

SpaZz



AUSGABE 191

03

MÄRZ

2019

das magazin für
ulm &
neu-ulm

KULTUR
STADTLIBEN
MENSCHEN

KSMVERLAG

ULMER SPITZEN- SPORTLER

LANGSTRECKENLÄUFERIN ALINA REH UND
ZEHNKÄMPFER ARTHUR ABELE
IM GROSSEN SPAZZ-GESPRÄCH

TENTSCHERT
Immobilien IVD - seit 1986

www.tentschert.de



P15
FITNESS CLUB

WWW.P15.DE

NACHT DER KÖRPER

SA 2.3. · BIS 23 UHR
MIT RABATTEN UND AKTIONEN



Unser Mediapartner:



Erlebt die Ästhetik des menschlichen Körpers mit Feuer- und Trampolinshows, Poledance, weiterer Akrobatik und bestaunt unsere Körperwelten Ausstellung bis 24 Uhr. Übrigens – auch unsere Geschäfte sind bis 23 Uhr geöffnet.

P 3 Stunden kostenlos parken

www.blautal-center.de



BLAUTAL-CENTER
Das will man mehr!

VORSICHT! Ansichtssache!

SCHLAGZEILEN



... die wir diesen Monat gerne gelesen hätten

Ulm erneut technologisch führend

Siemens Combino und Doppelmayr-Lift kombiniert! Die Straßenbahn fährt bis zur Wissenschaftsstadt und schwebt dann als Seilbahn zur Wilhelmsburg

Ribuleni etur, ommod esedio. Nam et odi omnis sus volecaerunt ipsandi occus

dolorerae et et ipsam

invel molum,quam ipsa

int magnit harum quae

et odi omnis sus volec

tiaeperi voluptae plic

busant. Perum acest,

alis adis nullenit etur,

ocus dolorerae et et ip

dis invel molum quam

tatem uptatemquas s

Non

qua

eos

arci

Tius

Ro c

ex e

occe

har

esti

Nimus dero doluptiorum, simpre mporibusant. Perum acest, non praturion nonecto int magnit harum quata

in et

et et

por

eint

etur,

ip

pe-

am

isti-

and

iCe-

aut

emporpor modis invel molum quam ipsaeri omni Ribusant. Peint

Neue Idee dank Sperrung und den zugehörigen Baumaßnahmen!

Die Sedelhöfe erhalten eine eigene Straßenbahnhaltestelle: unterirdisch und direkt vor dem Supermarkt – allerdings muss dafür die Straße vor dem Bahnhof bis 2022 komplett gesperrt werden

Nimus dero doluptiorum, simpre mporibusant. Perum acest, non praturion nonecto int magnit harum quata

in et

et et

por

eint

etur,

ip

pe-

am

isti-

and

iCe-

aut

emporpor modis invel molum quam ipsaeri omni Ribusant. Peint

Bahn bestätigt: Im ICE wird ab sofort ein besseres Bild für Ulm gezeigt

Kurz vor dem Erreichen des Ulmer Hauptbahnhof wird auf den Monitoren an den Ausstiegen bald ein neues, symbolisch-authentischeres Bild gezeigt: ein großes Bauloch!

Nimus dero doluptiorum, simpre mporibusant. Perum acest, non praturion nonecto int magnit harum quata

in et

et et

por

eint

etur,

ip

pe-

am

isti-

and

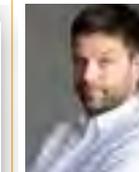
iCe-

aut

emporpor modis invel molum quam ipsaeri omni Ribusant. Peint

AUS DER ZUKUNFT –
Ulm im Jahre 2044

Ulm – die perfekte Stadt!



Alles ist einfach nur gut! Keine Baustellen mehr, in der Innenstadt fahren nur noch Fahrräder und Straßenbahnen, Verbrennungsmotoren

gibt es nicht mehr, seit dem Durchbruch mit der Brennstoffzelle auch keine E-Autos, und Gundremmingen ist ein Biotop für gefährdete Arten. Die eben erschienene Liste der 110 sympathischsten Ulmer*innen enthält 56 Frauen, was OB Joukov-Schwelling ausdrücklich lobt! Alles ist so wahn-sinnig friedlich und harmonisch in der Stadt, dass sich der Gemeinderat von Februar bis November eine Sommerpause gönnt und der Verein Leise sich gleich ganz aufgelöst hat. Es ist so über die Maßen wunderschön – und langweilig!

Daniel Grafberger
gez. Daniel M. Grafberger

MRS.SPORY
www.mrsspory.com

BACK IN SHAPE!
DEIN INDIVIDUELLES
8-WOCHEN-PROGRAMM*

Gültig bis 20.04.2019 für die ersten 30 Neumitglieder

Mrs.Spory Ulm-Mitte
Kammachergasse 1
Tel.: (0731) 60 2800 60

Mrs.Spory Ulm-Söflingen
Magirusstraße 35/2
Tel.: (0731) 140 50 878

**STARTE
JETZT!**
Begrenzte Plätze!

* Das Angebot gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 20.04.2019. Informationen zu den dabei anfallenden Kosten unseres Startpakets und der Verwaltungsgebühr sowie unseren attraktiven Konditionen findest du unter www.mrsspory.com. Inhaber Mrs.Spory Ulm-Mitte: Patrick Otte, Kammachergasse 1, 89073 Ulm. Inhaber Mrs.Spory Ulm-Söflingen: Patrick Otte, Magirusstraße 35/2, 89077 Ulm





Schlemmen & Verwöhnen

Specials im März

Aktionskarte: Kunter bunter Frühling – herrlich leicht und lecker!

Bella Pasta Buffet: jeden Montagabend ab 18.00 Uhr, 21,80 EUR p.P.

Fisch-Buffet: am Aschermittwoch, 06.03. ab 18.00 Uhr, EUR 33,80 p.P.

Mittagspause: leckere Mittagsgesichte, wöchentlich wechselnd zur Wahl. Für den Hauptgang und das Parken auf dem Hotelparkplatz – von Montag bis Freitag 12.00 bis 14.00 Uhr, EUR 9,90 p.P.

Restaurant Edwin.s im Golden Tulip Parkhotel Neu-Ulm
Silcherstraße 40 · 89231 Neu-Ulm · Tel. 0731 8011 739
info@goldentulip-parkhotel-neu-ulm.com · www.restaurant-edwins.de



IMPRESSUM

Redaktionsleiter, Chef vom Dienst:

Daniel M. Grafberger (dmg), Tel. 0731 3783294, grafberger@ksm-verlag.de

Redaktion: Philipp Schneider (ps), schneider@ksm-verlag.de, Tel. 0731 3783293,

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Teresa Elsässer (te), Erika Fabis, Walter Feucht, Dr. Bärbel Grashoff, Vici Ocker, Marcel Wagner

Verlagsleitung (V. i. S. d. P.):

Michael Köstner (mk), koestner@ksm-verlag.de
Tel. 0731 3783293

Verlag:

KSM Verlag,
Schaffnerstr. 5, 89073 Ulm, Tel. 0731 3783293,
Fax 0731 3783299, info@ksm-verlag.de
www.ksm-verlag.de

Lektorat:

Dr. Wolfgang Trips

Gestaltung:

Michael Stegmaier

Terminfassung:

www.ulm.de/veranstaltungen

Redaktionsschluss:

10. des Vormonats

SpaZz-Ausfahrer:

Franz-Peter Ranzinger, Dominik Ruelius

Anzeigen:

Michael Köstner, Tel. 0731 3783293, koestner@ksm-verlag.de
Dr. Georg Bitter, Tel. 0160 97054376, bitter@ksm-verlag.de
Teresa Elsässer, Tel. 0731 3783293, elsasser@ksm-verlag.de

Preisliste: Nr. 13, gültig ab 01/2013

Druck: Druckhaus Frank GmbH, 86650 Wemding

Bankverbindung: Deutsche Bank,

IBAN: DE83 6 307 002 400 117 275, BIC: DEUT DE 330

Liebe Kinder, sucht den SpaZz-Spatz!

In jeder Ausgabe versteckt sich ein kleines Foto (!) von einem SpaZz-Spatz. Findet ihr ihn?

Wer ihn als erstes entdeckt und eine E-Mail mit der Seitenzahl an verlosung@spazz-magazin.de schickt, gewinnt zwei Kinofreikarten für den Xinedome in Ulm (Postanschrift nicht vergessen)!



Titelbild:
Daniel M. Grafberger

Erscheinungsweise:

monatlich IVW

Druckauflage 20.000

1. Quartal 2018

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Fotos, die dem Verlag von Veranstaltern und Agenturen zur Verfügung gestellt werden, werden nicht honoriert.

SPAZZ im Abonnement – früher Bescheid wissen
12 Ausgaben (1 Jahr) 34 € (inkl. Porto und Versand).
Bestellung per Fax, Brief oder Junil an: KSM Verlag,
Schaffnerstr. 5, 89073 Ulm, Fax: 0731 3783299, info@ksm-verlag.de

Für Gewinnspiele gilt: Preise können nicht in bar ausgezahlt werden und müssen ggf. im Verlag abgeholt werden. Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass ihr Name im Rahmen der Nachberichterstattung genannt wird. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



unterstützt den SpaZz. Vielen Dank dafür!



INSIDE SPAZZ Der SpaZz erklärt sich selbst

Bäm, Bäm, Bäm!

Eine Publikation jagt die nächste: **SpaZz, Well & Fit Führer** und bald wieder **Der Eventplaner, Dr. Fit** und **Studi@SpaZz** ... bei den SpaZZen geht was vorwärts! Dabei erlebt der ehemalige Eventführer gerade einen kompletten Relaunch und wird zu „Der Eventplaner“: Mehrwert für den Leser ist Mehrwert für alle Beteiligten! Und schmucker wird er auch, unser neuer Branchenüberblick mit allem rund um Events. Da sind **die Teresa, der Philipp, der Daniel, der Stegi** und **der Micha** schön am Schuften. Toll, was mit viel Engagement und Herzblut entstehen kann!

Und wer schon viel zusammenarbeitet, kann auch gleich miteinander kochen und speisen. Das haben wir getan – und eine eingeschlafene Routine geschmackvoll wieder aufgewärmt. Mal Spaghetti Bolognese, mal bunter Salat mit würzigen Fleischstreifen. Da kocht zusammen, wer zusammen unter Volldampf ist: unser Team im Schmelztiegel unserer Publikationen!

Michael Köstner

TOPS ↗ & FLOPS ↘ des vergangenen Monats

Der Micha

↗ **TOP** : Neue Zusammenarbeit der virtuos Schwestern Vanessa und Jessica Porter mit livekonzepte

↘ **FLOP** : Schlittenfahrt mit Schaaaaanzen-sprung

Der Daniel

↗ **TOP** : Skifahren auf dank Nebel leeren Pisten, aber im Traumpulverschnee

↘ **FLOP** : Die von jeder Seite sprießenden Wahlkampfpopulismus-Ideen, an die sich nach der Wahl wieder keiner erinnern wird

Der Philipp

↗ **TOP** : Trockener Rosé beim Brunftschrei

↘ **FLOP** : Halbtrockener Rosé zum finalen SpaZz-Durchgang!

Die Teresa

↗ **TOP** : Eine Geburtstagsüberraschungs-party und Freunde und Verwandte treffen, die man schon länger nicht mehr gesehen hat. Immer wieder schön!

↘ **FLOP** : Grippewelle

Der Stegi

↗ **TOP** : Der Süßen Geburtstag

↘ **FLOP** : Viel zu heiß für die Jahreszeit! ;-)



Der Micha



Der Daniel M.



Der Philipp



Die Teresa



Der Stegi

OHNE ANGST UND SCHMERZEN ZU EINEM STRAHLENDEN LÄCHELN

Das gute Gefühl in kompetenten Händen zu sein. Sprechen Sie mit uns über eine Zahnbehandlung unter Narkose.

**ZAHNÄRZTLICHE TAGESKLINIKEN
DR. EICHENSEER**



HIRSCHSTRASSE 1
(MÜNSTERPLATZ, EINGANG LAUTENBERG)
TERMINE UNTER
0731. 39 80 89-0
www.z-tagesklinik.de



25 JAHRE

P 15 FITNESS CLUB

AB JETZT GIBT ES JEDEN MONAT »

ZUR SOMMERFIGUR

EIN TOLLES SCHNÄPPCHEN!

IM MONAT MÄRZ MIT DEM TRAINING FÜR DIE SOMMERFIGUR STARTEN UND SATTE

-25 %

AUF DAS LEISTUNGSPAKET SPAREN

P15 – EIN SCHMERZFREIES LEBEN FÜR JEDEN MENSCHEN

P 15 AKTIV + FIT GMBH · PETRUSPLATZ 15 · 89231 NEU-ULM · TELEFON 0731 76006





„Wenn ich das Ziel erreicht habe, bin ich gleich wieder **hungrig auf Neues**“

Die Spitzensportler des SSV Ulm 1846, Langstreckenläuferin **Alina Reh** und Zehnkämpfer **Arthur Abele**, im Gespräch über den olympischen Traum, Sport als Beruf sowie Familie und Heimat

Gesprächsführung: Daniel M. Grafberger und Philipp Schneider

Lichtbildner: Daniel M. Grafberger

SpaZz: Frau Reh, Herr Abele, wie viel Kilometer sind Sie heute schon gelaufen?

Arthur Abele: Vielleicht einen – das war das Warmlaufen am Vormittag. Alina hat mich da sicher um Längen geschlagen

Alina Reh: Nein, ich hatte heute Morgen Ergometer – also eine Stunde Fahrrad fahren. Ich bin heute noch nicht viel gelaufen, nur ins Geschäft und zurück.

Wie sieht euer Tagesablauf als Leistungssportler aus?

Abele: Ich bin auch Papa, habe einen kleinen Sohn von zwei Jahren und 9 Monaten und meine Verlobte arbeitet. Bei ihr klingelt meistens um 6 Uhr der Wecker. So beginnt der Tag für mich meistens damit, dass ich mit ihr aufstehe. Ich mache meistens Frühstück, ein bisschen Homeoffice und unser kleiner Schatz kommt gegen 7.30 Uhr. Nach dem Frühstück bringe ich den Kleinen zur Kita und dann Training von neun bis zwölf Uhr. In der Mittagspause fahre ich heim, es wird gekocht, gegessen, geschaut, ob etwas Neues auf dem Plan steht, und am Nachmittag von etwa 15 bis 18 Uhr folgt die zweite Einheit. Zwischen durch vielleicht mal Physio. Wenn ich am Nachmittag keine Einheit habe, habe ich die Ehre, meinen kleinen süßen Mann von der Kita abzuholen, sonst macht das meine „Frau“.

Und bei Ihnen, Frau Reh?

Reh: Meine Aufstehzeit ist auch sechs Uhr, aber ich fange meist um acht Uhr mit dem Training an, weil ich zwischen den Einheiten mehr Zeit brauche. Das tut mir gut. Ich ma- ▶

LEICHTATHLETIK IM SSV ULM 1846

Der SSV bietet neben dem Spitzennatürlich auch den Breitensport.

Interessierte sind jederzeit willkommen! Infos zum Training gibt es per E-Mail bei Brigitte Hanses (bis U16, brigitte.hanses@leichtathletik-ulm.de) oder Veit Rauscher (U18 und Aktive, veit.rauscher@ssvulm1846.de).

Trainingsstätten:

1. März – 09. Oktober: Donaustadion,
12. Oktober – 1. März: Messehalle 4

Trainingszeiten und viele weitere Informationen auf www.ssvulm1846.de/leichtathletik

Für Ihr schönstes Lächeln
brauchen Sie keine Sehhilfe

accuratis 
sehen par excellence



High End Augenlaser & Premiumlinsen
Dres. med. Schmid & Lenz Augenärzte
www accuratis-ulm.de | 0731-28065680





Arthur Abele und Alina Reh:
Die Ulmer Erfolgssportler des
SSV Ulm 1846

” Was macht den Fußball so unglaublich viel interessanter?

Arthur Abele über die Millionengehälter der Profi-Fußballer

Muss man bei der Bundeswehr dann auch eine Grundausbildung machen?

Abele: Ja, aber sportlergerecht gekürzt. Statt drei Monaten nur sechs Wochen und mittlerweile ist sie noch kürzer.

Reh: Ich mache nur eine Disziplin: Laufen. Es gibt zwei verschiedene Laufsportarten: die Leichtathletik und das Volkssportmäßige Laufen wie den Marathon – über den ich zu der Leichtathletik kam. In jüngeren Jahren läuft man eher die kürzeren Distanzen. Wie Arthur schon gesagt hat, wenn man mehr erreichen will, braucht man halt Zeit dafür. Nicht nur fürs Training, sondern auch für Regeneration und Physiotherapie.

Was gibt euch der Sport?

Abele: Zum einen den olympischen Traum. Ich habe früher Sport gemacht, weil es mir Spaß gemacht hat, und alles ausprobiert: Turnen, Handball, Tischtennis und Fußball. Besonders viel Spaß hat in der Leichtathletik der Mehrkampf gemacht. Du trainierst und hast deinen Traum von Olympia. Du wirst immer besser und im Wettkampf gehst du sogar über dein Limit hinaus. Das erarbeitest du dir im Training und hast immer so ein geiles Gefühl, du hast etwas geschafft, hast dich weiterentwickelt.

Reh: Ja, die harte Arbeit zahlt sich aus. Bei mir ist es immer so, wenn ich das Ziel erreicht habe, bin ich zwar zufrieden, aber gleich wieder hungrig aufs Neue. Dann schaue ich mir

der Anspruch, besser zu werden. Um besser zu werden, muss das Training umfangreicher sein und das geht nur, wenn man es professionalisiert. Ich habe acht Jahre lang als Elektroniker für Automatisierungstechnik gearbeitet und hatte da schon eine super Firma an meiner Seite, die mich für meinen Sport freigestellt hat. 2013 wollte ich es nochmals wissen und in die Weltspitze kommen. Zuvor war ich lange verletzt und wollte dann bei der Bundeswehr mein Glück versuchen, mit dem Profidasein das Ganze nach vorne zu treiben. Das hat wunderbar funktioniert.

► che meine erste Einheit von acht bis zehn, gehe zwischen durch arbeiten und koche dann. Ich bin für den Haushalt zuständig. Ich wohne zwar noch bei meiner Familie zu Hause, sollte aber schon etwas tun. Die zweite Einheit kommt am Nachmittag ab 15 Uhr. Je nach Jahreszeit, solange es draußen hell ist. Nach dem Training gehe ich dann meistens noch was arbeiten.

Aber die Hauptzeit des Tages ist für Sport und Training reserviert – also hauptberuflich Sportler?

Abele: Ich bin bei der Sportförderkompanie der Bundeswehr. Die Bundeswehr ist mein Arbeitgeber und so bein-

haltet der Dienstplan meinen Sport. Meistens in zwei Einheiten pro Tag eingeteilt, so dass ich mit rund fünf bis sechs Stunden mein Pensum erfülle.

Frau Reh, Sie haben gesagt, Sie arbeiten?

Reh: Ich arbeite bei meiner Mama im Supermarkt in Laihingen. Es ist aber alles auf den Sport ausgerichtet. Wenn ich Zeit habe, gehe ich hin, habe aber die Möglichkeit, das flexibel zu gestalten. Aber wenn ich da bin, mache ich das vernünftig.

Wie kam es zur Professionalisierung des Sports?

Abele: Mit der Leistungsentwicklung und dem Erfolg kam

Kon-ya Sushi
in Neu-Ulm
www.sushi-kon-ya.de

Aktionsangebote im Frühling
01.03 – 31.05.2019

W
WELLNESS STARK
DEUTSCHLAND

Mehr Informationen
www.adelindistherme.de

Adelindis Therme
Gemeinsam für Ihre Gesundheit.

Begeistern ist einfach.

Wir fördern Kultur.
Zum Nutzen der Region.

sparkasse-ulm.de

Wenn's um Geld geht
Sparkasse
Ulm





ZUR PERSON: ARTHUR ABELE

Geboren: 30. 07. 86 in Mutlangen bei Schwäbisch Gmünd, aufgewachsen in Aalen, nach dem Realschulabschluss Ausbildung zum Elektroniker für Automatisierung und bis 2009 Geselle. Seit 2013 bei der Sportförderkompanie der Bundeswehr. Leichtathletik begann Abele im Alter von 12 Jahren.

Seine wichtigsten sportlichen Erfolge:

2005 Vize-Europameister Kaunas/Litauen, 2006 erster 8000er im Zehnkampf, 2007 Neunter WM Osaka/Japan, 2013 Deutscher Meister Zehnkampf/Mannschaft, 2015 Hallen-Vize-Europameister in Prag im Siebenkampf, 2018 Europameister in Berlin im Zehnkampf und World-Challenge-Sieger



ZUR PERSON: ALINA REH

Geboren am 23. 05. 1997 in Laichingen, wohnhaft in Laichingen, Läuferin für den SSV Ulm 1846, Trainer: Jürgen Austin-Kerl. 2006 mit Leichtathletik (Laufen) begonnen, 2015 Abitur, 2017 Einzelhandelskauffrau. Alina Reh läuft Strecken von 1500 m bis Halbmarathon.

