Gymnastik   | <input type="radio"/> Lacrosse                 | <input type="radio"/> Tischtennis                          |
| <input type="radio"/> Fußball               | <input type="radio"/> Rugby                    | <input type="radio"/> Volleyball                           |
| <input type="radio"/> Fußball Jugend        | <input type="radio"/> Seniorensport            | <input type="radio"/> _____                                |
| <input type="radio"/> Korfball              | <input type="radio"/> Showtanz                 |                                                            |

Datum | Unterschrift des Mitgliedes

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
(bei Minderjährigen)

Eintrittsdatum

Antrag auf ermäßigten Beitrag wegen:

- Rente  Ausbildung  Studium\*  Lobbycard\*

Nachweis dem Aufnahmeantrag beilegen

\*Jährliche Bestätigung bis 15.12. erforderlich

#### Zahlungsart

Einzugsermächtigung (jederzeit widerrufbar)

Gläubigeridentifikations-Nr. DE 91ZZZ00000121715

Mandatsreferenz-Nr.:

IBAN

BIC

Bank

Vor- und Zuname des Kontoinhabers

**Hinweis zur Kündigungsfrist: Schriftliche Kündigung zum 30.09. auf Jahresende erforderlich.**



**Hier  
wohnt  
Ulm.**

**MIETERCENTER**  
Neue Straße 104  
89073 Ulm  
T 0731 20650-0  
[www.uws-ulm.de](http://www.uws-ulm.de)

**UWS**   
Ulmer Wohnungs- und  
Siedlungs-Gesellschaft mbH

# INSERATE UND IMPRESSUM

## INSERATE

---

AOK ULM  
ALRA GEBÄUDEREINIGUNG  
AUTOHAUS MADER  
BEURER GMBH  
BMW CAR IT GMBH  
BRAUEREI GOLD OCHSEN GMBH  
CDU-FRAKTION ULM  
CONTINENTAL  
ELEKTROBIT AUTOMOTIVE GMBH  
FINKBEINER GETRÄNKEMARKT  
FRESKO – WERKSTATT FÜR WERBUNG  
GÖDDEN & SCHULZ RECHTSANWALTSKANZLEI  
HARTSCHUH GMBH  
HMS IMMOBILIEN  
ITM IMMOBILIEN GMBH  
L'ITALIANO DUE  
MARMOR REICHHARDT GMBH  
NEUENDORF SCHREINEREI  
NEUENDORF MUSEUM  
METZGEREI BUNK  
PEG ULM MBH  
RIED APHOTHEKEN  
SCHMIDLE GMBH  
SPARKASSE ULM  
SPARKASSENVERSICHERUNG  
SPD-FRAKTION ULM  
STIFTER APOTHEKE  
SWU GMBH  
TENNISCHULE OLIVER SICK  
ULMER GETRÄNKE VERTRIBE GMBH  
UWS GMBH

## Impressum:

### Herausgeber

VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.  
Weinbergweg 42  
89075 Ulm

### Redaktion

Inhaltlich verantwortlich gemäß  
§ 55 Abs. 2 RStV  
Annette Schmidt  
VfB Ulm | Öffentlichkeitsreferentin  
Mobil: 01 72 / 5 34 22 33  
info@vfb-ulm.de

### Anzeigen

Ulrich Scheitenberger  
Tel.: 07 31 / 5 81 51  
info@vfb-ulm.de

### Umsetzung

Alexander Waldenmaier  
Tel.: 07 31 / 5 81 51  
alexander.waldenmaier@vfb-ulm.de

### Gestaltung

Fresko – Werkstatt für Werbung

Stand August 2023

# GESCHÄFTSSTELLE

Hast Du Fragen zur Mitgliedschaft? Suchst Du weitere Informationen zu Sportangeboten? Während der Öffnungszeiten sind wir telefonisch und persönlich in der Geschäftsstelle für Dich da. Außerhalb der Öffnungszeiten sind wir per E-Mail erreichbar.

## ALEXANDER WALDENMAIER

### Projektmanager

Der VfB Ulm muss sich auf die Entwicklung in der Gesellschaft und die zunehmende Diversität im Sport einstellen. Ich bin dafür verantwortlich, dass der Verein mit den passenden Angeboten und Strukturen auf diese Entwicklungen vorbereitet ist.

✉ alexander.waldenmaier@vfb-ulm.de



## HEIKE FENSTER

### Prozessmanagement & Kursverwaltung

Ich bin verantwortlich für das Prozessmanagement in der Geschäftsstelle. Meine Aufgabe hierbei ist die Erhebung der aktuellen Prozesse und deren Optimierung. Außerdem kümmere ich mich um die Verwaltung und Koordination der Sport-Kurse.

✉ info@vfb-ulm.de



## SABINE SCHÖNTHALER

### Mitglieder- & Vereinsverwaltung

Ich bin in der Geschäftsstelle für alle anfallenden Büroarbeiten, für die Mitgliederverwaltung und für Anfragen in jeder Form zuständig. Zusätzlich betreue ich das eBuSy Buchungssystem und die Abrechnung für die Tennishalle. Außerdem stehe ich als Ansprechpartnerin für alle Fragen im Bereich Kinder- und Jugendsport, sowie Fitness & Gymnastik zur Verfügung.