Ihre größten Erfolge:

Zweifache U20-Europameisterin (5000 m und 3000 m), U23-Cross Europameisterin (2017) und Vierte bei der EM 2018 (10000 m)

► einen Lauf von mir an und denke, in der Passage, da hast du aber ein bisschen gepennt und da wären zwei Sekunden mehr drin gewesen. Das macht den Anreiz, noch etwas aus seinem Körper herauszukitzeln.

Was macht Olympia im Gegensatz zu einer Weltmeisterschaft so besonders?

Abele: Ich war 2008 in Peking und 2016 in Rio. Der olympische Traum ist wie für Footballer der Superbowl. Olympia hat eine unglaubliche Aufmerksamkeit. Eine Weltmeisterschaft gibt es oft und Olympia ist nur alle vier Jahre. Das ist die größte Plattform für einen, man will sich von seiner besten Seite zeigen und dass man zu den Besten der Welt gehört. Bei einer Weltmeisterschaft hast du immer nur die Sportler deiner Sportart, bei Olympia kommen alle zusammen. Das ist eine riesige Sportparty. Man sieht Topathleten wie Lionel Messi oder Dirk Nowitzki, die du sonst nie gesehen hättest. Das sind Vorbildfunktionen und wenn du denen nahekommst, merkst du, so möchtest du auch mal sein.

Bei Olympia oder auch bei Meisterschaften ist das Medieninteresse riesig, viele Menschen sind im Stadion. Geht man da anders in den Wettkampf? Ist man nervöser oder pusht es einen?

Reh: Ich kann das gut ausblenden. Ich habe 25 Runden vor mir und setze einen Schritt vor den anderen. Das ist das, was ich am besten kann. Da juckt mich nicht, wer zuschaut. Es pusht eher, wenn die Atmosphäre toll ist und kitzelt mehr aus einem raus. Einschüchtern oder abschrecken lasse ich mich auf keinen Fall. Seit der Europameisterschaft in Berlin sind alle Meetings in Deutschland ausverkauft. Die Leichtathletik erlebt seit Berlin einen Boom. Es ist sehr schön, wenn mehr Zuschauer da sind, das pusht einen extrem.

Laufen ist in Ulm im Trend, der Zehnkampf auch?

Abele: Zehnkampf hat in Ulm eine sehr lange Tradition. Es wurde auch schon ein Weltrekord im Ulmer Donaustadion erkämpft. Es gab lange vor meiner Zeit traditionelle Wettkämpfe in Ulm. Wolfgang Beck hat das über Jahr-



Arthur Abele und Alina Reh: Zahlreiche Meisterschaften haben die beiden schon gewonnen

zehnte hinweg zelebriert. Sonst hätten wir nicht solche Trainingsmöglichkeiten.

Vermutlich sind die Leichtathletik-Gehälter nicht so üppig wie die der Fußballer. Ist man da neidisch? Wie geht man damit um?

Abele: Unverständnis! Was macht den Fußball so unglaublich viel interessanter oder wertvoller, dass man da hunderte von Millionen pro Jahr verdient? Nur weil man einem Ball hinterherjagt und Tore schießt? Wir haben zu kämpfen und kommen bei Weitem nicht mal in den sechsstelligen Bereich.

Frau Reh, Sie sind nicht bei der Bundeswehr. Wie be- streiten Sie Ihren Lebensunterhalt?

Reh: Ich habe das Glück, bei meiner Mama angestellt zu sein. Ich verdiene minimal und habe einige Sponsoren, für die ich extrem dankbar bin. Das sollte finanziell größer ausfallen, denn so brauche ich noch die Unterstützung von zu Hause. Da ich noch zu Hause wohne, hilft das. Wenn ich noch Miete bezahlen, mich komplett selbst versorgen müsste, würde das Ganze anders aussehen. Sponsoren geben zwar, wollen aber auch immer etwas und das ist auch voll okay, aber es ist nicht immer einfach zu vereinbaren. Da muss man das Gleichgewicht finden.

Abele: Das ist ein Geben und Nehmen. Wir können nicht unbegrenzt geben, weil wir sehr intensiv trainieren, viel Zeit im Ausland verbringen und dann nicht mehr für Medientermine, Auftritte oder Werbedrehs verfügbar sind. Das macht es für manche uninteressanter, aber wir sind unendlich dankbar für jeden, der uns unterstützt und sagt, geil, ihr macht da einen guten Job, wir wissen, was ihr da leistet und wir möchten das gerne fördern.

Somit die Aufforderung an mögliche Sponsoren, sich zu melden – der SpaZz leitet das gerne weiter! Sieht man auch etwas von der Welt oder nur jede Fuge in den Stadien?

Abele: Ich bin eher der Fugenzähler – leider. Man kann im Vorfeld nicht sagen, ich mache hier Sightseeing. Das ist mit Aufwand, Belastung und null Erholungsphase verbunden. Im Vorfeld trainierst du und im Nachgang bin zumindest ich komplett am Arsch. Mein Körper ist dann ausgelaugt. Ich verliere an zwei Wettkampftagen etwa vier bis fünf Kilo. Der Zehnkampf ist oft an den letzten zwei Tagen der Olympischen Spiele. Danach bewege ich mich nur noch vom Bett zum Physio und vom Physio wieder ins Bett. Die mentale und physische Belastung ist extrem und zieht auch im Nachhinein Kraft. Das ist vielen nicht bewusst. In Rio war das am Donnerstagabend zu Ende. Freitag ging gar nix, die Kollegen haben mich gefragt, ob ich mitgehe auf die Christusstatue und ich habe gesagt, wenn ihr mich hochtragt, gerne, ansonsten nicht. Am Samstag habe ich mich abends ins Deutsche Haus geschleppt und bin schnell wieder zurück. Am Sonntag zur Abschlussfeier war ich froh, dass ich überhaupt dabei war.

Ist die Teilnahm in Tokio schon sicher?

Abele: Es könnte sein, ich weiß es ehrlicherweise noch nicht. Das steht noch in den Sternen.

Reh: Wir haben 2019, also noch ein ganzes Jahr, aber ich will mich qualifizieren, weil es ein ganz großes Ziel für mich ist. Ich war 2014 bei den Olympischen Jugendspielen und das ist ein bisschen wie Kindergarten. Gleich aufgebaut, aber die Aktionen waren viel Basteln und Malen – wie im Kindergarten ... Da habe ich olympische Luft geschnuppert und das ist ein Traum, der in Erfüllung gehen könnte. ►





► **Ein großes Thema beim Leistungssport ist Doping. Verachtet man Menschen, die gedopt haben, hat man Mitleid oder gar Verständnis?**

Abele: Ich bin absoluter Gegner von Doping, das geht gar nicht. Im Zehnkampf geht es unglaublich familiär zu. Wir sind zwar alle aus unterschiedlichen Nationen, aber es harmonisiert. Es gibt wunderbare Situationen. Mir ist zum Beispiel 2007 der Stab bei der Weltmeisterschaft gebrochen, dann kam der Tscheche, hat mir seinen Stab gebracht. Er wäre direkt nach mir dran gewesen, aber auf einer anderen Anlage. Das sind Dinge, die den Zehnkampf unglaublich toll machen und familiär. Wenn dann rauskommt, dass einer mit illegalen Mitteln gearbeitet hat, ist das umso schlimmer. Wenn ich weiß, der hat den Ehrenkodex gebrochen, wird er echt geächtet, gemieden und bekommt das auch zu spüren. Das finde ich völlig in Ordnung, weil Doping nicht in den Sport gehört. Ich finde das absolut scheiße, wenn jemand meint, er müsse sich den Ruhm erschleichen.

Reh: Bei mir im Ausdauersport, denke ich, liegt noch sehr viel im Dunkeln und es muss noch viel getan werden. Für meinen Teil kann ich sagen, ich bin komplett sauber. Ich kämpfe für sauberen Sport. Wenn ich an der Startlinie stehe, gebe ich mein Bestes und dann laufe ich, weil es meine Leidenschaft ist. Bei der EM kam ich in Berührung mit der Schwedin, die Dritte wurde. Ich wurde Vierte. Die hat-

” Wenn ich unzufrieden bin, fliegt auch mal ein Schuh

Alina Reh über ihre Emotionen bei nicht passenden Wettkampfergebnissen

te drei verpasste Dopingtests und eigentlich folgt daraus eine Sperre. Das Verfahren ist aber letzte Woche eingestellt worden – ein Freispruch sozusagen. Meine Chance auf eine Medaille ist dahin, aber das ist für mich nicht relevant, denn ich bin mit dem Platz Vier auch zufrieden. Aber wenn man das mitbekommt, wird man schon sauer. **Wie geht man mit eigenen Enttäuschungen um, wenn man nicht den erträumten Platz erreicht hat?**

Reh: Das kommt auch auf den Wettkampferverlauf an. Leichtathletik ist ein extrem messbarer Sport. Wie war meine

Zeit? War die okay für mich? Wie war der komplette Rennverlauf? War es eher taktisch geprägt? Was habe ich gut gemacht und was habe ich schlecht gemacht? Wenn ich unzufrieden bin, sieht man das sehr deutlich, dann fliegt auch mal ein Schuh oder noch mehr. Dann lasse ich meine Wut raus und ich muss aufpassen, dass das nicht in Über-ehrgeiz ausartet. Da muss ich runtergeholt werden, zwei oder drei Tage durchatmen, dann wieder das Training aufnehmen und an dem arbeiten, was nicht ganz so gut lief.

Abele: Im Zehnkampf ist das ganz anders. Ich habe zehn Disziplinen, in denen ich versuche, Bestleistungen zu geben und meine Gesamtpunktzahl in die Höhe zu treiben. Wenn du eine Disziplin verhagelt hast, ist es mental in dem Moment eine schwere Aufgabe, aus diesem Loch wieder herauszuklettern. Aber wenn du alles gegeben hast, keine beschissene Disziplin, trotzdem Siebter oder Achter geworden und im Bereich deiner Bestleistung bist, dann ging einfach nicht mehr. **Gibt es bei den zehn Disziplinen eine Lieblings- oder eine Hassdisziplin?**

Abele: Die Lieblingsdisziplinen sind der 110-Meter-Hürdenlauf, Speerwerfen und der 1500-Meter-Lauf zum Schluss – da kann ich nochmal punkten, da habe ich nochmals Spaß. Die Hassdisziplin kristallisiert sich meistens im Saisonverlauf heraus. In den letzten Jahren war der Hochsprung ein bisschen schwer. ►

Albgasthof
BÄREN

Die bärenstarke Adresse auf der Alb!

Täglich ab 11.00 Uhr
Dienstag Ruhetag

Albgasthof Bären
Beim Sportzentrum
Riedwiesen 1
89182 Bernstadt
Tel. 07348 / 61 96
albgasthof-baeren.de

Ein bärenstarkes Hochzeitspaar!

Diese Beiden haben bei uns geheiratet.

Verbringen Sie den schönsten Tag Ihres Lebens im Albgasthof Bären.

Der ideale Veranstaltungsort mit Herz. Feiern, tanzen und genießen Sie Ihre Hochzeit in unserem Bären-Saal.

Ihre Hochzeitslocation mit Herz!



MÄRZ SPECIAL

HAIRHERO
hair | cosmetics | neu-ulm

Ihr Kosmetiksalon in Neu-Ulm

PRETTY LEGS – FRÜHLINGS-ERWACHEN

- Beinenthhaarung mit Wachs
- Beinpeeling
- kosmetische Fußpflege
- Fußbad
- Nagellack

nur 69 €

Keine Anrechnung von Gutscheinen oder Rabattaktionen auf den Preis. Gültig im März 2019. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

TERMIN HOTLINE: 0731/7170 9476
Dieselstr. 4 | 89231 Neu-Ulm | www.hairhero.de/termin
info@hairhero.de | f @salonhairhero | i @salon_hairhero



Günzburger WEIZENBIER

DAS GEHEIMNIS IST DIE FLASCHENGÄRUNG

FRISCHE HEFE - FLASCHENGÄRUNG

guenzburger-weizen.de

► **Sie sind nun beide doch recht bekannt. Werden Sie erkannt und angesprochen?**

Abele: Es ist witzig. Vereinzelt wird man im Vorbeigehen angelacht und die anderen tuscheln beim Vorbeigehen: „Das ist doch der Abele!“ Manche sprechen mich an: „Herr Abele, das war geil und toll und wir haben mitgefiebert in Berlin. Wir saßen vor dem Fernsehen mit den Kindern und haben alle geflennt.“ Das ist cool und macht Spaß. Kurzen Smalltalk zu halten, finde ich super, das ist eine schöne Bestätigung. Aber es ist nicht so, dass du keine zehn Meter weit kommst und alle ein Selfie wollen. Das war in Berlin so, aber hier in Ulm ist es entspannt.

Reh: Bei mir kommen meine Haare ins Spiel. Ich werde oft aufgrund meiner Haare erkannt. Dann wird getuschelt: „Das ist doch die Alina!“ Ich werde ganz oft von älteren Menschen angesprochen, von den jüngeren gar nicht, aber das ist überhaupt nicht störend. Manchmal kann man die Leute auch ein bisschen verarschen und so (lacht).

Gibt es neben Tokio kleine oder große Ziele, die Sie sich stecken?

Abele: Bestleistungen und sich weiterentwickeln. Manches auf einem hohen Niveau zu stabilisieren und manches auszubauen. Das ist das, was einen kitzelt: die Barriere zu brechen und einen neuen Reiz zu setzen.

Reh: Ich möchte Marathon laufen. Das ist ein Traum von

” Wenn ihr mich hochtragt, gerne, ansonsten nicht!

Arthur Abele auf die Frage seiner Sportkollegen, ob er nach dem Zehnkampf bei der Olympiade in Rio de Janeiro noch zum Besuch der Christusstatue mitkommt

mir und dabei nicht erst nach drei Stunden ins Ziel zu kommen, sondern in einer vernünftigen Zeit!

Im Moment ist es die Zehn-Kilometer-Distanz?

Reh: Ja, da bleibe ich auch noch ein bisschen. Halbmarathon habe ich schon gewagt und das macht mir Spaß. Ich weiß nicht, wie es beim Marathon wird, das ist ja doppelt so lang, aber es ist spannend!

Was passiert in Ihrem Kopf, wenn Sie zehn Kilometer laufen?

Reh: Am besten ist es, wenn gar nichts passiert. Wenn man so richtig im Tunnel ist, dann ist man wirklich bei sich und im Flow. Man nimmt wenig wahr. Meinen Trainer höre ich

raus und wenn ich ihn nicht hören will, höre ich ihn nicht raus. Aber ich weiß nicht, was der Stadionsprecher sagt oder was außerhalb passiert. Da verfliegt dann alles andere. Das Zuschauen dauert viel länger.

Auch bei einem Halbmarathon durch die Stadt nehmen Sie die Zuschauer nicht wahr?

Reh: Das kommt auf den Tag an. Wenn ich richtig locker und entspannt bin, nehme ich schon rechts und links wahr, sehe die Leute, aber es ist am besten, wenn man im Tunnel ist. Gegen Ende hofft man dann nur noch, dass das Ziel bald kommt.

Abele: Bei mir ist es das Gegenteil von Alina. Ich brauche das Publikum. Ich kann es für mich generieren und anklatschen lassen oder so. Ich kann über meine Geste Stimmung machen. Ich kann die Energie, die mir das Publikum gibt, aufsaugen und ganz andere Kräfte freisetzen.

Kann man beim zehn Kilometerlauf einen schlechten Kilometer in den anderen neun wieder gut machen?

Reh: Ja, aber es kommt auf die Distanz an.

Abele: Wenn man es genau nimmt, dauert mein ganzer Zehnkampf aneinandergereiht nur zwischen zwölf und vierzehn Minuten.

Reh: Davon sind schon fast viereinhalb Minuten der 1500-Meter-Lauf ...

Abele: ... ganz genau!



WE FOR YOU
AUF GEHT'S UNULMER!!

HEIMSPIELE IM MÄRZ



vs.



SA., 16.03.
18.00 UHR



SA., 30.03.
18.00 UHR

* ab
€ 7,50
* Stehplatzticket
Kategorie Kind



INFOS & TICKETS
ratiopharmulm.com

DESIGNED BY
HALMA

Himmliche Neuigkeiten

Jetzt für Ulm,

das helle
Engele
von der Alb!

Jetzt wird's himmlisch: Das Engele ist da!

Die neueste Kreation der Zwiefalter Braumeister.
Glanzfein und hellgelb im Glas, harmonisch im
Geschmack, vollmundig und wunderbar süffig.
Halleluja!





Nicht nur der Sport verbindet Arthur Abele und Alina Reh: Beide lieben die Region Ulm und sie sind Familienmenschen

„Ich liebe Kuchen und Cappuccino!“

Alina Reh erläutert ihre kulinarischen Vorlieben

terhand hat. Auch wenn man mal verletzt sein sollte, gibt das einem Halt.

Sie würden den elterlichen Betrieb weiterführen?

Reh: Ja, aber eigentlich hätte ich gerne etwas Eigenes. Mein Bruder ist drei Jahre jünger und macht auch eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann. Dann schauen wir mal, ob da vielleicht etwas gemeinsam entsteht.

Abele: Die Reh-Kette!

Reh: Ich habe auf jeden Fall etwas, das mir neben dem Sport sehr viel Spaß macht.

Waren Sie schon auf dem Ulmer Münster?

Abele: Ja, klar!

Reh: Ja!

Sie würden sich wundern, wie viele das mit Nein beantworten ...

Abele: Ich muss zugeben, noch nicht so oft wie ich wollen würde, aber zwei oder drei Mal war ich schon oben.

Vielleicht als spannendes Training – 768 Stufen rauf und wieder runter?

Abele: So sehe ich es dann doch nicht (lacht).

Reh: Ich sollte auch mal wieder hoch. Ich war erst ein Mal mit zehn oder so oben.

Mit was beschäftigen Sie sich sonst in Ihrer Freizeit?

Abele: Mein Rückzugsort ist in erster Linie die Familie. Mein Sohn spielt gerne und viel mit dem Papa, was richtig Spaß macht und ablenkt. Nach dem Sport kommt erst meine Familie und dann lange nichts. Das gibt mir unglaublich viel Kraft für meinen Beruf und meine Ziele.

Für klassische Hobbys bleibt dann wenig Zeit?

Abele: Ja, leider. Familie bedeutet sehr viel Zeit. Wenn Zeit ist, spiele ich gerne Golf und Beachvolleyball.

Reh: Bei mir ist die Familie auch sehr wichtig. Für einen Freund habe ich momentan nicht so viel Zeit. Für mich zählt zur Familie auch das berufliche Umfeld – also unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wenn ich zurück ins Geschäft komme, vergesse ich vieles, auch den Sport. Ab und zu treffe ich mich auch mit Freunden. Was ich gerne mache, ist Rennradfahren, Wandern und im Winter Skilanglauf. Es mag nur mein Trainer nicht so sehr, wenn ich in meiner freien Zeit wieder Sport mache. Das ist kontraproduktiv für meinem Trainingsplan, obwohl es mich auf andere Gedanken bringt und richtig viel Spaß macht. Ich bin der Typ, der es relativ schnell übertreibt und ich sehe in allem einen Wettkampf.

Stillsitzen ist nicht Ihres?

Reh: Nein, das ist gar nichts meins!

Im Kino würden Sie keinen Film durchhalten?

Reh: Nein, Kino finde ich schrecklich, das geht gar nicht! Im Theater war ich noch nie. Ich mach gerne lange Spaziergänge – man kann auch Wandern dazu sagen. Ich bin voll gerne draußen und bewege mich. Ich koche auch gerne!

Mit einem Lebensmittelhandel im Hintergrund ein Traum?

Reh: Man kocht immer das, was weg muss. Da wird man sehr erfinderisch. Sonst überlegt man immer, was koche ich heute? Ich weiß, der Paprika muss weg, und dann gibt es heute etwas mit Paprika.

Halten Sie dabei einen Ernährungsplan ein?

Reh: So ganz strikt nicht, aber ich schaue schon, was ich esse. Da ich zwei Mal am Tag trainiere, muss ich schauen, wann man isst, damit es wieder verdaut ist, und was man isst, was einem direkt vor und nach dem Training gut tut. Damit ich genug Eiweiß zu mir nehme. Ich esse auch mal ein Stück Kuchen.

Wenn Sie alle guten Ratschläge ignorieren, was würden Sie sich dann auf den Teller legen lassen?

Reh: Kuchen! Ich liebe Kuchen und Cappuccino! Das ist das Coole am Sonntagnachmittag, wenn ich kein Training mehr habe. Dann kann ich mir Kuchen und Cappuccino

leisten, weil mir das dann nichts mehr ausmacht. Kuchen wäre auch jetzt schön ... (lacht)

Abele: Heute ist erst Mittwoch!

Reh: Schade!

Und bei Ihnen, Herr Abele?

Abele: Wir versuchen uns abzuwechseln, unter der Woche kocht entweder meine Verlobte oder ich. Das ist kindorientiert, aber auch klar leistungsorientiert.

Ist kochen für Sie Pflicht oder Leidenschaft?

Abele: Leidenschaft, es macht mir riesigen Spaß! Ich koche sehr gerne und glaube, ich bin da auch nicht der Schlechteste. Da gibt es nicht, was nicht gegessen wird.

Gibt es dann auch ein Glas Wein oder ein Bier dazu?

Abele: Selten. Unter der Woche gar nicht und am Wochenende vielleicht mal ein Radler oder so. Wenn ich die ganze Woche hart trainiert habe, darf ich am Wochenende auch mal ein Radler trinken – oder einen Kuchen und Cappuccino (lacht).

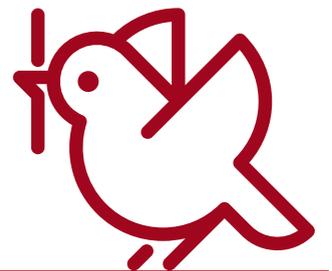
Reh: Ich habe in meinem Leben noch nie Alkohol getrunken. Ich habe mal an einem Wein genippt und das war schrecklich. Mir schmeckt es nicht. Ich verkaufe lieber Spirituosen, als sie selbst zu trinken.

Alkoholfreie Getränke, die Sie gerne mögen?

Reh: Nein.

Abele: Eiskaffee!

Der SpaZz sucht ein neues Nest



Wir suchen

→ Büroräume

mit ca. 140 – 180 m²

Im Innenstadtbereich Ulm/Neu-Ulm, mit mind. 6 Zimmern, Küchenzeile und Stellplätzen

Haben Sie etwas für uns?
Bitte melden Sie sich:

KSM Verlag
Teresa Elsäßer
Telefon 0731 – 378 3293
elsaesser@ksm-verlag.de





Arthur Abele und Alina Reh:
Im Gespräch mit den SpäZzen
Philipp Schneider (links) und Daniel
M. Grafberger

► **Reh:** Ja, genau! Ich bin nicht der Mensch, der Feiern geht, das brauche ich nicht. Da bin ich echt konservativ. Ich brauche auch meinen Schlaf.

Beruflich müssen Sie viel reisen, aber ist das privat auch ein Thema?

Reh: Ich reise nicht so gerne. Ich kann nicht gut am Flughafen sitzen und warten, bis der Flieger kommt. Ich fliege auch nicht gerne. Nicht, weil ich Flugangst habe, sondern weil mir das alles zu lange dauert. Ich gehe am liebsten ins Allgäu oder in die nahegelegenen Berge. Da fühle ich mich wohl und das reicht mir vollkommen aus.

Abele: Ich reise schon gerne. Das ist im Moment mit dem Kind noch eingeschränkt, aber wenn es funktioniert, geht es gerne auch weiter weg. Ich war schon auf den Malediven, in Amerika usw. Da kommt man schon ein bisschen rum – durch den Sport, aber auch privat. Privat gerade mehr die europäische Region. Alles Weitere kommt, wenn er etwas älter ist.

Erholung und Strand oder auch Städte und Sightseeing?

Abele: Sowohl als auch. Vorwiegend war es zur Erholung in den letzten Jahren. Jetzt wird es aber spezieller, weil wir gemerkt haben, immer nur Cluburlaub ist irgendwie scheiße. Wir wollen ein bisschen mehr sehen von der Welt oder den Städten.

Ist euch Musik im Leben wichtig?

Abele: Radio läuft im Auto immer. Außer es ist gerade viel los, dann genieße ich es, meine Ruhe zu haben. Für den Wettkampf brauche ich meistens Musik, die mich motiviert.

Gehen Sie auch mal ins Roxy, in eine Oper oder zu einem Konzert?

Abele: Die Musik, auf die ich stehe, läuft eher nicht im Roxy oder in der Oper. Es ist mehr House- und Dance-Musik.

Also energiegeladen?

Abele: Ja, energiegeladen! Wenn ich keine Musik brauche, schalte ich sie aus. Ich bin nicht der Operntyp.

Reh: Ich höre viel Radio, auch weil es informativ ist. Man muss auf dem neuesten Stand bleiben. Vor einem Wettkampf höre ich manchmal Musik, aber ich kann nicht mit Musik laufen. Ich bin Helene Fischer-Fan! Die kommt leider nicht mehr in die Ratiopharm-Arena, die ist ein bisschen zu klein dafür.

Sie würden auf ein Konzert von ihr gehen?

Reh: Auf jeden Fall! Ich bin kein Schlagerfan, aber Fan von ihrer Musik. Ich finde die irgendwie toll. Immer wenn ich Lieder von ihr höre, denke ich an sie und wie viel Energie sie hat, wie viel Power. Ich habe kein Vorbild, aber irgendwie ist sie eines. Ich war letztes Jahr im Januar bei ihr in der Schleyerhalle und habe gesehen, was sie da über drei Stunden auf die Bühne gebracht hat, wie viel Ausdauer, Leidenschaft und Energie sie hat. Ich denke immer, wenn ich das auf die Bahn bringen würde, wäre das nicht gerade schlecht.

Abele: Comedy ziehen wir uns auch mal rein – Mario Barth oder ein Krimidinner.

Reh: Ich schaue auch gerne Basketball!

Abele: Ja, auf jeden Fall oder auch mal Fußball.

Für jeden zwei Personen:

Was fällt Ihnen spontan ein zu ...

... Angelique Kerber?

Reh: Eine gute Tennisspielerin, auch für Adidas wie ich. Tennis ist eine ganz andere Kategorie als Leichtathletik. Sie wirkt nach außen sympathisch, aber fokussiert. Wenn es mal nicht so läuft, kann sie aber auch anders reagieren. Sie spielt tolles Tennis und ich schau auch gerne Tennis. Eine sympathische Sportlerin!

... Usain Bolt?

Reh: Der schnellste Mann der Welt. Ich find ihn unnahbar. Ich konnte nie so richtig etwas mit ihm anfangen, weil ich in ihm nicht die Persönlichkeit gesehen habe. Er ist immer hinter seiner Show und die braucht er wohl auch. Er hat auf jeden Fall die Leichtathletik vorangebracht und ist eine Legende. Mal schauen, wer da als nächstes rankommt.

... Uli Hoeneß?

Abele: Eine große Fußballkoryphäe. Er spricht, was er denkt, ist also sehr direkt. Wenn es scheiße läuft, sagt er auch, dass es scheiße ist, und wenn es gut ist, ist er voll des Lobes. Die Steuerhinterziehungsgeschichte war jetzt nicht so der Hit, aber was er mittlerweile wieder aus dem FC Bayern gemacht hat, ist einfach Wahnsinn. Er hat das Ganze geprägt. Was für eine Wahnsinns-Karriere!

... Ursula von der Leyen?

Abele: Meine Chefin ...

Reh: Kennst du sie persönlich oder hast du sie schon einmal gesehen?

Abele: Leider nicht. Sie hat eine krasse Verantwortung, die sie da auf den Schultern trägt. Ihren Job macht Sie hervorragend, wie ich finde, man spürt, dass in der Bundeswehr ein Umbruch stattfindet, es wird alles fortschrittlicher, aber auch familienbewusster. ►

AR
AREION

Privatpraxen im
Kompetenzzentrum für
Medizin und Ästhetik

Spezialisierte
Medizin
auf
höchstem
Niveau!

Reuttier Straße 27

89231 Neu-Ulm

Tel.: 0731 / 850 797- 70

Fax: 0731 / 850 797- 99

info@areion-med.de

Unsere
Fachgebiete:

HNO-Heilkunde

Augenheilkunde

Dermatologie

Venenheilkunde

Rheumatologie

Neurologie

Neuraltherapie

Psychotherapie

Psychiatrie

Präventionsmedizin

Urologie

Proktologie

Gastroenterologie

Ästhetische Medizin

► **Mit wem möchten Sie mal im Aufzug stecken bleiben?**

Reh: Mit Helene Fischer! Sie könnte ein bisschen singen, da vergeht die Zeit und dann könnte ich mich mit ihr unterhalten. Ich würde sie fragen, wie es ist, so populär zu sein. Ob sie ihr Leben liebt. Ich würde niemals so berühmt werden wollen. Sie kann ja gar nicht raus, sie wird überall erkannt, egal wo sie hingehet. Ob sie damit glücklich ist?

Abele: Ich mit dem Aufzugstechniker!

Reh: Das ist gut, aber du hattest ja jetzt Bedenkzeit!

Abele: Ja, ich will so schnell wie möglich aus der Situation rauskommen.

Ihr Wunsch an Ulm?

Abele: Dass Ulm weiterhin so weltoffen ist, dass sie so weiter machen wie bisher. Wir haben ein unheimlich attraktives Angebot an allem Möglichen. Vor allem das „Nabada“, zu dem viele Leute kommen, ist eine riesige spaßige Geschichte. Ich wünsche mir, dass Ulm so eine tolle Stadt bleibt, wie sie ist.

Reh: Veranstaltungen wie das Nabada, der Einsteinmarathon, auch mit den Schülerläufen, sind extrem wichtig für die Gesellschaft, weil ich merke, dass durch Social Media das Gemeinsame verloren geht, auch bei uns in Laichingen. Die Kommunikation leidet extrem darunter. Ich finde es wichtig, dass vor allem Kinder und Jugendliche durch den Sport wieder eine Gemeinschaft und Soziales erleben, dass sie eine Aufgabe haben und nicht auf eine

falsche Bahn geraten. Sportvereine sind da extrem wichtig. Der Leistungssport darf nicht im Vordergrund stehen, sondern der Breitensport. Durch das Gemeinsame, ein Ziel zu erreichen, durch Mannschaftssportarten kommt man wieder zusammen und redet miteinander. Es werden verschiedene Schichten durchmischt. Ich wünsche mir, dass das einfach alles wieder ein bisschen lockerer wird.

Abele: Ja, auch dass man weniger Vorurteile hat und weltoffener wird und sich nicht von Social Media falsch beeinflussen lässt. Dass man wieder rausgeht an die frische Luft, Leute kennenlernt und andere Kulturen kennenlernt. Das Vereinsleben ist da ein sehr prägender Punkt, um Leute zusammenzubringen und auf eine sehr schöne Art Sport zu machen. Ganz relevant auch für kleine Kinder, Bewegung zu erfahren und zu sehen, dass es auch Spaß macht. Nicht nur Daumenkino zu Hause vor der Playstation, sondern dass wirklich der ganze Körper in Bewegung kommt.

Unsere obligatorische „Schlussfrage“: Bitte stellen Sie dem SpaZz eine Frage ...

Abele: Wo sieht sich der SpaZz in zehn Jahren? Wollt ihr es regional halten oder weiter hinaus?

Reh: Wie seht ihr die Ulmer Innenstadt in den nächsten fünf bis fünfzehn Jahren? Seht ihr noch regionale Geschäfte oder nur so etwas wie „Hans im Glück“ oder „Vapiano“?

UNBEZAHLBAR IN 7 REGIONEN.

Ulm & Neu-Ulm / Stuttgart / Augsburg / München
Rheinland / Hamburg / Karlsruhe

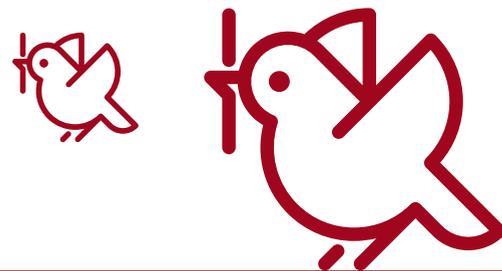


JETZT GRATIS ABHOLEN IN EINER UNSEREN VIELEN AUSLAGESTELLEN.

www.proffile.de/ueber-uns/auslagestellen.html



Der SpaZz sucht **Verstärkung**



Als quirliger, junger Verlag suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

→ **Mediaberater (m/w/d)**

Auf selbständiger Basis

Sie sind kontaktfreudig, serviceorientiert, sind sicher im Auftreten und besitzen Verkaufserfahrung?

Sind Sie sicher im Umgang mit den üblichen Office-Anwendungen?

**Interesse?
Bitte melden Sie sich:**

KSM Verlag
Teresa Elsäßer
Telefon 0731 – 378 3293
elsaesser@ksm-verlag.de





Walter Feucht:
Multi-Unternehmer, Vorsitzender der TSG Söflingen,
Knallbonbon-Veranstalter, Familienvater, Ex-Stadtrat

Immer höher hinaus!

„Wusste ich es doch schon immer. Der Ulmer Gemeinderat ist progressiv, modern, zukunftsorientiert, lernfähig – oder einfach die Spitze im Süden! Hoch hinaus wollten wir ja schon immer in jüngster Zeit, siehe den Münsterturm oder die Kampfansage an das Silicon Valley mit Ulm Digital e. V. World Headquarters am Weinhof. Der Orange Campus ambitioniert sich als das zukünftige Ausbildungszentrum für NBA-Rookies, der Neu-Ulmer Stadtrat ist begeistert, glaubt aber auch an Hexen und klopft sich krachend auf die Schenkel, weil die Ulmer alles bezahlen.

Jetzt also die Seilbahn zur Wilhelmsburg! Welche eine Idee, auch wenn diese von anderen kommt!

Absolut eine tolle Sache, das revolutionäre Flachland tritt in den Wettbewerb ein mit Skischaukeln wie Ischgl, Kitzbühel – oder war Rios Zuckerhut die Mutter aller Sehnsüchte oder gar der Tafelberg in Kapstadt das Vorbild? Das mickrige Koblenz, nicht mal Spitze am Rhein, war es wohl nicht.

Soll der nächste James Bond-Movie in Ulm gedreht werden? Tatort WiBu, denn eine Seilbahn ist bei 007 Pflicht! Daniel Craig kämpft auf der Gondel zwischen Gasbuckel und Altem Fritz? Ein besonderer Dank gilt auch Neu-Ulms OB Noerenberg, der als versierter Seil- und Bergbahnen-Visionär einen ausgezeichneten Ruf für sich reklamieren kann. Schon vor Monaten zeigte er auf, dass eine Weltneuheit, die sogenannte „Neu-Ulmer Flachseilbahn“, die beste Verkehrslösung nach Ludwigsfeld wäre. Standortmarketing nennt man das, denn die „Flachseilbahn“ könnte in Neu-Ulm produziert werden, da der Daimler-Konzern bald ohnehin Kapazitäten frei haben wird, weil beim Diesel nichts mehr geht.

Deshalb meine Bitte an die Bürgerschaft: „Running for the Seilbahnen!“ Go, Seilbahn, go! Tut es für Ulm, die Region und begeisterungsfähige Stadträte! Eine Seilbahn Limited, mit Sitz auf den Caymans, muss sofort gegründet werden, denn wer zu spät kommt, baut keine Seilbahn!

Übrigens: Martin Rivoir hat absolut Recht, wenn er die Unattraktivität der Ulmer Fußgängerzone anmahnt. Schnelle Hilfe ist notwendig! Man kann nicht Spitze im Süden sein wollen, um dann nach dem hochgelobten Lifestyle-Hotel am Eingang zur Fußgängerzone eine „Hoppelpiste“ Richtung Münster als attraktive Mogelpackung verkaufen. Die Argumente gegen eine Renovierung sind fadenscheinig, wenn man bedenkt, welche lässigen Zugeständnisse, die bis heute oft im Verkehrschaos und massiven Ärger für den Bürger enden, die Stadt dem Investor der Sedelhöfe gewährt hat. Die Sedelhöfe sind wunderbar, sicher ein großer Gewinn für Ulm! Doch sollte schon Fairness gelten. Die smarten Hamburger wissen, wie man es macht, verteilen Zuckerle und lassen Verwaltung und Rat im Glauben, dass sie entschieden hätten

Blieben Sie entspannt, das Leben geht weiter ... bloß wie?

*Seriös aber herzlich,
Walter Feucht*



WILEY CLUB

ALLES ANDERE
ALS GEWÖHNLICH

Enjoy the Club!

DIE NEUE TAGUNGSLOCATION!

Profitieren Sie jetzt von unserem
Angebot 2019 (gültig ab 50 Personen):

€ 59,- pro Person

Die Plattform für Ihr Unternehmen

**Schulung • Seminar • Produktpräsentation
Teambuilding • Konferenz**

JETZT RESERVIEREN!

Ihre Ansprechpartnerin: Julia Nassall
Telefon: 0731 71 579 081
j.nassall@gastroevents-ulm.de

Im Preis enthalten:

- Rummiete bis zu 8 Stunden
- 2 Pausen süß und salzig
- Kaffee, Tee, Wasser, Apfelsaft unbegrenzt im Raum
- Mittag- oder Abendessen



Drei für Drei



Im SpaZz-Spezial 2018 „Die 100 wichtigsten Ulmer“ wäre viel Platz gewesen für eine große Anzahl von „wichtigen UlmerInnen“, die es sich lohnt zu kennen. Erika Fabis, Dr. Bärbel Grashoff und Victoria Ocker hatten deshalb die Idee, in jeder SpaZz-Ausgabe drei Ulmerinnen vorzustellen: Frauen aus den Bereichen Forschung, Lehre, Karriere, Kultur, Sport, Kunst, Soziales ... und einfach auch Frauen, die einen wesentlichen Beitrag für Ulm und Umgebung leisten.

Freuen Sie sich, durch Drei für Drei all die Frauen kennenzulernen, die Ulm kennen sollte.

➤ Prof. Dr. Simone Sommer



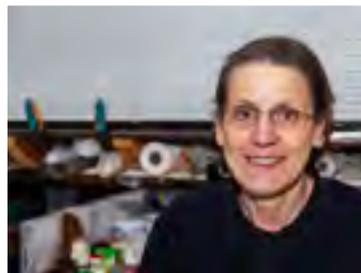
Intakte Ökosysteme sind nicht nur von zentraler Bedeutung für Wildtiere, sondern auch für den Menschen. Welche Folgen die Zerstörung natürlicher Lebensräume für komplexe ökologische Zusammenhänge und die Gesundheit von Wildtieren – und letztendlich des Menschen – hat, darüber forscht Professorin Simone Sommer. Der Verlust der Artenvielfalt und Zunahme von Zoonosen, also Krankheiten, die verschiedene Wildtier- und Nutztier-Spezies, aber auch den Menschen befallen können, sind dabei nur ein Teil des Problems. Ihre Karriere begann an der Universität Tübingen, wo sie über die Populationsökologie und -genetik madagassischer Springratten promovierte. Dazu hat sie insgesamt zwei Jahre in einem sehr entlegenen Wald in Madagaskar gezeltet, 760 km vom nächsten Telefon entfernt. Habilitiert hat sie 2004 an der Universität Hamburg. Es folgte eine außerplanmäßige Professur in Potsdam, verbunden mit der Leitung der Forschergruppe Evolutionäre Genetik am Berliner Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung. Seit 2014 leitet Sommer das Institut für Evolutionsökologie und Naturschutzgenomik in Ulm. Was sie sicher weiß: Nur durch Umweltschutz und damit verbundene Ökosystemfunktionen kann die Gesundheit von Tier und Mensch langfristig gewährleistet werden.

➤ Gabriele Mreisi



„Ulm ist eine Stadt der Solidarität“ – Dieses Zukunftsmanifest wurde im Jahre 1999 formuliert und trifft ganzheitlich die Überzeugung der Ulmerin Gabriele Mreisi. Die zweifache Mutter ist selbst in „binationaler Ehe“ verheiratet und fand den Zugang zum Thema Bürgerengagement bereits vor 18 Jahren als Dozentin der vh. Nach ihrem Engagement bei ZEBRA ist sie seit 2010 die Leiterin der Freiwilligenagentur „engagiert in ulm“. Hier findet jede Ulmerin und jeder Ulmer eine Möglichkeit, sich selbst mit einem Engagement in die bunte Ulmer Gesellschaft einzubringen. Mreisi ist davon überzeugt, dass wir alle einen Beitrag leisten können, um ein solidarisches und freundliches Miteinander in der Stadtgesellschaft zu schaffen. Bürgerchaftliches Engagement kann Brücken bauen zwischen Kulturen, es bringt Menschen zusammen, die sich sonst nie kennengelernt hätten, und schafft somit ein Klima der Solidarität, das auch oftmals unmittelbare Hilfe leistet und individuelle Teilhabe ermöglicht. Allem voran werden wir jedoch auch selbst bereichert, indem wir Einblicke in neue und andere Lebenswirklichkeiten erfahren dürfen.