✉ info@vfb-ulm.de



**Der Vereinsvorstand.** Im Bild von links nach rechts: Achim Schulz, Patrick Schönthaler, Holger Pluskat, Michael Schmidle, Roland Will, Annette Schmidt, Robert Maier (nicht im Bild Mareike Güler).

Das Team der Geschäftsstelle wird tatkräftig von einer/m FSJler\*in und einer/m Werkstudierenden für Kommunikation & Marketing unterstützt.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch in der Geschäftsstelle des VfB Ulm.

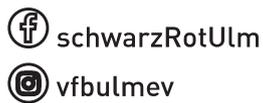
**KONTAKT:**

VfB Ulm  
Weinbergweg 42 | 89075 Ulm  
Tel.: 0731 / 58 151 | Fax: 0731 / 58742

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag 10:00 – 12:00 Uhr  
Mittwoch 15:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstag 11:00 – 14:00 Uhr

info@vfb-ulm.de  
www.vfb-ulm.de



**VFB GASTSTÄTTE L'ITALIANO DUE:**

Weinbergweg 42 | 89075 Ulm  
Tel.: 0731 / 95029515

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag - Sonntag  
17:00 Uhr - 22:00 Uhr  
Dienstag Ruhetag



**WERBUNG**

**FRESKO**  
Werkstatt für Werbung  
Holderring 3 | 89173 Lonsee  
Tel. 0 73 36/92 05 84  
info@fresko.de | [www.fresko.de](http://www.fresko.de)

# KONTAKT UND INFORMATION

## Vorstand:

info@vfb-ulm.de  
vorstand@vfb-ulm.de  
finanzen@vfb-ulm.de

## VfB Vorsitzender

Michael Schmidle

## Stellv. Vorsitzender

Roland Will

## Stellv. Vorsitzender

Holger Pluskat

## Finanzreferent

Robert Maier

## Öffentlichkeitsreferentin | Pressesprecherin

Annette Schmidt

## Rechtsreferent

Achim Schulz

## IT-Beauftragter

Patrick Schönthaler

## Schriftführerin

Mareike Güler

## Geschäftsstelle:

Alexander Waldenmaier  
Sabine Schönthaler

## Anschrift

Weinbergweg 42 | 89075 Ulm

## E-Mail

info@vfb-ulm.de

## Telefon

07 31 / 5 81 51

## ABTEILUNGEN:

### FITNESS & GYMNASTIK | SENIOREN\*INNENSport:

Geschäftsstelle VfB Ulm  
info@vfb-ulm.de

### FLOORBALL:

Thomas Büchler  
Andreas Daucher  
floorball@vfb-ulm.de

### FRISBEE-SPORT:

Matthias Rauscher  
frisbee@vfb-ulm.de

### FUSSBALL:

Roberto Pereira  
Fussball@vfb-ulm.de

### KINDER- UND JUGENDSPORT:

Sabine Schönthaler  
info@vfb-ulm.de

### KORFBALL:

Florian Biedermann  
Korfball@vfb-ulm.de

### LACROSSE:

Sebastian Kramer  
Lacrosse@vfb-ulm.de

### RUGBY:

Ralf Gutmann  
Rugby@vfb-ulm.de

### SHOWTANZ:

Theresa Müller  
Showtanz@vfb-ulm.de

### SKAT:

Susanne Biesenberger  
susannebiesenberger@gmail.com  
Wolfgang Bennedik  
wolfgang@benedik.eu

### SKI UND SNOWBOARD:

Markus Klarer  
Ski-Snowboard@vfb-ulm.de

### TENNIS:

Dr. Holger Zeif  
Vanessa Jäckle  
tennis@vfb-ulm.de

### TENNISCHULE:

Oliver Sick  
Tennis@vfb-ulm.de

### TISCHTENNIS:

Oliver Dubbers  
tischtennis@vfb-ulm.de

### VFB TANZCLUB:

Eva Liebl  
Mark Bennewitz  
info@boogie-ulm.de

### VOLLEYBALL:

Markus Träger  
volleyball@vfb-ulm.de

## KURSANGEBOTE:

### GESCHÄFTSSTELLE

info@vfb-ulm.de

## Gaststätte:

L'Italiano Due

## Telefon

07 31 / 95 02 95 15

METZGEREI **BUNK** ULM

# Knödel

*von unserer  
Knödelfee.*



*sau gut!*

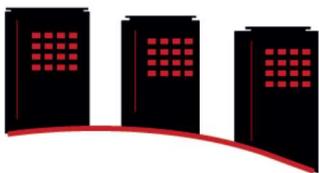
METZGEREI  
**BUNK**  
ULM

am Eselsberg  
Trollingerweg 2  
Telefon + Fax  
5 14 80

Stadtmitte  
Deutschhausgasse 7  
Telefon + Fax  
6 31 57

Stadtmitte  
Platzgasse 11  
Telefon + Fax  
88 000 394

[www.metzgerei-bunk-ulm.de](http://www.metzgerei-bunk-ulm.de)



**DEIN Eselsberg - DEIN Verein**



**VfB Schwarz-Rot Ulm e.V. | Der Sportverein am Eselsberg | [www.vfb-ulm.de](http://www.vfb-ulm.de)**