➤ Gabriele Nasfeter



Die geborene Polin ist seit den 80er-Jahren aus der Ulmer Kunstszene nicht mehr wegzudenken und betreibt heute ein Atelier auf dem Ulmer Kreuz. Ihr Studium absolvierte sie an der Kunsthochschule Danzig und ist seit 1975 als freischaffende Künstlerin tätig. 1981 siedelte sich Nasfeter in Ulm an. Unzählige Kunstwerke, Installationsarbeiten, Ausstellungen und zahlreiche Auszeichnungen ließen sie, trotz des Erfolges, eine Suchende bleiben: „Da ist man fast am gewünschten Punkt und stellt dann fest, alles geht weiter.“ Die auch als Designerin und Maskenbildnerin erfolgreiche Künstlerin widmet sich seit den 90er-Jahren ihrem liebsten Thema, dem „Raum“. Der Raum in uns und der Raum um uns, das Hineinwachsen des äußeren Raumes in den inneren Raum. Das Herausdrängen des inneren Raums nach außen. Räume schaffen, begreifen, ordnen, gestalten, Zwischenräume bilden und damit Räume für Begegnung, Überlappung, Berührung und Austausch. Ihren geradezu philosophischen Ansatz im Verständnis von Kunst und ihre Expertise gibt Nasfeter in Form von Lehraufträgen und Gastprofessuren auch weiter an den Nachwuchs. Wir verneigen uns in Ehrfurcht vor so viel Kreativität.



KÖRPERWELTEN – exklusiv besuchen

20 SpaZz-Leser haben am 18. März die Möglichkeit eines exklusiven Rundgangs nach dem eigentlichen Ausstellungsschluss und mit Audioguide

Machen Sie Ihren Körper zur Herzessache! Auf einer unvergesslichen Reise unter die Haut zeigen 200 einzigartige anatomische Präparate, darunter viele Ganzkörperplastinate, die beeindruckende Komplexität und Verwundbarkeit des menschlichen Körpers. Im Fokus der Ausstellung in Ulm steht das Herz, der Motor unseres Lebens. Unsere moderne Lebensführung setzt dieses Organ besonders unter Druck, sei es durch ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel. Die Ausstellungsmacher erläutern leicht verständlich, wie bereits kleine Änderungen im Alltag große Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und den Gesamtzustand unseres Körpers haben. KÖRPERWELTEN und SpaZz laden 20 Leser ein, sich die Ausstellung exklusiv am Montag, 18. März, von 17:45 bis 19:30 Uhr, also nach dem regulären Ausstellungsschluss, anzuschauen. Einen Audioguide bekommt jeder Teilnehmer dabei ebenfalls.

dmg



ANMELDUNG

Wer dabei sein will, schreibt eine E-Mail an stadtgespraeche@spazz-magazin.de mit dem Betreff „KÖRPERWELTEN“. Maximal zwei Teilnehmer pro Anmeldung (bitte angeben)! Anmeldeschluss ist der 10. März 2019. Die Teilnahme ist für die Gewinner kostenlos.

INFORMATION

KÖRPERWELTEN im Blautal-Center, Blaubeur Str. 95 89077 Ulm noch bis 5. Mai 2019
Öffnungszeiten:
 Mo–Mi, Fr 09 – 18 Uhr
 Do 09 – 20 Uhr
 Sa, So, Feiertag 10 – 18 Uhr

PER4MANCE
REAL ESTATE

Der SpaZz RateplaZz

Wo haben wir das Bild aufgenommen? Jeden Monat zeigen wir Ihnen ein Detail aus Ulm oder Neu-Ulm von einem Ort, der eine Geschichte erzählt – diese Geschichte verraten wir dann an dieser Stelle in der nächsten Ausgabe, unter dem neuen Rätsel



Wo findet man diesen Ort?

Unter allen richtigen Einsendern an E-Mail verlosung@spazz-magazin.de (Betreff „SpaZz RateplaZz“) bis zum **12. März 2019** verlosen wir **2 x 2 Kinofreikarten für das Xinedome** in Ulm!

Gewonnen haben:

- Heather Burton
- Armin Mahler

AUFLÖSUNG

des letzten Bilderrätsels

Carl von Heim blickt über das Hafnenbad hinweg in die Heimstraße

Carl von Heim (20. Dezember 1820 – 8. April 1895) war das dritte von neun Kindern. 1846 bestand Heim die zweite Justizdienstprüfung, im Anschluss wurde er zunächst zum provisorischen Gerichtsaktuar in Weinsberg bestellt. Nach weiteren Stationen wurde Carl Heim schließlich 1854 zum Oberjustizrat am Gerichtshof in Ulm. Am 21. April 1863 erfolgte die Wahl Carl Heims zum Stadtschultheißen von Ulm und am 27. September 1864 verlieh der württembergische König Heim den Titel Oberbürgermeister – welcher er bis 1890



blieb. Herausragende Leistung seiner Amtszeit war die Fertigstellung des Münsters. Wichtiger war aber wohl die Verbesserung der Kanalisation und der Trinkwasserversorgung. Von 1877 bis 1881 war er Mitglied des Deutschen Reichstags. 1895 starb Carl von Heim in Ulm. Sein Grabmal auf dem „Alten Friedhof“ in Ulm existiert noch.

Der Musik-Aufguss-Abend in der Sauna des Donaubads

Exklusiver Abend am 26. März für nur je 10 DONAU 3 FM-Hörer und SpaZz-Leser inklusive Begleitung



Saunabereichsleiter Sead Sijaric: Freut sich, den Gewinnern die Musikaufgüsse vorzustellen

Für viele bedeutet Sauna Ruhe und Entspannung, was das Donaabad die meiste Zeit des Tages auch bietet. Aber ein neuer Trend sind Musik- und Showaufgüsse, bei denen es auch mal ausgelassener und lautstark zugehen darf. Zwei Mal am Tag steht so ein Aufguss auf dem Plan im Donaabad. Die finnische Sauna wurde hierfür extra mit Musikanlage und Lichteffekten ausgestattet – einzigartig in der weiten Region! Bei einem exklusiven Event am Dienstag, 26. März 2019, ab 16 Uhr, sind zehn DONAU 3 FM-Hörer und zehn SpaZz-Leser mit Begleitung eingeladen, diese Art des Aufgusses kennenzulernen.

Für die Gewinner und eine Begleitung ist der Eintritt und das Programm frei, der Besuch der Sonder-Aufgüsse ist nur

ihnen vorbehalten. Die wenigen Plätze werden schnell vergeben sein, deswegen umgehend bewerben!

INFORMATION

Donaabad
Wiblinger Straße 55
89231 Neu-Ulm
www.donaabad.de

DAS PROGRAMM

- 16:00 Uhr – Treffpunkt an der Kasse
- 16:30 Uhr – Begrüßungsgetränk
- 17:15 Uhr – Showaufguss „Swing“
- 17:30 Uhr – Peeling/Packung im Dampfbad (anschließend Ruhephase)
- 18:30 Uhr – Showaufguss „Conga“ (anschließend Ruhephase)
- 19:15 Uhr – Showaufguss „Oldies“ anschließend Wenik-Anwendung (Abschlagen mit Birkenzweigen im Außenbereich)
- 20:00 Uhr – Kleiner Snack und Getränk (anschließend freie Nutzung der Sauna bis Betriebsende)

ANMELDUNG

Wer dabei sein will, schreibt eine Bewerbungs-E-Mail an redaktion@spazzmagazin.de mit dem Betreff „Musik-Aufguss“ und einer kurzen Begründung, warum sie oder er unbedingt teilnehmen möchten. Anmeldeschluss ist der 10. März 2019. Mitzubringen sind Handtücher, Duschgel etc. und bei Bedarf Bademantel und Badeschuhe. Es gilt die Bade- und Saunaordnung.

dmg

Dr. fit

Das Gesundheitsmagazin
für die Region ULM | NEU-ULM

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR DIE REGION!

Wollen auch Sie Dr. Fit kostenlos auslegen?

Dann melden Sie sich unter
Tel. 0731 3783293

Oder per E-Mail: schneider@ksm-verlag.de

NEUE AUSGABE
AB 05. MÄRZ



Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg

Der Plan, mit dem Beginn des neuen Jahres abzunehmen, wird im Alltagstrubel gern schnell hintenangestellt. **Wie schafft man es also, den guten Vorsätzen im gewohnten Lebensablauf dann auch Taten folgen zu lassen?**



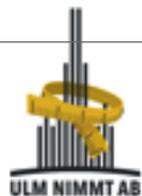
Individuelles und kontrolliertes Abnehmen: Frank und Mari werden vom SpaZz bei der Sanguinumkur bei n-icebody begleitet

Eigentlich will ich ja abnehmen... aber leider sind es oft erst gesundheitliche Gründe, die Menschen motivieren, sich auf eine Veränderung einzulassen.

„Ich muss dringend abnehmen“, sagt Frank, leidenschaftlicher Hobbykoch, bekannt als „DJ Funked“ und Produzent des Ulmer Gins. Damit ist er nicht alleine. Zu n-icebody kommen viele Patienten, bei denen beispielsweise Diabetes diagnostiziert wurde. Hier kann man mit einer Ernährungsumstellung gut eingreifen. Und sollte es auch. Schließlich will man gesund altern. Daher ist es die beste Investition in die Gesundheit, wenn man sich Rat von einem Stoffwechsel-Experten mit fundiertem medizinischen Wissen und aktuellen Kenntnissen des Ernährungssektors holt.

Die Stoffwechselkur Sanguinum wird ausschließlich bei Heilpraktikern und Ärzten angeboten. Die Kur startet mit ei-

Serie 2: Ulm nimmt ab! Der SpaZz begleitet über die Dauer von drei Monaten Menschen, die bei n-icebody mit Hilfe der Stoffwechselkur Sanguinum abnehmen möchten



ner ganzheitlichen Anamnese, denn eine individuelle Ursachenanalyse ist Grundvoraussetzung für den weiteren Kurverlauf; Frank: „Zuerst wurde meine Situation, Vorerkrankungen, aktuelle Gesundheitsbelange etc. besprochen. Danach wurde ich auf eine Körperanalyse-Waage gestellt, die herausfindet, wie sich mein Gewicht zusammensetzt aus Muskeln, Wasser, Fett.“ Daraus ergibt sich ein maßgeschneidertes Programm. „Durch die regelmäßigen Kontrolltermine ist immer jemand an meiner Seite – das half mir bei der Umstellung.“

Die zweite Kandidatin ist Maria, vielen bekannt als wundervolle Friseurin, die sich über die Gewinnteilnahme freut. Sie möchte Gewicht verlieren, das sie nach einer OP zulegte. Marias erster Einwand bei ihrer Ernährungsumstellung ist, dass sie oft griechisch kocht. Sanguinum wird für jeden alltagspraktisch gestaltet – so wählt sie mit ihrer Therapeutin Gerichte aus der griechischen Küche aus wie, beispielsweise mageres gegrilltes Fleisch mit Gemüse oder ein griechischer Salat. Maria ist begeistert: „Nach der ersten Woche hatte ich schon ein Kilo abgenommen – ohne dass ich gehungert habe.“

Kann ich nicht einfach mein Übergewicht wegfrieren? wird das Team bei n-icebody oft gefragt, da in der Praxis auch Kryolipolyse angeboten wird. Das klappt leider nicht. Die Kryolipolyse ist eine etablierte Methode, bei der man ohne OP unerwünschte Fettpölsterchen, die sich einer Diät hartnäckig widersetzen, gut entfernen kann. „Es ist eine gute Method, um den Körper zu formen; pro Behandlung werden ungefähr 20 bis 25 % der Fettzellen im Behandlungsareal permanent entfernt – an der Waage wird man aber keinen Unterschied sehen“, erklärt Kristin Junge, Inhaberin von n-icebody.

Während der Behandlung wird mit Hilfe einer Art Saugglocke das zu therapierende Gebiet angesaugt und kontrolliert für etwa 60 Minuten heruntergekühlt. Danach werden mit einem Stoßwellengerät die Fettzellen zusätzlich geschädigt. Interessierte erhalten ein kostenloses Informationsgespräch bei n-icebody.



INFORMATION

Interessierte erhalten ein kostenloses Informationsgespräch Stoffwechsel- und Detoxkuren, Kryolipolyse- und Cellulite-Behandlungen
Kornhausgasse 9
89073 Ulm
Tel. 0731 70534000
www.n-icebody.de



AUF EIN BIER MIT
jeden Donnerstag
19:30 Uhr
regioTV

NEUE Folgen!

28.02.19 | Frank Brommann & Patrick Befurt

Calligraphy Cut Erfinder (bekannt aus „Höhle der Löwen“) & Friseur Epoche Befurt

07.03.19 | Claus-Peter Reisch

Kapitän der „Lifeline“

14.03.19 | Giulia Siegel

Model, Djane, Schauspielerin

21.03.19 | Arthur Abele

Zehnkämpfer, Europameister 2018

28.03.19 | Anahita Rehbein

amtierende Miss Germany

**Ein Gast.
Ein Gespräch.
Ein Bier.**

... in der Regel



Mit Spielfreude und außergewöhnlicher Bühnenpräsenz

Die **Heidelberger Sinfoniker** – mit Solist und Dirigent Thomas Zehetmair – spielen am **10. März 2019**, um 19 Uhr, Ludwig van Beethovens Violinkonzert D-Dur und die Sinfonie Nr. 3 „Eroika“ in Illertissen



Foto: Keith Pattison

Solist und Dirigent:
Thomas Zehetmair

Mitreibende Spielfreude, eine außergewöhnliche Bühnenpräsenz und ihr ebenso spannungsreicher wie differenzierter Aufführungsstil sind zu Markenzeichen der Heidelberger Sinfoniker geworden. Mit Schwerpunkt Wiener Klassik und frühe deutsche Romantik werden sie von der internationalen Kritik zu den führenden historisch-orientierten Klangkörpern der Gegenwart gezählt. Der Interpretationsstil des Orchesters wurde entscheidend geprägt von einer intensiven Schulung in historischer Aufführungspraxis bei Nikolaus Harnoncourt und ausgefeilt in der Probenarbeit des ehemaligen Dirigenten Thomas Fey, der sich wegen eines Unfalls aus der Musikwelt zurückziehen musste. Zugleich begann die regelmäßige Zusammenarbeit mit weltweit renommierten Solisten. Am 10. März sind sie nun auf Einladung des Freundeskreises Kultur im Schloss Illertissen zu Gast in der Festhalle des Kollegs der Schulbrüder.

INFORMATION

Eintritt 29 €,

Vorverkauf: www.ulmtickets.de,
Fritz Unglert (Tel. 07303 7257),

Buch & Musik (Tel. 07303 928464)

Weitere Konzerthighlights:

- 13. 04. Trio di Clarone
- 17. 05. Queenz of Piano
- 21. 06. Albrecht Mayer (Oboe) und Vital Julian Frey (Cembalo)
- 09. 07. Singphoniker in Illertissen
- 12. 07. Christa Mayer (Mezzosopran)
- 08. 12. Der Moskauer Cathedralchor

Alle Infos auf

www.schloss-classics.de

? MAL EHRlich ... *nachgefragt*

... Herr Wies

Gerhard „Gegge“ Wies: Er ist einer der Obernarren in der Stadt Ulm. Als Zunftmeister der Narrenzunft Ulm trägt er große Verantwortung. Die Narrenzunft Ulm hat über 500 Mitglieder und ist Teil des Alemannischen Narrenrings, der sich der traditionellen „Schwäbisch-Alemannischen Fastnacht“ verschrieben hat.



Ihr Sternzeichen und was daran typisch für Sie ist?

Mein Sternzeichen ist Waage. Und das passt ziemlich genau auf mich. Ich versuche immer ausgewogen zu sein und das Gute an den jeweiligen Situationen zu finden. Mitmenschen bekommen immer eine zweite Chance, nur wenn es irgendwann zuviel wird, ist der Weg zurück sehr schwierig.

Ihre Schuhgröße?

Ich lebe auf großem Fuße ... aber mit Schuhgröße 45 habe ich immer einen guten Kontakt zum Boden.

Ihr Leibgericht?

Als typischer Schwabe natürlich Zwiebelrostbraten mit Spätzle. Dafür lass ich alles andere stehen.

Was treibt Sie an?

Ideen und Visionen, um die Welt um mich herum noch schöner zu machen ...

Das Schönste an der Region Ulm/Neu-Ulm?

Die Region an sich ... die Menschen, die Landschaft und die perfekte Kombination von Stadtcharakter mit den Vorzügen des Ländlichen.

Auf welche Frage wüssten Sie gerne eine Antwort?

Wie kommen die „Bitte nicht betreten-Schilder“ in die Mitte von Grünflächen?

Was war als Kind Ihr Berufsraum?

Hmm, das war nicht nur ein Traum. Natürlich wollte ich Maler werden, wie mein Vater. Aber auch Rechtsanwalt und Automechaniker standen hoch im Kurs ...

Das Thema, wenn Sie ein Buch schreiben würden?

Ich, ein Narr – Lustiges und Kurioses aus der Welt der Fasnacht.

Was lieben Sie, was verachten Sie?

Ich liebe Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und die Geradlinigkeit. Damit ist auch klar, was ich nicht mag ...

Welchen Traum möchten Sie noch verwirklichen?

Eine Safari quer durch Südafrika. Insgesamt bin ich aber der Meinung, man muss seine Träume verwirklichen und nicht lange darauf warten. Das Leben hält zu viele Überraschungen bereit, als dass man Träume vor sich herschieben kann.

Hurra – das Frühjahr steht vor der Tür!

Leider können sich nicht alle von uns über den ausgehenden Winter freuen, denn jetzt beginnt der **Pollenflug**, der Allergikern ständiges **Niesen, Jucken der Augen oder sogar Atemprobleme** beschert. Für die Diagnose und Therapie hilft ein Besuch bei den **Allergieexperten der Privatpraxen für HNO-Heilkunde und Dermatologie im Areion-Zentrum in Neu-Ulm**



Für viele eine Last:

Der zum Frühjahr einsetzende Heuschnupfen

POLLENFLUG

Informationen zum Pollenflug erhalten Sie über die **Webseite des Deutschen Wetterdiensts**.

Dieser bietet Vorhersagen an, die nach Regionen aufgeteilt zeigen, welche Pollen unterwegs sind.

Haselpollen fliegen ab 5° C, Erlenpollen ab 10° C und Birkenpollen ab 15° C.

In diesem Jahr ist bei der aktuellen Wetterentwicklung mit einem frühzeitigen Pollenflug der Bäume zu rechnen.

Gräserpollen sind ab Ende April und Getreide- und Kräuterpollen ab Ende Mai zu erwarten.

INFORMATION



AREION Kompetenzzentrum für Medizin und Ästhetik

Reuttier Straße 27

89231 Neu-Ulm

0731/850 797-70

info@areion-med.de

www.areion-med.de

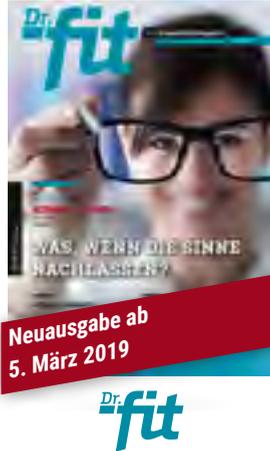


Neues

aus dem KSM Verlag



Im KSM Verlag tut sich einiges: Drei Neuerscheinungen zu den Themen Gesundheit und Events liegen entweder ab sofort oder in Kürze an zahlreichen Auslegestellen **kostenfrei** bereit



Neuausgabe ab
5. März 2019

Dr. fit

INFORMATION

Bei Interesse und Fragen zu den Publikationen kontaktieren Sie bitte:

Teresa Elsässer
KSM Verlag
0731 3783293
elsaesser@ksm-verlag.de

www.ksm-verlag.de

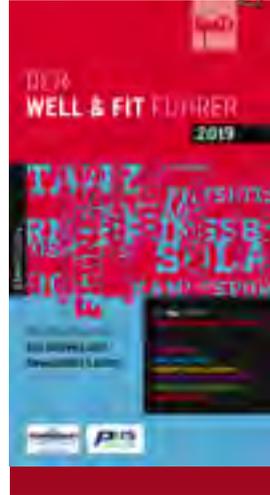
Dr. Fit – Das Gesundheitsmagazin für die Region

Das Gesundheitsmagazin Dr. Fit erscheint quartalsweise, die aktuelle Ausgabe kommt am 5. März 2019 heraus. Neben Themen wie geistige und körperliche Gesundheit, Fitness, Wellness und Medizin, ist das aktuelle Schwerpunktthema „der Darm“, bei dem Ärzte aus der Region zu Wort kommen und viele interessante Aspekte dazu erläutern. Das hochfrequentierte Magazin kann man an 400 Auslegestellen erhalten.



Der Eventplaner 2019

Der Eventplaner 2019 mit Schwerpunktthema Locations erscheint am 3. April und ist ein kostenfreies Verzeichnis. Er wird an Marketing- und Evententscheider in 500 der wichtigsten Unternehmen in der Region versendet. Genau wie der Well & Fit Führer, der im Februar erschienen ist, bekommt der Eventplaner ein neues übersichtlicheres Design. Ob für private Feiern oder berufliche Tagungen und Veranstaltungen – hier findet man ideale Locations und Tipps. Wer im Eventplaner als Firma vertreten sein möchte, kann gerne bis Mitte März seinen Eintrag schicken.



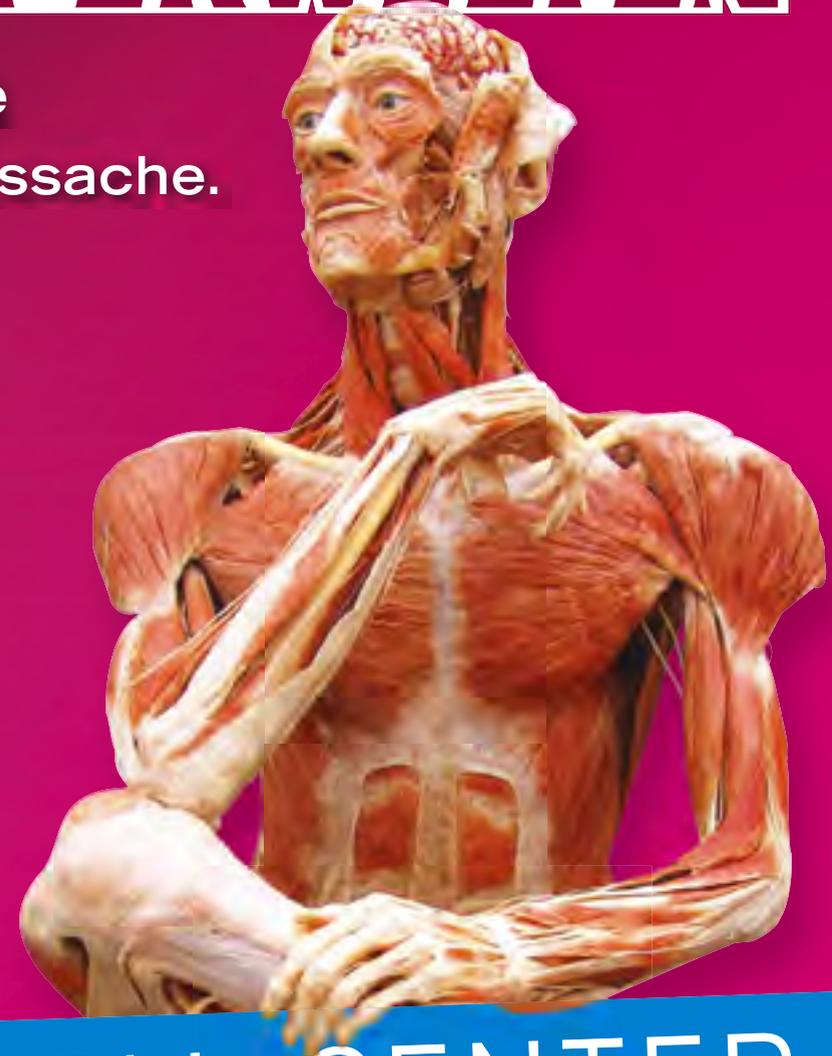
Der Well & Fit Führer 2019

Wie der Well & Fit Führer schon an seinem Namen erahnen lässt, findet man in dieser Publikation alle Angebote für ein aktives und bewusstes Leben. Aufgeführt sind Fitnessstudios, Solarien, Massagestudios, Schwimmbäder und vieles mehr, allesamt in Ulm und Neu-Ulm. Er ist zudem kostenlos und kann gerne auch direkt im Verlag abgeholt werden.

Gunther von Hagens'

KÖRPERWELTEN

Eine
HERZenssache.



BLAUTAL-CENTER ULM

1. FEB. – 5. MAI 2019

Neuer ambulanter Pflegedienst im Ulmer Elisabethenhaus



Die Füssener Charleston-Gruppe ergänzt das stationäre Dienstleistungsangebot des Elisabethenhauses am Michelsberg in Ulm ab dem 1. März 2019 mit einem ambulanten Pflege- und Betreuungsdienst. Das Elisabethenhaus am Michelsberg ist seit 32 Jahren für Bewohner ein Ort der Wärme und Herzlichkeit, der alle Ansprüche vom Wohnen und Leben im Alter bedient. Zur Ergänzung des stationären Dienstleistungsangebots wird mit Wirkung zum 1. März 2019 auch ein ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst seine Dienstleistungen im gesamten Stadtgebiet von Ulm und in der angrenzenden Umgebung anbieten. www.charleston.de, jens.bueker@charleston.de

Doch bin ich nirgend, ach! zu Haus



Der meisterhafte Puppenspieler Nikolaus Habjan und die gefeierte Musicband Franui mit Osttiroler Wurzeln präsentieren am Dienstag, 19. März, einen ganz besonderen Musiktheaterabend um 19.30 Uhr in der Lindenhalle in Ehingen. Im Zusammenspiel von Musik, Wort und Puppe wird der Figur des Wanderers nachgespürt, einer gleichermaßen bewunderten wie gehassten Symbolfigur, die alles hinter sich lässt, um sich auf die Suche zu begeben, ohne das Ziel der Wanderung auch nur zu errahnen. Bei dem Abend erwartet das Publikum ein Abend voll musikalischer Tiefe und theatralischer Wucht.

Informationen und Kartenverkauf: Stadt Ehingen, Kulturamt, Spitalstr. 30, Telefon 07391 503503, www.kulturamt-ehingen.de und www.reservix.de

Wir feiern die Druckkunst



– auch in Ulm, mit einer Ausstellung im Künstlerhaus in Kooperation mit der Druckwerkstatt Ulm (1. bis 24. März) und diversen Vorführungen und Mitmach-Angeboten. Fast alle Drucktechniken wurden in Deutschland erfunden und weiterentwickelt. Bekanntestes Beispiel: die Erfindung des Buchdrucks durch Johannes Gutenberg. Aber schon vor Gutenberg haben unbekannte Meister Andachtsbilder und Spielkarten in der Technik des Holzschnitts gedruckt. Von Goldschmieden, die ihre Pokale durch Gravuren verzierten, hat Albrecht Dürer „abgekupfert“. In der Druckwerkstatt Ulm arbeiten Künstler und Schriftsetzer an historischen Druckmaschinen.

bertram.bartl@t-online.de

HAIRHERO freut sich auf den Frühling



Der Salon HAIRHERO in Neu-Ulm hat seine Kosmetik-Offensive gestartet. Von Monat zu Monat bietet das neue Kosmetik-Studio in der Dieselstraße 4 der Jahreszeit angepasste Pflege-Specials: So stehen im März als Vorfreude auf den nahenden Frühling speziell die Beine im Mittelpunkt, die nach dem langen Winter besondere Zuwendung erfahren: Mit Wachs werden die Haare wirkungsvoll entfernt, die Winterhaut erhält ein angenehmes Peeling mit Feuchtigkeitspflege. Kosmetische Fußpflege, ein Fußbad und das perfekte Finish mit einem typgerechten Nagellack runden das Pretty Legs-Schönheits-Special ab. Eine Auszeit im Kosmetiksalon HAIRHERO bietet sich an, um in an-

genehmer Atmosphäre entspannte Momente zu genießen. Die Service-Palette umfasst das gesamte klassische Beauty-Programm wie Gesichtsbehandlungen, Massagen, Maniküre, Kosmetische Fußpflege, Haarentfernung und Make-up.

www.hairhero.de

BROBIERA!

Die Genussmesse am 23. und 24. März



BROBIERA!
DIE GENUSSMESSE www.brobiera.de

BROBIERA! oder Hochdeutsch „Probieren“ ist die regionale Geschmacksmesse für Manufakturen, Restaurants, Bäckereien, Cafés, Bars, Food Trucks, Event Rooms oder Händler von hier, die ihre handgemachten Produkte den Besuchern zum Probieren und zum Kauf präsentieren. Jeder Besucher

kann sich am Eingang einen Löffel holen und mit diesem an jedem Stand die Köstlichkeiten probieren und somit auf eine herrliche Geschmacksreise gehen. Für das Rahmenprogramm gibt es eine Open Stage-Bühne für Künstler jeglicher Art, vom Singer/ Songwriter, Tanz-Acts und Bands bis zur Clownerie.

www.brobiera.de

Alexander Krichel:

An die ferne Geliebte – Konzert im Stadthaus

Am 30. März gibt es im Stadthaus in Ulm um 19 Uhr ein Piano-Benefizkonzert von Alexander Krichel. In Ulm ist er eher noch ein Geheimtipp, aber Alexander Krichel, 29, zählt zu den vielversprechendsten jungen Pianisten. Für seine Debüt-CD erhielt er 2013 den Echo Klassik in der Kategorie Nachwuchskünstler des Jahres. Seine Tournee führt ihn ins Konzerthaus Berlin, die Elbphilharmonie Hamburg und natürlich ins Stadthaus Ulm. Konzerte mit Alexander Krichel bleiben im Gedächtnis – sein gefühlvolles, virtuoses Spiel ist erstaunlich. Beethovens Liederzyklus „An die ferne Geliebte“ geht zurück auf Fürst Lobkowitz, der ihn nach dem Tode seiner Frau komponieren ließ. Das Piano-Benefizkonzert mit Alexander Krichel zählt zu den Veranstaltungen des Lions Clubs Ulm/Neu-Ulm – Alb-Donau zugunsten des geplanten Sinnungsgartens am Hospiz Ulm.



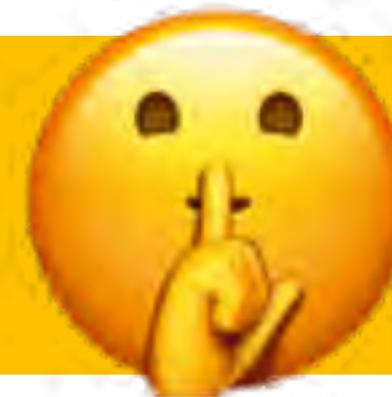
Karten gibt es bei ulm-tickets.de ab 15 Euro, www.alexanderkrichel.de, www.lionsulm.de



TYPISCH ULM

Was macht **Ulm** und seine **Bürger** aus?

PSSSSST ...



Ulm ist ein kulturelles Ankerzentrum der Region. Vielfältig ist das Angebot, häufig aber auch im Verborgenen. Da ist es um so schöner, wenn etwas im Freien stattfindet. Aber da scheint es einige wenige zu geben, die dies suboptimal finden. Da kommen zum Beispiel Guggenmusiker aus ganz Süddeutschland und der Schweiz nach Ulm und zelebrieren eindrücklich ihr Können, lautstark. So lautstark, dass sich schon zur Mittagszeit die ersten Nörgler breit machen. Sie fänden es eine Frechheit, Menschen mit diesem Lärm so zu drangsalieren. Dass mehrere hundert Menschen zeitgleich Videos und Bilder schießen, in ihre Hände klatschen, applaudieren und den Klängen zuhö-

ren, scheint diese Minderheit gekonnt zu ignorieren. Lange dürfte es her gewesen sein, dass die Innenstadt an einem Samstag so voller Menschen war. Der Einzelhandel dürfte sich gefreut haben. Menschen, die nicht wussten, dass ein solches Event an diesem Tag in Ulm angeboten wird, waren begeistert, weitere Besuche in der Münsterstadt sind sicher. Vielleicht wäre es ratsam, sich auch den Angeboten zu öffnen, die einem nicht auf den ersten Blick zusagen, oder zumindest stillschweigend zu respektieren. Sonst ist es bald ruhiger in Ulm, als es auch den Nörglern lieb wäre.

Philipp Schneider



Jubiläum! 150 Jahre Neu-Ulm!

Der Donau-Dialog im SpaZz – jeden zweiten Monat kommt Marcel Wagner für den SpaZz ins Gespräch – dieses Mal direkt am Neu-Ulmer Ufer mit Ralf Mager von der Stadt Neu-Ulm, der stellvertretend für das Organisationsteam über die Feierlichkeiten zum 150-jährigen Stadtjubiläum berichtet

Gesprächsbilder // Daniel M. Grafberger



ZUR PERSON:

MARCEL WAGNER

Der Fernsehmoderator (u. a. n-tv) ist Experte für spannende Talks und führt jeden Donnerstag ab 19:30 Uhr durch die 30-minütige Gesprächssendung „Auf ein Bier mit ...“ bei Regio TV Schwaben. Außerdem ist er als Moderator vieler Veranstaltungen in der Region und online zu sehen: facebook.com/marcel.wagner.fanpage instagram.com/mrclwgnr



Ralf Mager:
Im Gespräch mit Marcel Wagner

INFORMATION

www.neu-ulm.de

Marcel Wagner: Herr Mager, stellvertretend an Sie: herzlichen Glückwunsch!

Ralf Mager: Danke für die Glückwünsche!

Was waren diese 150 Jahre für Jahre?

Eine sehr wechselhafte Zeit. Neu-Ulm war schon immer eine Stadt im Wandel. Früher mal die Vorgärten von Ulm, dann hatten wir viele Wirtshäuser, wir waren auch des Öfteren Garnisonsstadt und letztendlich, nach dem Abzug der Amerikaner, haben wir uns zu einer Stadt mit hohem Wohn- und Freizeitwert entwickelt. Eine Stadt, die sich stetig weiterentwickelt hat, die nie stehengeblieben ist, sondern immer nach vorne schaut.

150 Jahre – wie schaut die Stadt zurück auf diese Jahre?

Wir schauen mit einer Vielzahl von Veranstaltungen zurück, speziell zum Beispiel mit einem Bürgertheater. Im Rahmen dieses Bürgertheaters sollen die 150 Jahre Neu-Ulmer Stadtgeschichte gelebt werden. Zum einen von professionellen Schauspielern, aber zum anderen auch von Laienschauspielgruppen, die praktisch die Stadtgeschichte einer breiten Masse, der Stadtgesellschaft, zugänglich machen sollen. Im Vergleich zu Chroniken oder dergleichen, die vielleicht nicht ganz so viele erreichen, möchten wir die Geschichte neu leben. Auch im Rahmen der amerikanischen Tage im Wiley. Die Amerikaner, da sie hier stationiert waren, sind ein wesentlicher Bestandteil von Neu-Ulms jüngerer Geschichte. Dazu gib es verschiedene Aktionen wie zum Beispiel ein Autokino.

Was ist das für ein Gefühl, solch einen runden Geburtstag feiern zu dürfen?



Wir freuen uns natürlich sehr, dass wir mit Neu-Ulm dieses Stadtjubiläum feiern dürfen. Eigentlich eine sehr junge Stadt, aber eine Stadt mit einer Geschichte im Wandel, die jetzt auf 150 Jahre stetige Weiterentwicklung zurückblicken kann und dies feiert. Wir möchten den Blick zurück richten, aber auch gemäß unserem Motto „Neu leben“ neue Veranstaltungen kreieren, ein neues Gefühl entstehen lassen.

Was wird Ihr ganz persönliches Highlight in diesem Jahr?

Mit Sicherheit wird ein Highlight die Eröffnungsveranstaltung werden. Die wird etwas unkonventionell gefeiert. Im Normalfall ist die Stadt Neu-Ulm immer ins Edwin-Scharff-Haus gegangen und hat einen offiziellen Festakt veranstaltet – mehrere Grußworte und gediegene Musik. Dieses Mal haben wir gesagt – getreu unserem Motto „Neu leben“ –, wir möchten etwas anders machen, die Eröffnungsveranstaltung mit großer Strahlkraft verbinden. Wir gehen in die Ratiopharm-Arena, und da zu einem guten Geburtstag immer auch ein Zauberer gehört, machen wir eine Magie-Show. Der Jubiläumsauftritt beginnt magisch und dieser Spirit soll sich auch durch die sechs Jubiläumsmonate ziehen.

Magier Florian Zimmer ist das Stichwort dazu, aber warum feiert Neu-Ulm nicht das ganze Jahr, sondern ausgerechnet von 7. April bis 29. September?

Das ist sozusagen die Königsklammer, denn wir wurden durch königlichen Erlass am 7. April gegründet und am 29. September zur Stadt erhoben: von einem berühmten König, nämlich Ludwig II. Deswegen haben wir diesen Zeitraum gewählt.

Wie viel Arbeit steckt da für Sie und Ihr Team drin?

Sehr viel Arbeit! Wir sind seit Mitte des Jahres 2016, da gab es den ersten Stadtratsbeschluss zum Jubiläum, mit einer rund fünfzehnköpfigen Arbeitsgruppe dran. Wir haben mit der Findung der Leitidee begonnen – mit einem bundesweiten Wettbewerb für Marketingagenturen. Wir haben uns entschieden, weil „Wir leben Neu“ am besten zu uns passt. Nicht nur, weil wir „Neu“ im Namen tragen, sondern weil wir das auch konkret leben können.

Was war oder ist die größte Herausforderung?

Die größte Herausforderung ist es im Großen und Ganzen, neue Wege zu gehen. Wir hatten für ein derartiges Jubiläum mit identitätsstiftenden Bestandteilen keine Blaupause. Wir mussten das komplett neu aus der Taufe heben.

Selbstverständlich stellen die verschiedenen Veranstaltungen schlichtweg aufgrund der Vielzahl eine große Herausforderung in der Umsetzung dar.

Wie zufrieden sind Sie Stand heute?

Ich bin sehr zufrieden und ein Stück weit stolz. Insbesondere auf mein Team, denn man darf nicht vergessen, wir machen das im Prinzip nebenher: mit eigenen Bordmitteln, da wir kein zusätzliches Personal eingestellt haben. Deswegen war es für uns sehr aufwendig, diesen langen Weg gemeinsam an einem Strang ziehend so zurückgelegt zu haben. Wir konnten schon unser Gesamtprogramm auf der Homepage präsentieren und demnächst wird es einen Veranstaltungskalender geben, den wir an alle Haushalte in Neu-Ulm und der Region versenden.

Wer sind die führenden Köpfe dieses Teams?

Für den Bereich Kultur zeichnet sich Mareike Kuch aus, die Leiterin der Abteilung Schule, Sport und Kultur im Rathaus. Den Bereich städtisches Leben vertritt unser Wirtschaftsförderer Bernd Neidhart, den Bereich Stadtbild der Leiterin der Abteilung Stadtplanung, Jörg Oberle. Iris Stieglitz, die Abteilungsleiterin Grünflächen und Friedhof, zeichnet für den Bereich Grünflächen und Sport verantwortlich. Frau Dr. Larissa Ramscheid, die Leiterin des Stadtarchivs, kümmert sich um die Historie und Sandra Lützel, die Leiterin der Pressestelle, ist für das Marketing im Rahmen des Jubiläums verantwortlich.

Ulm ist mit über 1160 Jahren die ältere Schwester.

Welche Rolle spielt Ulm in diesem Jubiläum?

Wir möchten natürlich nicht nur mit allen Neu-Ulmerinnen und Neu-Ulmern feiern, sondern wollen uns auch in der Region ein Stück weit neu positionieren. Neu-Ulm kann auf sehr erfolgreiche Jahrzehnte zurückblicken. Deshalb möchten wir gemeinsam mit der ganzen Region feiern – so natürlich auch mit Ulm. Wir möchten nicht unbedingt die gleichen Wege gehen wie Ulm, können wir auch gar nicht. Wir sind eine deutlich jüngere Stadt und müssen unsere eigenen Wege gehen. Wir möchten aber die ganze Ulmer Bevölkerung mit auf der Feier dabei haben und laden sie ein, auf die andere Seite der Donau zu schauen.

Was wünschen Sie Neu-Ulm zum Geburtstag?

Selbstvertrauen! Neu-Ulm ist eine tolle Stadt mit vielen Möglichkeiten. Neu-Ulm hat sich herausragend entwickelt und dies sollte von jedem gesehen werden.





Poolparty für Kids & Teens!

Am 22. März geht die Donaabad-Poolparty in die vierte Runde

Nach der im November gibt es nun die nächste Poolparty im Aktionskalender des Donaabads: Am 22. März von 16 bis 20.30 Uhr heißt es Spiel, Spaß, Aktion und Animation im größten Erlebnisbad der Region. Die Kids und Teens – eine Altersbeschränkung gibt es nicht und es gelten die regulären Eintrittspreise ohne Aufschlag! – erwartet ein unvergessliches Badeerlebnis mit vielen spannenden und lustigen Mitmach-Wasserspielen des Poolparty-Teams der Agentur Zephyrus. Coole Partymusik sorgt zudem für Stimmung. Kommen und Spaß haben!

Donaabad Ulm/Neu-Ulm GmbH, Wiblinger Straße 55, 89231 Neu-Ulm, Tel. 0731 985990, www.donaabad.de, info@donaabad.de

NEU im Donaabad-Saunabereich: **Massagen!**
Infos und Terminbuchungen:
www.donaabad.de/massagen

Termine

Langer Saunaabend mit Motto:

01.03. Afrika

Entspannung im Meditationsraum im Saunabereich (nicht in den Ferien):

Jeden Mi., 18.30 Uhr: Autogenes Training

Jeden Fr., 11.30 Uhr: Yoga

Candlelight-Abende

Jeden 3. Samstag im Monat

(Oktober bis März)

Schwimmabzeichen im Donaabad

Jeden 2. Samstag im Monat,

15 bis 18 Uhr

After-Work-Salsaparty

Jeden Dienstag, ab 21 Uhr,

in der Donaabad

Eisdisco in der Eissportanlage

Jeden Samstag, 19 bis 22 Uhr, am

vierten Samstag im Monat bis 24 Uhr!

Verlosung

+ IHR PLUS IM SPAZZ

Donaabad und SpaZz verlosen

5 x 2 Poolparty-Eintrittskarten!

E-Mail mit **Betreff „Donaabad“**

bis 10. 03. an

verlosung@spazz-magazin.de

QUALITÄT HAT EINEN NAMEN – SEIT 1986.



VERTRAUEN SIE DEM TESTSIEGER.

EINE GROSSE OBJEKTAUSWAHL UND VIELE INFORMATIONEN RUND UM DIE IMMOBILIE FINDEN SIE AUF:

www.tentschert.de



ULM HISTORISCH

Wie es *ein*st in Ulm aussah

Mit freundlicher Unterstützung

der Stadt Ulm und des Hauses der Stadtgeschichte Ulm

Ulm –

der Blick auf den Kienlesberg

1886



heute



Den Bahnhof im Rücken blickt man heute von der 295 Meter langen Ludwig-Erhard-Brücke recht einfach hin zum Kienlesberg. Wo in Zukunft die Schnellbahnstrecke von Wendlingen her den Tunnel kurz vor dem Halt Ulm verlässt und die neue Straßenbahnbrücke elegant den Kienlesberg mit der Innenstadtseite verbindet, sah es 1886 noch deutlich beschaulicher aus.



Ihr Martin Tentschert



TENTSCHERT

Immobilien IVD · seit 1986

Frauenstr. 7 | 89073 Ulm | Tel. (0731) 3 79 52 20
www.tentschert.de



„Wenn, dann richtig!“

Der **Profi-Golfer Marcel Schneider** berichtet über seine Erfahrungen beim Augenlasern bei accuratis Augenlaser Ulm. Im Gespräch erzählt er über seine Bedenken zuvor, die Wahl seines Augenlaserzentrums und wie glücklich er heute mit dem Ergebnis ist



Profi-Golfer Marcel Schneider, Deutscher Meister der Golf-Professionals 2016: Dank Augenlasern braucht er keine Sehhilfe mehr

INFORMATION
 accuratis. sehen par excellence.
 High End Augenlaser & Premiumlinsen
 Dres. med. Schmid & Lenz
 Sedanstraße 124
 89077 Ulm
 Tel. 0731 28065680
 www.accuratis-ulm.de

SpaZz: Herr Schneider, Sie sind einer der besten Golfer Deutschlands und Teilnehmer der European Tour und haben höchste Ansprüche an sich und Ihre Technik. Nun haben Sie sich bei accuratis, der Ulmer Spezialpraxis für Augenlaser, Ihre Augen

lasern lassen. Hatten Sie keine Angst vor diesem Eingriff?

Marcel Schneider: In meinem Bekanntenkreis haben sich schon einige bei accuratis lasern lassen. Alle sind begeistert und sagen, sie hätten es schon viel früher machen lassen sollen. So geht es mir jetzt auch (lacht). Ich denke, wenn man sich das richtige Augenlaserzentrum aussucht, kann man sich auf ein professionelles und präzises Arbeiten verlassen. Das war für mich ausschlaggebend: wenn, dann richtig! Ich kann an meinen Augen nur das Beste machen lassen und das von einem absoluten Profi. Für meine Karriere ist es ja entscheidend, dass ein Augenlasern klappt und ein super Ergebnis liefert. Klar hatte ich aber

trotzdem Bammel. Man weiß ja nicht, was auf einen zukommt und wie es abläuft.

Was hatte Sie am meisten gestört an Brille oder Kontaktlinsen? Und bemerken Sie einen positiven Effekt auf Ihren Golfsport?

Ganz wichtig ist es für uns Golfer, beim Abschlag den Ball bis zum Auftreffen im Grün verfolgen zu können. Gelingt das, hat man schon mal ein gutes Gefühl der Sicherheit. Man hat damit einfach eine Übersicht über den Platz. Ein Brillenrahmen stört massiv. Mit Kontaktlinsen gibt es tränennde oder kratzende Augen, das stört immer die Sicht und Konzentration. Seitdem Augenlasern fühle ich mich frei und unbeschwert und ich sehe jetzt wie ein Adler.

Wurden Ihnen auch andere Korrekturen oder Hilfsmittel vorgeschlagen?

Hilfsmittel kamen ja nicht in Frage. Wichtig war mir, dass Dr. Schmid bei accuratis das komplette Spektrum an Korrekturen anbieten kann, alle Laser und alle Linsen, und das alles in seiner eigenen Praxis an eigenen, supermodernen Geräten macht. Das habe ich nirgendwo sonst in der Gegend gefunden. Wobei Linsen für mich irgendwie nicht in Frage gekommen wären. Es sollte schon Lasern sein.

FAQ

Die Augenlaser-FAQ



Modernste Technik: Der Laser bei accuratis in Ulm

Ist Augenlasern gefährlich?

Das moderne Augenlasern mit den aktuellsten Geräten und bei einem erfahrenen Chirurgen ist nicht gefährlich, sondern hoch präzise und extrem sicher. Durch Augenlasern kann man nicht erblinden! Und: Augenlasern ist schmerzfrei.

Welche Augenlaser-Methoden gibt es?

Es gibt erstens oberflächliches Augenlasern (PRK, LASEK etc), zweitens die Femto-LASIK (hier wird nur mittels Laser gearbeitet) sowie drittens die ReLEx SMILE Technik, ein High End-Augenlasern ausschließlich mit dem Femtosekunden-Laser und minimal-invasiv. Die SMILE ist inzwischen der Goldstandard. Eine herkömmliche LASIK mit Klinge gilt als veraltet.

Wann ist mein Auge fürs Lasern geeignet?

Das muss individuell vom Experten vor Ort beurteilt werden. Ferndiagnosen per Website oder Telefon gelten als unseriös. Ob ein Auge fürs Augenlasern geeignet ist, hängt beispielsweise von der Hornhautwölbung und Hornhautdicke ab sowie vom Alter und der Höhe der Fehlsichtigkeit.

Was zeichnet ein gutes Augenlaser-Zentrum aus?

Entscheidend ist, dass nur modernste hochwertige Medizintechnik eingesetzt wird. Wichtig ist auch: Kann mein Operateur alle Methoden in eigener Praxis anbieten, Laser wie Linsen? Das ist sehr selten der Fall – aber nur so kann unvoreingenommen beraten werden. Nicht zuletzt sollte der Operateur auch nach dem Lasern immer greifbar sein.

Wie fanden Sie das Augenlasern? Konnten Sie ruhig halten, hatten Sie Schmerzen?

Das Auge war mit Tropfen komplett schmerzfrei. Ich bekam vorher auch eine Beruhigungstablette und die habe ich schon auch gebraucht, glaube ich. Das ist ja irgendwie gruselig, die Vorstellung, dass einem am Auge was gemacht wird. Im Nachhinein aber absolut harmlos: Alles lief ganz entspannt ab, keine Schmerzen und zum Glück war es auch nach kurzer Zeit erledigt. Das lässt sich echt problemlos machen!

Was würden Sie unseren Lesern empfehlen, worauf sollte man beim Augenlasern achten?

Also für mich war entscheidend, wie gesagt, dass mein Operateur mich ehrlich berät und alle Verfahren in der eigenen Praxis machen kann. Ich wollte das modernste und sicherste Laserverfahren. Bei mir selbst achte ich schließlich auch auf das beste Material, das macht schon was aus. Da zahle ich lieber mehr als in der Türkei – ich habe nur zwei Augen. Ganz wichtig war mir auch, dass ich mich gut aufgehoben fühlen konnte in der Praxis. Da hat das ganze Team einen super Eindruck gemacht! Es war die beste Entscheidung: Ich würde es immer wieder machen.

Das Gespräch führte Daniel M. Grafberger



Hilfe für Afrika

Ein Jubiläum, auf das der Verein stolz sein kann! Seit zehn Jahren unterstützt der Verein „Support“ aus Ulm/Neu-Ulm Hilfsprojekte in Namibia



Hilfe für Afrika: Seit 10 Jahren engagiert sich der Verein Support aus Ulm/Neu-Ulm verstärkt in Namibia

INFORMATION

Spendenkonto Sparkasse Ulm
IBAN:
DE49 6305 0000 0021 1179 27
www.support-ulm.de

Afrika wird häufig als „Armenhaus der Welt bezeichnet“. Der Verein „Support Ulm/Neu-Ulm e. V.“ hat es sich vor zehn Jahren zur Aufgabe gemacht, mit sinnvollem Einsatz von Spenden in Namibia ein Stück Aufbruch zu erzeugen. Seien es Aufbauprojekte von Schulen und Krankenhäusern, die vor Ort direkt betreut werden oder Sachspenden in Form von Krankbetten aus Ulm, beispielsweise. Support hat es sich zur Aufgabe gesetzt, in armen Gebieten unserer Welt gewisse – für uns alltägliche – Standards zu schaffen. Was in diesen zehn Jahren allein in Namibia geschaffen wurde, ist überwältigend und muss gefeiert werden. Im Rahmen eines Symposiums unter dem Titel: „Hilfe für Afrika“ wird das soziale Engagement des Vereins vorgestellt, Ergebnisse werden präsentiert und ein Rückblick rundet das Ganze eindrucksvoll ab. Am Mittwoch, 13. März 2019, findet die Veranstaltung in der Sparkasse Ulm Neue Mitte, am Hans- und-Sophie-Scholl-Platz 2, statt. Der Veranstaltungsbeginn ist um 15.30 Uhr, der Eintritt ist frei. Es haben sich Vertreter aus der Politik angemeldet, um die Arbeit des Vereins zu würdigen. Ein Besuch der Veranstaltung lohnt sich definitiv. Selten hat man die Möglichkeit, aus erster Hand zu erfahren, wie die Hilfe in Afrika ankommt; schließlich ist unter den Rednern unter anderem der Botschafter Namibias gelistet.

Philipp Schneider

PROGRAMM

15.30 – 15.45 Uhr

Begrüßung

Prof. Dr. H. Maier,
Vorsitzender Support Ulm e. V.
Iris Mann,
Kulturbürgermeisterin der Stadt Ulm
Dr. Beate Merk, MdL

15.45 – 16.05 Uhr

Globale Verantwortung – warum ein starkes soziales Engagement Deutschlands in Afrika nötig ist

Prof. Dr. Dr. Dr. h. c. F. J. Radermacher,
Leiter des Instituts für anwendungsorientierte Wissensverarbeitung in Ulm (FAW); Präsident des Senats der Wirtschaft e. V., Mitglied im Club of Rome

16.15 – 16.35 Uhr

Engagement der Deutschen Wirtschaft in Afrika – wirtschaftliche Interessen und soziale Verantwortung

J. Wellmeyer, Geschäftsführer STRABAG International, Stellv. Vorsitzender des Afrika-Vereins der Deutschen Wirtschaft

17.00 – 17.20 Uhr

Deutsch-namibische Beziehungen im Überblick

E. Kochanek, Ehem. Botschafter der Bundesrepublik Deutschland in Namibia

17.20 – 17.40 Uhr

Gesundheitsversorgung in Namibia – welche Rolle spielen Hilfsorganisationen wie Support Ulm e. V.

SE Andreas B. D. Guibeb,
Botschafter der Republik Namibia in der Bundesrepublik Deutschland

17.40 – 18.00 Uhr

Support Ulm e. V. – Rückblick auf 10 Jahre Ulmer/Neu-Ulmer Medizinhilfe in Namibia

Prof. Dr. H. Maier,
Vorsitzender Support Ulm e. V.



Chris de Burgh & Band

28. 10. 2019 »
Congress Centrum Ulm



Urban Priol »Tilt! – Der Jahresrückblick 2019«

06. 12. 2019 »
Congress Centrum Ulm



Tickets »
www.livekonzepte.de
Hotline 01806 700 733
Service Center Neue Mitte
Roxy Ulm
Südwest Presse
Foto Blende22 Neu-Ulm



Hoch in die Luft

Am 2. März 2019 findet im Blautal-Center Ulm die „Nacht der Körper“ statt – mit Feuer- und Trampolinshows sowie Akrobatik. Alle Geschäfte haben bis 23.00 Uhr geöffnet, die Ausstellung KÖRPERWELTEN sogar bis 24.00 Uhr, und viele Händler bieten Rabatte und Aktionen

INFORMATION

Blautal-Center Ulm
 Blaubeurer Straße 95
 89077 Ulm
www.blautal-center.de

Zwei Bühnen, sieben verschiedene Show-Acts zu jeder vollen Stunde und erweiterte Öffnungszeiten bis 23 Uhr: Das Blautal-Center Ulm zelebriert am 2. März 2019 die Nacht der Körper. Der für alle Besucher kostenlose Aktionstag beginnt um 12 Uhr und bietet Spaß für die ganze Familie.

Im Erdgeschoss auf Höhe des

Drogeriemarktes Müller geht es hoch hinaus. Dort wechseln sich die Trampolinturner des TV Weingarten mit den Luftartisten Marina Colovos, Evelyn Schmid und Ingrid Bauder ab. Ist im Erdgeschoss showfrei, sorgen fünf weitere Künstlergruppen im ersten Obergeschoss direkt am mittleren Ausgang für Staunen. Die dort gezeigte Show gestalten Kathrin Arovoj von der Abteilung Rhythmische Sportgymnastik des TV Wiblingen, die Akrobatikgruppe LaMetta, die Feuerkünstler Lichtenloh, die Bewegungskünstler des Studios Hipp Kampfkunst sowie die Tänzerinnen um Zuzana Wiedemann, die zahlreiche Meisterschaften im Pole Dance für sich entschieden hat.

Neben den Shows laden die Händler zum Shoppen ein. Sie haben bis 23 Uhr geöffnet und freuen sich mit interessanten Rabatten und Aktionen auf ihre Kunden. Die derzeit im Blautal-Center stattfindende Ausstellung KÖRPERWELTEN schließt ihre Türen an diesem Tag sogar erst um Mitternacht.



Viel geboten: Das Blautal-Center Ulm bietet in der „Nacht der Körper“ ein buntes Programm



DAS IST GEBOTEN

Für die Nacht der Körper konnte das Blautal-Center hochrangige Künstler gewinnen:

- Kathrin Arovoj, Rhythmische Sportgymnastik des TV Wiblingen
- Trampolinturner, TV Weingarten
- Die Feuershow Lichtenloh
- Akrobatik mit LaMetta
- Hipp Kampfkunst
- Ingrid Bauder, Marina Colovos und Evelyn Schmid, Yoga-Luftartistik
- Zuzana Wiedemann, PolePoint

Das Trampolin im Erdgeschoss steht außerhalb der Shows auch Besuchern zum Springen zur Verfügung. Zudem engagieren sich die Trampolinturner als Kinderbetreuer und ermöglichen auf diese Weise den Eltern eine Auszeit zum Einkaufen oder Genießen des gastronomischen Angebots.

„Das Blautal-Center ist schon lange nicht mehr nur ein Einkaufszentrum. Es ist vielmehr ein Erlebnis- und Ausflugsort, an dem unsere Kunden gerne den Tag – oder wie in diesem Fall eben die Nacht – verbringen“, so Centermanager Guido Reuter. **dmg**



DIE XINEDOME KINOSEITE

von Daniel M. Grafberger

Weil Du nur einmal lebst – Die Toten Hosen auf Tour

Die Tourdoku macht nur für drei Sondervorstellungen Halt im Ulmer Xinedome!

Der Film begleitet die Toten Hosen 2018 auf ihrer Rekordtournee „Laune der Natur“, die von insgesamt fast einer Million Zuschauern besucht wurde. Der Film zeigt die Band während der Tour auf der Bühne, Backstage und im Tourbus. Es ist kein reiner Konzertfilm! Für nur drei Sondervorstellungen – am Donnerstag, 28. März (20 Uhr), Samstag, 30. März (22 Uhr), und Sonntag, 31. März (16 Uhr) – im Xinedome!



TERMINE

- Donnerstag | 7. März**
 Filmstart: „Captain Marvel“
- Donnerstag | 14. März**
 Filmstarts: „Destroyer“, „Misfit“, „Was Männer wollen“
- Donnerstag | 21. März**
 Filmstarts: „Head full of Honey“, „Iron Sky: The coming Race“, „Wir“
- Donnerstag | 28. März**
 Filmstarts: „Dumbo“, „Prinzessin Emmy“, „Willkommen in Marwen“

VERLOSUNG

+ IHR PLUS IM SPAZZ

5 Freikarten für unseren Filmtipp „Die Goldfische“ zu gewinnen!
 E-Mail mit Betreff „Filmtipp“ an verlosung@ksm-verlag.de
 Einsendeschluss: 10. März 2019

FILMTIPP

„Die Goldfische“



Oliver arbeitet hart als Portfolio-Manager. Aber als er sich die freie Gegenspur zur privaten Fastlane macht, rast er in einen verheerenden Crash. Querschnittlähmung. Drei Monate Reha sollen ihn auf ein Leben im Rollstuhl vorbereiten. Oliver will schnell raus aus diesem „Behindertengefängnis“ mit schlechtem Internet. Doch er lernt eine schräge Behinderten-WG kennen, die „Goldfisch-Gruppe“: Magda, eine blinde Zynikerin, zwei Autisten, den 80er-Pop-Fan Rainman und den stummen Michi mit Schutzhelm, Franzi, ein selbstbewusstes Mädchen mit Down-Syndrom sowie ihre zwei Betreuer Laura und Eddy.

INFORMATION

Ein Film von **Alireza Golafshan**.
 Mit Tom Schilling, Birgit Minichmayr, Jella Haase u. a.
Start am 21. März 2019.



Asterix ...

„... und das Geheimnis des Zaubertranks“ startet am 14. März

Wir befinden uns im Jahre 50 v. Chr. – ganz Gallien ist von den Römern besetzt ... ganz Gallien? Nein! Das unbeugsame Volk leistet natürlich zu jeder Zeit Widerstand! Der Druiden Miraculix sorgt sich um die Zukunft des Dorfes und macht sich gemeinsam mit Asterix und Obelix auf, einen Nachfolger zu finden, dem er das Geheimnis des legendären Zaubertranks anvertrauen kann. Doch auch der hinterhältige Dämonix versucht, in den Besitz der magischen Formel zu kommen und schreckt dafür nicht einmal vor einem Pakt mit den Römern zurück. Während Asterix und Obelix auf ihrer Suche nach einem würdigen Druiden-Lehrling ganz Gallien durchqueren, müssen die Frauen das Dorf allein gegen die römischen Soldaten verteidigen. Und die Zaubertrank-Vorräte reichen nicht ewig ...

1 kleine Tüte Popcorn*
 gültig bis 31. März 2019
 * beim Kauf einer Kinokarte

Gutschein



2. März, 20 Uhr

Bodecker & Neander
Langenau Pfliegohf



Mit ihrem fulminanten Bildertheater voller Magie, feinstem Humor, optischen Illusionen, Emotionen und Musik reißen sie zu wahren Begeisterungstürmen hin. Ohne Worte und fast ohne Requisiten versetzen sie das Publikum in Vibration und Resonanz. Tränen des Lachens und der Rührung sind selten so nah. Ob Theaterfreund oder überzeugter Nicht-Theatergänger, älteres Semester, mitten im Leben stehend oder Kind: Dieses Theatererlebnis reißt alle mit. Seit 20 Jahren begeistern Bodecker & Neander mit ihrem visuellen Theater Presse wie Publikum in über 30 Ländern.

8. März, 19:30 Uhr

Das Rheingold –
Vorabend des Bühnenfestspiels „Der Ring der Nibelungen“
Stadthalle Biberach



Aus dem mittelalterlichen „Nibelungenlied“ und inspiriert durch Erzählungen aus der Liedersammlung „Edda“ schuf Richard Wagner seine monumentale Ring-Tetralogie. Deren kurzweiliger Vorabend „Das Rheingold“ erzählt, wie der Kampf um das Gold, die Macht und die Liebe begann. Wagners Dichtung und die durch wiederkehrende Leitmotive strukturierte Musik erzeugen einen Sog, dem sich niemand entziehen kann. Mit diesem Werk, das in Biberach sicherlich noch nie auf der Bühne zu erleben war, inszeniert Pforzheims Intendant Thomas Münstermann einen dramatischen Leckerbissen: Den ersten Teil des „Ring der Nibelungen“. Musikalische Leitung Markus Huber, Inszenierung Thomas Münstermann.

16. März, 18 Uhr

Musikmarathon –
Hingehen. Rocken. Helfen.
Werkhalle, Cafébar



Man nehme zwei Hände voll motivierte Organisatoren, 50 ehrenamtliche Helfer, 20 wagemutige Bands, gute Kontakte, Unternehmen mit Herz und eine große Portion Spaß – das ist das Rezept für den 15. Musikmarathon im ROXY. Zur großen Geburtstagssause wird es wieder ein tolles Line-up geben. Das besondere Benefizfestival wird vom Verein „einsatz – Musik für Menschen in Not e. V.“ veranstaltet. Die Macher wurden vor vielen Jahren durch die große Tsunami-Katastrophe motiviert, mit dem, was sie am liebsten tun und am besten können, Hilfe zu leisten.

5. März, 20 Uhr

Vorstellung „Terror“
mit Audiodeskription
Theater Ulm



Das Theater Ulm freut sich, in dieser Spielzeit zwei Vorstellungen im Großen Haus für Menschen mit Sehbehinderung mittels einer Audiodeskription bereichern zu können. Der erste Vorstellungstermin mit Audiodeskription ist Sarah Kohrs' Inszenierung des Schauspiels „Terror“. In Ferdinand von Schirachs Erfolgsstück steht ein Pilot der Bundeswehr vor Gericht, der ein von Terroristen gekapertes Flugzeug entgegen dem Befehl seines Vorgesetzten abschoss, um ein voll besetztes Fußballstadion zu retten. Das Urteil über den Ausgang des Abends fallen die Zuschauer selbst, indem sie nach der Pause durch entsprechend markierte Durchgänge den Zuschauerraum wieder betreten.

13. März, 15:30 Uhr

Hilfe für Afrika –
Jubiläum 10 Jahre
Support Ulm e. V.
Sparkasse Ulm Neue Mitte



Ein Jubiläum, auf das der Verein stolz sein kann! Seit zehn Jahren unterstützt der Verein „Support“ aus Ulm/Neu-Ulm Hilfsprojekte in Namibia. Afrika wird häufig als „Armenhaus der Welt bezeichnet“. Der Verein „Support Ulm/Neu-Ulm e. V.“ hat es sich vor zehn Jahren zur Aufgabe gemacht, mit sinnvollem Einsatz von Spenden in Namibia ein Stück Aufbruch zu erzeugen. Seien es Aufbauprojekte von Schulen und Krankenhäusern, die vor Ort direkt betreut werden oder Sachspenden in Form von Krankenbetten aus Ulm, beispielsweise. Support hat es sich zur Aufgabe gesetzt, in armen Gebieten unserer Welt gewisse – für uns alltägliche – Standards zu schaffen.

17. März – 12. Januar 2020

Sonderausstellung
„Vergehen und Werden –
Der Kreislauf des Lebens“
Urgeschichtliches Museum
Blaubereun



Ob Mensch, Tier oder Pflanze – endet das Leben, beginnen Enzyme, Bakterien, Aasfresser und Kleinstlebewesen mit der Zersetzung. Auch jeder Gegenstand ist einem Auflösungsprozess unterworfen. „Vergehen und Werden – Der Kreislauf des Lebens“ lautet der Titel der Sonderausstellung, die mit den einzelnen Stufen des Vergehens auseinandersetzt. Bleibt also vom Leben auf der Erde am Ende gar nichts übrig? Mumien, Knochen und Zähne aus der Eiszeit sowie Millionen Jahre alte Fossilien beweisen das Gegenteil. Sie sind nicht nur Zeugen der Vergänglichkeit, sie geben auch Hinweise darauf, wie das erste Leben auf der Erde entstanden sein könnte.

Regelmäßig

Stadtführung mit Besichtigung des Münsters

1. April bis 31. November: Mo–Sa täglich 10 und 14.30 Uhr; So und Feiertag 11.30 und 14.30 Uhr; 1. November bis 31. März: Sa 10 u. 14.30 Uhr; So und Feiertag 11.30 u. 14.30 Uhr; 27. Nov. bis 06. Jan.: auch Mo–Fr um 14.30 Uhr
Stadtführung „Mächtige Klänge“
Mai–September: Di–Sa, 10:00, Stadthaus
Abendbummel durch die Ulmer Altstadt
April–November: Di und Do (außer an Feiertagen) 20 Uhr, Stadthaus
Nachtwächter-Führung
Sept.–Mai: Mittwoch 20.30 Uhr; Juni – Aug.: Mittwoch 21.30 Uhr, Gerber-Haus, Weinhofberg 9
Donauschwäb. Zentralmuseum Führung durch die Dauerausstellung
1.+ 3. So, 14.30 Uhr
Kloster Wiblingen, Führungen durch das Museum im Konventbau mit Bibliotheks-saal; nach Voranmeldung:
Di–So, feiertags 10–17 Uhr
Kunsthalle Weishaupt, öffentl. Führungen
Do 18 Uhr +Sa 14 Uhr
Botanischer Garten, Gewächshausführung
1. So 14 + 15 Uhr, Uni Ulm
Fort Oberer Kuhberg, Führung durch das Festungsmuseum
1. So, 14 Uhr
Museum der Brotkultur
Kostenlose Führung
jeden 2. Sonntag im Monat, 15 Uhr
Dokumentationszentrum Oberer Kuhberg Ulm, Führung durch die KZ-Gedenkstätte
So, 14 Uhr
Petruskirche Neu-Ulm, Orgelmusik
Sa, 11 Uhr
Öchslebahnhaf:
1. Mai bis Mitte November, sonntags & 1. + 3. Samstag, Warthausen 10.30 + 14.45 Uhr, Ochsenhausen 12.00 + 16.15 Uhr. Juli bis Ende September auch Do
Sauschdall, Game & Jam
Mo, 21 Uhr
CAT, ReptileHouse
1. Fr, 21:30 Uhr,
Museum Villa Rot, öffentliche Führung, So, 14 Uhr
Münsterplatz Ulm und Petrusplatz Neu-Ulm, Wochenmarkt
Mi + Sa, 7–13 Uhr
Münsterplatz (Haus Abt), Glockenspiel
Tägl. 10:46, 12:16, 15:16, 16:16, 17:16 Uhr
Museum zur Geschichte von Christen und Juden Schloss Großlaupheim, öffentliche Führung
1. So, 14 Uhr
Führung „The Walther Collection“, Neu-Ulm/Burlafingen
Do–So, nur nach Voranmeldung
Café BRETTLE, Rabengasse 10, Ulm „Tatort“ oder „Polizeiruf“ So, 20:15 Uhr
Schiffahrt auf der Donau mit dem „Ulmer Spatz“
Di–Fr, 12:30+14:00+15:30+17:00 Uhr, Sa+So zusätzlich 11:00 Uhr, Metzgerturn
Orgelmusik zur Mittagszeit
Di–Sa, 12:00, Ulmer Münster
KaffeeZeit
Di–Fr, 14:00, Weststadthaus

Freitag 01

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Winterspielplatz in der Friedenskirche Neu-Ulm
9:30, Ev.-Freikirchliche Gemeinde Ulm/Neu-Ulm
Literaturcafé im Weststadthaus
10:00, Stadteibibliothek Weststadt
BLICK I KONTAKT - Ausstellung
10:00, Remax-Galerie
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Kinderfasching Eselsberg
14:59, Bürgerzentrum Eselsberg
Kasperle und Kroko im Zauberwald
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Seniorenfasching
15:00, Kath. Gemeindehaus St. Georg
Geschichten zum Wochenende
15:30, Zentralbibliothek Ulm
KINDER MALEN
16:30, Nelson-Barracks
„Dance&Praise“-Tanzkurs
18:00, Haus der Begegnung
Saunaabend mit Motto im Donaabad
19:00, Donaabad Neu-Ulm
Encuentros – Encontros – Begegnungen
19:00, vh Ulm
Griechischer Abend mit Live-Musik
19:30, Zum fröhlichen Nix
DER KLEINE PRINZ
19:30, Theater Ulm
Hemdglonker Ball, 19:30, Kornhaus
Der eingebilte Kranke
20:00, theaterWerkstatt Ulm e. V.
Der rote Löwe
20:00, Theateri Herrlingen
DER VETTER AUS DINGSDA
20:00, Theater Ulm
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim
wild grandchild of tree/ electric - LABOR 1|12, 20:00, Roxy Ulm
Vision Club, 22:30, Roxy Ulm

Samstag 02

artjamming - freies malen
9:30, Nelson-Barracks
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Workshop „Buntpapier“
13:30, Museum Ulm
Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
14:00, kunsthalle weishaupt
Kasperle und Kroko im Zauberwald
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
16:30, Dein Malort
MET Opera: La Fille Du Régiment (Donizetti)
19:00, Dietrich-Theater
TERROR, 19:00, Theater Ulm
Eisdisco & EisdiscoPlus
19:00, Eisportanlage des Donaabad
Revelling Crooks
19:30, Spielburg Cafe
ZEIT DER KANNIBALEN
19:30, Theater Ulm
Der eingebilte Kranke
20:00, theaterWerkstatt Ulm e. V.
Zydeco Annie & the swamp cats
20:00, Zum fröhlichen Nix
Das Frühstücksei
20:00, Theateri Herrlingen

Local Heavy Rock Night/Bands aus Ulm und um Ulm herum

20:00, Hexenhaus e. V.
ABAY - Support: GIHLI, 20:00, Roxy Ulm

Sonntag 03

Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Captain Schnupples Weltraumreise
13:30, Planetarium Laupheim
Bei Mogli und Balu - wie es im Dschungel wirklich aussieht
14:00, Botanischer Garten der Uni Ulm
Öffentliche Führung „Ein Bauhaus für Ulm? Führung durch das HfG-Gebäude von Max Bill“, 14:00, HfG-Archiv Ulm
Bundesfestung Ulm - Führungen
14:00, Fort Oberer Kuhberg Werk XXXII Werkseingang
Kinderfasching mit den Starlights
14:00, Kath. Gemeindehaus St. Georg
Öffentliche Schauspielführung durchs Museum
14:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Kuratorenführung „OBUMBRO. SchattenKunst. ComputerSpiel“
15:00, Museum Ulm
Kasperle und Kroko im Zauberwald
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Öffentliche Kinderführung „Luftig leicht und Tonnen schwer“
15:00, kunsthalle weishaupt
Öffentliche Führung „Hochschule für Gestaltung Ulm. Von der Stunde Null bis 1968“
15:00, HfG-Archiv Ulm
Kinderfasching
15:00, TSG Söflingen, 89081 Ulm, Theodor-Pfizer-Halle
Bachata Fortgeschrittenerkurs
16:00, lamovida
Wahr oder Falsch - eine Lügentour durch Ulm
16:00, Tourist-Information, Stadthaus
Das Frühstücksei
17:00, Theateri Herrlingen
Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
18:00, lamovida
Gruselführung
18:00, Treffpunkt: In der Höll
DER VETTER AUS DINGSDA
19:00, Theater Ulm

Montag 04

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Bei Mogli und Balu - wie es im Dschungel wirklich aussieht
14:00, Botanischer Garten der Uni Ulm
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
15:30 + 17:00, Dein Malort
Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
20:00, lamovida
Rosenmontagsball in St. Georg
20:00, Kath. Gemeindehaus St. Georg
Ute Lemper - Rendezvous with Marlene
20:00, Congress Centrum Ulm (CCU)
COLORFUL Rosenmontagsball
20:00, Roxy Ulm
GAME & JAM
21:00, Jazzkeller Sauschdall
Fuckin' Monday: Make Monday great again!
21:30, Hinteres Kreuz
Sneak Preview im Dietrich Theater
21:30, Dietrich-Theater

Dienstag 05

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
10:00, Dein Malort
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Familienfasching
15:00, Kath. Gemeindehaus St. Georg
Digital-AG im Verschwörhaus
17:00, Verschwörhaus
Narren-Gericht, 19:00, Fischerplätze Ulm
Wie Sie mit einem Universal-Werkzeug fast jedes Problem lösen können
19:00, Dein Malort
Hanuman Chalisa Singen
19:30, Ashram Brindavon
TERROR, 20:00, Theater Ulm
Salsa-Abend in der Donaabad
21:00, Donaabad Neu-Ulm

Berg
WIR BRAUEN MIT DEN ROHSTOFFEN: Hopfen, Malz, Hefe und Wasser. Unser 5. ROHSTOFF ist der MENSCH, unsere Mitarbeiter. Und schließlich der 6. ROHSTOFF:
ZEIT – viel ZEIT.
BERG BRAUEREI ULRICH ZIMMERMANN
www.bergbier.de



Mittwoch 06

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Ausstellung „Like me! Ulmer Freund- schaftsbücher aus vier Jahrhunderten“
11:00, Museum Ulm
Stadtgeschichtliche Ausstellung im hi- storischen Gewölbesaal im Schwörhaus
11:00, Haus der Stadtgeschichte/Stadt- archiv Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
Kasperle und das Schlossgespenst
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim

Donnerstag 07

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
„Mechanische Schattenbilder“ – ein Winterferien-Programm
11:00, Museum Ulm
Kasperle und das Schlossgespenst
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Udo findet Streiten doof
15:00, Stadtebibliothek Weststadt
Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
18:00, kunsthalle weishaupt
Öffentliche Führung „Like me! Ulmer Freundschaftsbücher aus vier Jahrhun- derten“, 18:30, Museum Ulm
artjamming - freies malen
18:30, Nelson-Barracks
Mitgliederversammlung der Freunde des Botansichen Gartens Ulm e. V.
19:00, Sparkasse Neue Mitte, Studio
Meditation für den Frieden
19:30, Ashram Brindavon
DER KLEINE PRINZ, 19:30, Theater Ulm
SOUL KITCHEN, 20:00, Theater Ulm
Study Fever - Dein Donnerstag im HK!
20:30, Hinteres Kreuz

Freitag 08

Verschiedene Länder, unterschiedliche Geschichten - Internationales Frauen- Erzählfrühstück am Weltfrauentag
8:30, Stadtbücherei Neu-Ulm
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Internationales Frauenfrühstück, 9:30, Kath. Gemeindehaus Zum Guten Hirten
„Mechanische Schattenbilder“ – ein Winterferien-Programm
11:00, Museum Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
Ausstellung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
11:00, kunsthalle weishaupt
Kasperle und das Schlossgespenst
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Geschichten zum Wochenende
15:30, Zentralbibliothek Ulm
artjamming - freies malen
16:30, Nelson-Barracks
„Dance&Praise“-Tanzkurs
18:00, Haus der Begegnung
Frauenfest, 18:30, vh Ulm
Lebe Leichter
19:00, Bürgerzentrum Eselsberg
Tini Prüfert:
Zu müde, um schlafen zu gehen
20:00, Zehntstadel Leipheim
Der rote Löwe
20:00, Theateri Herrlingen

DER VETTER AUS DINGSDA
20:00, Theater Ulm
Erleben Sie die Energie des Einklangs von Classic, Pop & Rock
20:00, Feinschliff Ulm
Kenichi and The Sun
20:00, Stadthaus Ulm
Pressyes, 20:00, Roxy Ulm
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim
HAVANA NIGHTS
20:00, Ratiopharm-Arena

Samstag 09

Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
Tattoo-Convention
11:00, Wolfgang-Eychmüller-Haus Vöhringen
Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
14:00, kunsthalle weishaupt
Kasperle und das Schlossgespenst
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Warum wir rein müssen – Tourismus im Donauraum
15:00, Haus der Donau
Frauentag 2019, 15:00, Donaubüro
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
16:30, Dein Malort
DER KLEINE PRINZ, 18:00, Theater Ulm
Funkenfeuer Unterweiler
18:30, Rathausplatz Unterweiler
Eisdisco & EisdiscoPlus
19:00, Eisportanlage des Donaabad
SOUL KITCHEN, 19:00, Theater Ulm
Quo Vadis, 19:00, Ev. Pauluskirche
Handball - TSG Söflingen : TSV Zizishausen
19:30, Sportzentrum am Kuhberg
Showbuddies
20:00, Zum fröhlichen Nix
Fliegen. Ein Abend in der Atmosphäre
20:00, Theateri Herrlingen
Osan Yaran - Ostmane
20:00, Bürgerhaus Mitte
Mutzky and the Mendolines
20:00, theaterWerkstatt Ulm e. V.
Poetry Slam, 20:00, Roxy Ulm

Sonntag 10

Wintersport am Sonntagmorgen für El- tern und Kinder zwischen 2 und 6 Jahren
10:00, Sporthalle Böfingen
Schlachtfest
11:00, Musikerheim Einsingen
Sri Durgamayi Ma gibt Darshan
11:00, Ashram Brindavon
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
Roggenburger Ostermarkt, 11:00, Prä- monstratenser-Kloster Roggenburg
Tattoo-Convention, 11:00, Wolfgang- Eychmüller-Haus Vöhringen
Öffentliche Führung durch die Sonder- ausstellung
14:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
Arzneipflanzen und ihre Wirkung
14:00, Botanischer Garten der Uni Ulm
Ulms Altstadtperlen
14:00, Tourist-Information, Stadthaus
Wie Findus zu Pettersson kam
14:00, Musikschule Neu-Ulm
Sonntag-Tanztée
14:30, GenerationenTreff Ulm/Neu-Ulm e. V.

Öffentliche Führung „Waffen im Was- ser. Flussfunde aus Donau und Iller“
15:00, Museum Ulm
Kasperle und das Schlossgespenst
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Öffentliche Führung – „Nicht mein Ding – Gender im Design“
15:00, HfG-Archiv Ulm
Basketball - Howie's TSG Söflingen : KKK Haiterbach
15:15, TSG Söflingen, 89081 Ulm, Theodor-Pfizer-Halle
Bachata Fortgeschrittenerkurs
16:00, lamovida
Bolshoi Ballett: Dornröschen
16:00, Dietrich-Theater
Wie Findus zu Pettersson kam
16:30, Musikschule Neu-Ulm
KRAWALLE CONTRA OVATIONEN von Walter Frei
17:00, Theateri Herrlingen
Benefizkonzert, 18:00, Donaubüro
Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
18:00, lamovida
MY FAIR LADY, 19:00, Theater Ulm
Heidelberger Sinfoniker
19:00, Festhalle Kolleg Illertissen
Am Tag, an dem ein Grenzstein ver- rückt wurde, 20:00, Stadthaus Ulm

Montag 11

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
15:30 + 17:00, Dein Malort
vh Club: Alles unter Strom
16:00, vh Ulm
Auffrischkurs Mathematik für künftige Meisterschüler
18:30, Wirtschafts- und BildungsZen- trum (WiBiZ) Weißenhorn
Bachata Mittelstufekurs
19:00, lamovida
Brexit: Ja, nein, vielleicht?
19:00, Europe Direct Ulm
Literaturfrühling Senden: Autorenlesung
19:30, Bürgerhaus Senden
Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
20:00, lamovida
Nguyen Le "Streams"
20:00, Stadthaus Ulm
GAME & JAM
21:00, Jazzkeller Sauschdall
Fuckin' Monday: Make Monday great again!
21:30, Hinteres Kreuz
Sneak Preview im Dietrich Theater
21:30, Dietrich-Theater

Dienstag 12

Beratung in Erziehungsfragen
8:15, Kinder- und Familienzentrum Schaffnerstraße 18/1
Einmischung erwünscht, 8:30, vh Ulm
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
10:00, Dein Malort
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
Hör mal, wer da guckt
13:00, Edwin Scharff Museum
„...war doch nur Spaß...“ - Bühnenstück zum Thema Mobbing in der Schule
14:00, Kath. Gemeindehaus St. Georg
Kleine Pause für Leib und Seele. Kaf- feekränzchen für Frauen in der sozialen Arbeit, 16:30, Manufaktur-Café ANIMO!

Heidelberger Sinfoniker

am Sonntag, 10. März, 19 Uhr
Illertissen, Festhalle Kolleg

L. v. Beethoven:
Violinkonzert D-Dur
Sinfonie Nr. 3 „Eroika“

Dirigent u. Solist:
Thomas Zehetmair

Karten:
Fritz Unglert 07303-7257
und www.ulmtickets.de



Veranstalter:
Freundeskreis Kultur im Schloss
Illertissen

2. Sitzung des Ausschusses für Stadt- entwicklung und Umwelt
16:30, Rathaus Neu-Ulm
Zumba, 18:30, lamovida
Ballett CINDERELLA
19:00, Congress Centrum Ulm (CCU)
Wie Sie mit einem Universal-Werkzeug fast jedes Problem lösen können
19:00, Dein Malort
Salsa und Bachata Fitness
19:15, lamovida
Im Mittelpunkt der Mensch
19:30, Stadthaus Ulm
„...war doch nur Spaß...“ - Bühnenstück zum Thema Mobbing in der Schule
19:30, Kath. Gemeindehaus St. Georg Schaffnerstraße 18/1
Impulsvortrag und Filmvorführung „Im Weltraum gibt es keine Gefühle“
Schweden 2011
19:30, Studio Sparkasse Ulm Neue Mitte
Hanuman Chalisa Singen
19:30, Ashram Brindavon
Syrien - Ein Land ohne Krieg
20:00, Edwin-Scharff-Haus
Die Kommunalwahlen in der Türkei – Bedeutung und Prognosen
20:00, vh Ulm
Salsa-Abend in der Donaubar
21:00, Donaabad Neu-Ulm
Tango Argentino Milonga
21:00, Café Fortuna

Mittwoch 13

Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement
8:00, Wirtschafts- und Bildungszentrum (WiBiZ) Weißenhorn
»wir wollten das andere«
Ulmer Jugendliche im NS
8:00, vh Ulm
Einmischung erwünscht
8:30, vh Ulm
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
Jugendhilfeausschuss
16:00, Rathaus Ulm
3. Sitzung des Ausschusses für Finan- zen, Inneres und Bürgerdienste
16:30, Rathaus Neu-Ulm
China und Tibet, 17:00, vh Ulm
DaF-Kino: Im Kinossessel Deutsch lernen
18:00, Mephisto Ulm
Royal Opera House: Don Quichote
19:00, Dietrich-Theater
DER KLEINE PRINZ
19:30, Theater Ulm
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim
Expedition Erde: Pfadfinder
20:00, Edwin-Scharff-Haus

Donnerstag 14

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Neu-Ulmer Elternrunde:
Auf den Anfang kommt es an
10:00, Familienzentrum Neu-Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
140 Jahre Albert Einstein - eine Zeitreise, 15:00, vh Ulm
Mein erstes Auto war rot
15:00, Stadtebibliothek Weststadt
Innovationsausschuss
16:00, Rathaus Ulm
3. Sitzung des Ausschusses für Hoch- bau und Bauordnung
16:30, Rathaus Neu-Ulm
Mein erstes Mal, 17:00, Sie'ste
Informationsabend Weiterbildung
17:30, Wirtschafts- und BildungsZen- trum (WiBiZ) Weißenhorn
Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
18:00, kunsthalle weishaupt
artjamming - freies malen
18:30, Nelson-Barracks
Reggaeton, Afro+ Dancehall
18:45, lamovida
Buchpräsentation, Lesung und Autori- nengespräch mit Kristiane Kondrat
19:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
Kolumba, 19:00, Lichtburg Kino
Kolumba – Fortführung
19:00, Lichtburg Ulm
Öffentliche Treffen der ISUV-Bezirksstelle
19:30, vh Ulm

Worte von Sri Durgamayi Ma
19:30, Ashram Brindavon
Tanztreff im Bürgerzentrum Eselsberg
19:30, Bürgerzentrum Eselsberg
12. Ulmer Denkanstöße „Einsamkeit“
19:30, Stadthaus Ulm
Herr Schröder - „World of Lehrkraft - ein Trauma geht in Erfüllung“
20:00, Roxy Ulm
70 Jahre Grundgesetz. Was hat sich gesellschaftlich getan?
20:00, Bürgerhaus Mitte
Helmut Schleich - Kauf, du Sau!
20:00, Stadthaus Ulm
SOUL KITCHEN, 20:00, Theater Ulm
Kostenloser Salsa, Bachata und Kizomba Schnupperkurs
20:00, lamovida
Herr Schröder, 20:00, Roxy Ulm
Oliver Polak, 20:00, Roxy Ulm
Johnny Rawls
20:30, Begegnungsstätte Charivari
Die Neue Nationalgalerie
20:30, Lichtburg Kino
Die Neue Nationalgalerie
20:30, Lichtburg Ulm
Study Fever - Dein Donnerstag im HK!
20:30, Hinteres Kreuz
Havana Night, 20:30, lamovida
Milonga Bienvenidos, 21:00, Café Fortuna
Freitag 15
PC Basiswissen mit MS Windows 10 für zukünftige Meisterschüler
8:30, Wirtschafts- und Bildungszentrum (WiBiZ) Weißenhorn

Einmischung erwünscht, 8:30, vh Ulm
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donaueschwäb. Zentralmuseum
12. Ulmer Denkanstöße
14:00, Stadthaus Ulm
Kasperle & das geheimnisvolle Drachenei
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Geschichten zum Wochenende
15:30, Zentralbibliothek Ulm
Gewaltfreie Kommunikation nach Mar- shall B. Rosenberg, 18:30, vh Ulm
Adi Hübel: Doppelt kriminell
18:30, Stadtebibliothek Weststadt
Lebe Leichter
19:00, Bürgerzentrum Eselsberg
Unterwegs mit dem Nachtwächter, 19:00, Treffpunkt: Neuer Bau (Polizeidirektion)
AM BODEN, 19:30, Theater Ulm
Schwäbisch-Sächsischer Abend mit Musik
19:30, Zum fröhlichen Nix
Der eingebildete Kranke
20:00, theaterWerkstatt Ulm e. V.
Through Darkness – Comeback im Ge- genlicht, 20:00, Wolfgang-Eychmüller- Haus Vöhringen
Altes Land, 20:00, Theateri Herrlingen
Honig im Kopf, 20:00, Theater Neu-Ulm
SOUL KITCHEN, 20:00, Theater Ulm
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim
Shiva Dance
20:30, Ashtanga Yoga Institute
Im Roten Foyer: Philip Bradatsch & Band
21:00, Zehntstadel Leipheim

citygutschein ulm/neu-ulm
50.000.000 Produkte in über 400 Geschäften



Erhältlich in den Werten:
15,- €, 25,- €, 35,- €, 44,- €, 50,- €

Die Verkaufsstellen finden Sie auf unserer Website:
www.ulmmercity.de

* Der Arbeitsgutschein in Höhe von 44,- € ist nur bei Ulmer City Marketing erhältlich

Ulmer City Marketing e.V.
Tel. 0731/22181



Museum Biberach
10.11.18 - 22.04.19

Samstag 16

Mikroskopische Bestimmung von Torfmoosen
9:00, Botanischer Garten der Uni Ulm

Einmischung erwünscht
9:00, vh Ulm

artJamming - freies malen
9:30, Nelson-Barracks

Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum

Workshop „Handlettering“
13:30, Museum Ulm

Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
14:00, Kunsthalle weishaupt

Karl Keinstein präsentiert Ulm und einige „Käppsala“
14:00, Treffpunkt: Denkmal Geburtshaus von Albert Einstein

„Tut mir auf die schöne Pforte“
14:00, Tourist-Information, Stadthaus

12. Ulmer Denkanstöße
14:00, Stadthaus Ulm

Führung „MEIN Ding“, 15:00, HfG-Archiv Ulm

Kasperle und das geheimnisvolle Drachenei
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater

Malspiel - Spielerische Freude am Malen
16:30, Dein Malort

Eisdisco & EisdiscoPlus
19:00, Eissportanlage des Donaabad

Candlelight-Abend im Donaabad, 19:00, Donaabad Neu-Ulm

TERROR, 19:00, Theater Ulm

DER KLEINE PRINZ, 19:30, Theater Ulm

Frauentje, 19:30, Spielburg Cafe

6 Orientalische Träume
20:00, Bürgerzentrum Eselsberg

Der eingebildete Kranke
20:00, theaterWerkstatt Ulm e. V.

Hoodie Crows
20:00, Zum fröhlichen Nix

HAMLET FOR YOU Komödie für zwei
Schauspieler von Sebastian Seidel
20:00, Theateri Herrlingen

Rock im Stellwerk Schelklingen
20:30, Stellwerk

Sonntag 17

NABU-Führung: Vögel an der Donau
8:30, Oberelchinger Stausee

Liebste Fenchel
11:00, Theateri Herrlingen

Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum

Unterirdisch!, 11:00, Stadthaus Ulm

Heilung durch Ansehen des Films über den Wunderheiler Bruno Gröning? Jubiläum des Dokumentarfilms
11:00, Obscura Kino (im Roxy)

Bundesfestung Ulm - Führungen, 11:00, Wilhelmsburg Werk XII

Sri Durgamayi Ma gibt Darshan
11:00, Ashram Brindavon

Halbtageskurs Meditieren lernen
14:30, Angemieteter Raum in der Praxis für Physiotherapie

Kasperle & das geheimnisvolle Drachenei
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater

Öffentliche Themenführung „Drei gleich eins – Das Triptychon in der Kunst“
15:00, kunsthalle weishaupt

Öffentliche Kinderführung „Im Reich der Schatten“
15:00, Museum Ulm

Die Kuh Rosemarie
15:00, Altes Theater Ulm

Basketball - Howie's TSG Söflingen : BBU 01 Ulm
15:30, TSG Söflingen, Theodor-Pfizer-Halle

Bachata Fortgeschrittenerkurs
16:00, lamovida

Jakob Hauffer, 17:00, Zum fröhlichen Nix

HAMLET FOR YOU Komödie für zwei
Schauspieler von Sebastian Seidel
17:00, Theateri Herrlingen

Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
18:00, lamovida

Salsa und Bachata Einsteigerkurs
19:00, lamovida

Montag 18

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park

Bücherbabys in der Zentralbibliothek
10:00, Zentralbibliothek Ulm

Kleine Buchentdecker in der Stadteibibliothek Wiblingen
15:00, Stadteibibliothek Wiblingen

Malspiel - Spielerische Freude am Malen
15:30 + 17:00, Dein Malort

Vier ungarische Komponisten des 20. Jahrhunderts, 16:00, vh Ulm

DER KLEINE PRINZ, 18:00, Theater Ulm

Bachata Mittelstufekurs
19:00, lamovida

Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
20:00, lamovida

GAME & JAM
21:00, Jazzkeller Sauschdall

Sneak Preview im Dietrich Theater
21:30, Dietrich-Theater

Fuckin' Monday: Make Monday great again!
21:30, Hinteres Kreuz

Dienstag 19

Beratung in Erziehungsfragen
8:15, Kinder- und Familienzentrum Schaffnerstraße 18/1

Einmischung erwünscht, 8:30, vh Ulm

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park

KPA Messe, 9:00, Ulm-Messe

Malspiel - Spielerische Freude am Malen
10:00, Dein Malort

Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum

Kinder backen für ihre Eltern in der Stadtbücherei Neu-Ulm
14:30, Stadtbücherei Neu-Ulm

Fachbereichsausschuss Stadtentwicklung, Bau und Umwelt
16:00, Rathaus Ulm

Digital-AG im Verschörfhaus
17:00, Verschörfhaus

Zumba, 18:30, lamovida

Rosa Luxemburg, 19:00, vh Ulm

Sexueller Missbrauch - Einblicke in ein erschütterndes Thema
19:00, Haus der Begegnung

Wie Sie mit einem Universal-Werkzeug fast jedes Problem lösen können
19:00, Dein Malort

Salsa und Bachata Fitness
19:15, lamovida

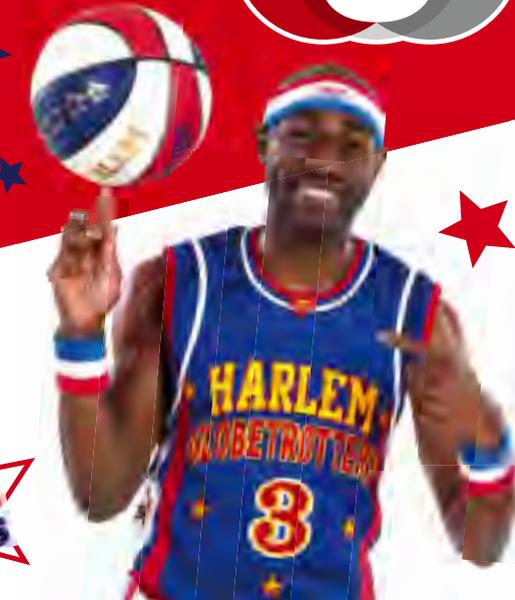
Hanuman Chalisa Singen
19:30, Ashram Brindavon

DONAU 3 FM PREMIUM EVENTS



THE ORIGINAL
HARLEM GLOBETROTTERS
WORLD TOUR 2019

24.03.19
18 UHR
NEU-ULM
RATIOPHARM ARENA



GET YOUR
MAGIC PASS

www.donau3fm.de

WWW.HARLEMGLOBETROTTERS-DEUTSCHLAND.DE | INFOS • TICKETS • SPIELERBANK-FANTICKET • MAGIC PASS
BIC family&co PINTER.de GALLSIDE eCONCERTS
WWW.HARLEMGLOBETROTTERS.COM

15 MUSIK MARATHON
HINGE, ILLI, RÖCKENHELFFEN
16.03.2019 Roxy Ulm

LILLY AMONG CLOUDS . XAVIER DARCY
DIE SAUNA . KAFKA TAMURA
SOME SPROUTS . THE ESPRITS . PORNOPHON
ODEVILLE . ANCHORS & HEARTS . CAPITANO
MISCHA . JORDAN PRINCE
WUNDERWELT . ALEX MAYR . ZERSITZ
STROM & WASSER . PARALLEL
SWEET LEMON . BRASSEDARTS . EKARUZ
DEEJOT Roterfreibeuter & DJ Purple Haze

www.einsatz-ulm.de

KULTUR im PFLUGHOF

SA 2. März Bodecker & Neander
Pantomime / Visuelle Comedy

SA 16. März René Sydow
Politisches Kabarett
»Die Bürde des weisen Mannes«

DO 21. März Paier Valcic Quartet / Jazz

FR 29. März Tram des Balkans
Rock / Jazz / Pop / Klezmer

kulturamt@langenau.de
Tel. 07345-9622140
pflughof-langenau.de

Stadt Langenau

MARITIM Hotel Ulm | MOSER | EVENT plus

DONAU 3 FM

BEST OF Ü30

CONGRESS CENTRUM ULM
Tickets & Infos auf www.donau3fm.de

SAMSTAG 06. APRIL ab 20 Uhr

PARTY AUF VIER FLOORS



SA | 02.03. | 14 UHR
WORMATIA WORMS



DI | 12.03. | 18.30 UHR
SV ELVERSBERG



SA | 23.03. | 14 UHR
FSV MAINZ 05 II

UNTER VORBEHALT



GEMEINSAM FÜR ULM

DIE ULMER SPATZEN FREUEN SICH AUF IHRE
UNTERSTÜTZUNG BEI DEN HEIMSPIELEN
IM ULMER DONAUSTADION.

Salsa-Abend in der Donaubar
21:00, Donaubar Neu-Ulm
Tango Argentino Milonga
21:00, Café Fortuna

Mittwoch 20

Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement
8:00, Wirtschafts- und Bildungszentrum (WiBiZ) Weißenhorn
KPA Messe, 9:00, Ulm-Messe
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Unterirdisch!, 9:00, Stadthaus Ulm
Die Kuh Rosemarie
10:30, Altes Theater Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Kasperle trifft den Frühlingsboten
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Fachbereichsausschuss Bildung und Soziales, 16:00, Rathaus Ulm
Das Ulmer Münster – Meilenstein der Gotik, 17:00, vh Ulm

Fremdsprachenkino Französisch
18:00, Mephisto Ulm

AM BODEN, 19:30, Theater Ulm
Ladies First Preview: Head full of Honey
20:00, Dietrich-Theater

Felix Lobrecht, 20:00, Roxy Ulm
SOUL KITCHEN, 20:00, Theater Ulm
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim
Ist Sprache »Gift, das du unbewusst eintrinkst«?, 20:00, vh Ulm

Donnerstag 21

UNTERNEHMERTAG
0:00, Ulm-Messe
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Die Kuh Rosemarie
10:30, Altes Theater Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Neutrale Gebäude-Energieberatung
13:00, Rathaus Neu-Ulm
Hör mal, wer da guckt
13:00, Edwin Scharff Museum
Kasperle trifft den Frühlingsboten
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Lieselotte versteckt sich
15:00, Stadtbibliothek Weststadt
Hauptausschuss
16:00, Rathaus Ulm
Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
18:00, kunsthalle weishaupt

Öffentliche Führung
„Ulmer Kunst der Spätgotik“
18:30, Museum Ulm
artjamming - freies malen
18:30, Nelson-Barracks
Öffentliche Führung „Hochschule für Gestaltung Ulm. Von der Stunde Null bis 1968“, 18:30, HfG-Archiv Ulm
Reggaeton, Afro+ Dancehall
18:45, lamovida
DER KLEINE PRINZ, 19:30, Theater Ulm
Meditation für den Frieden
19:30, Ashram Brindavon
Architektur als Vergangenheitsbewältigung
20:00, vh Ulm
DER FLIEGENDE HOLLÄNDER
20:00, Theater Ulm
Dany Franchi & Band
20:30, Begegnungsstätte Charivari
Study Fever - Dein Donnerstag im HK!
20:30, Hinteres Kreuz
Milonga Bienvenidos
21:00, Café Fortuna

Freitag 22

Nachbarschaftsverband Ulm
9:00, Rathaus Ulm
Unterirdisch!, 9:00, Stadthaus Ulm
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Kasperle trifft den Frühlingsboten
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Geschichten zum Wochenende
15:30, Zentralbibliothek Ulm
artjamming - freies malen
16:30, Nelson-Barracks
Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen
18:00, vh Ulm
Lebe Leichter
19:00, Bürgerzentrum Eselsberg
Boxing Cuba, 19:00, Stadthaus Ulm
AM BODEN, 19:30, Theater Ulm
Binsler, 19:30, Zum fröhlichen Nix
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim
Lance Butters, 20:00, Roxy Ulm
LIVEMUSIK „LOVE & POP SONGS“
20:00, Manufaktur by Baier
Der rote Löwe
20:00, Theaterei Herrlingen
SOUL KITCHEN, 20:00, Theater Ulm
Soulnight im Maritim Hotel Ulm
22:00, Pianobar im Maritim Hotel Ulm

Samstag 23

Boxing Cuba, 10:00, Stadthaus Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
14:00, kunsthalle weishaupt
Kasperle trifft den Frühlingsboten
16:30, Dein Malort
Jugendkonzert, 17:00, Kornhaus
Eisdisco & EisdiscoPlus
19:00, Eissportanlage des Donaubar
Klavierabend bei Zachäus
19:00, Evangelisches Gemeindezentrum Zachäus
„Drei Tage“
19:00, Ev. Martin-Luther-Kirche
TERROR, 19:00, Theater Ulm
JIHAD BABY!, 19:30, Theater Ulm
Große Musical- und Operettengala
19:30, Wolfgang-Eychmüller-Haus Vöhringen
Der rote Löwe
20:00, Theaterei Herrlingen
Josefslust, 20:00, Zum fröhlichen Nix
KLAN, 20:00, Roxy Ulm

Sonntag 24

Boxing Cuba, 11:00, Stadthaus Ulm
DER KLEINE PRINZ, 11:00, Theater Ulm
Salontrio Von Kopf bis Fuß
11:00, Theaterei Herrlingen
Unterirdisch!, 11:00, Stadthaus Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Öffentliche Führung
durch die Sonderausstellung
14:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
DER VETTER AUS DINGSDA
14:00, Theater Ulm
Angsthase! Pfeffernase!
14:30, Musikschule Neu-Ulm
Die Kuh Rosemarie
15:00, Altes Theater Ulm
Kasperle trifft den Frühlingsboten
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Öffentliche Führung „Sammlung Fried – Spurensuche Bauhaus“
15:00, Museum Ulm
Öffentliche Führung „Nicht mein Ding – Gender im Design“
15:00, HfG-Archiv Ulm
Bachata Fortgeschrittenerkurs
16:00, lamovida
Angsthase! Pfeffernase!
16:30, Musikschule Neu-Ulm

Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
18:00, lamovida
„Drei Tage“
19:00, Kath. Kirche Christus Unser Friede
Weil mir an Frieda wellat!
19:30, Zum fröhlichen Nix
Die Vorteile des Lasters
20:00, Stadthaus Ulm

Montag 25

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Unterirdisch!, 9:00, Stadthaus Ulm
Boxing Cuba
10:00, Stadthaus Ulm
Kleine Buchentdecker in der Stadtbibliothek Wiblingen
15:00, Zentralbibliothek Ulm
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
15:30 + 17:00, Dein Malort
Matthäuspassion von J. S. Bach – gemeinsam erleben
17:00, vh Ulm
Vortrag über Heilung auf dem geistigen Weg – die Gesundheit von morgen
17:30, Hotel Garni Lehrertal
Bachata Mittelstufekurs
19:00, lamovida
Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
20:00, lamovida
GAME & JAM
21:00, Jazzkeller Sauschdall
Fuckin' Monday: Make Monday great again!
21:30, Hinteres Kreuz
Sneak Preview im Dietrich Theater
21:30, Dietrich-Theater

Dienstag 26

Beratung in Erziehungsfragen
8:15, Kinder- und Familienzentrum Schaffnerstraße 18/1
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Boxing Cub, 10:00, Stadthaus Ulm
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
10:00, Dein Malort
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Känguru-Kunst im Museum
11:00, Museum Ulm
Zumba, 18:30, lamovida
Wie Sie mit einem Universal-Werkzeug fast jedes Problem lösen können
15:00, Dein Malort
Katholische Kirche und Missbrauch
19:00, Wengenkirche Ulm
Salsa und Bachata Fitness
19:15, lamovida

Hanuman Chalisa Singen
19:30, Ashram Brindavon
Warum Demokratie Pressefreiheit braucht
20:00, vh Ulm
DER FLIEGENDE HOLLÄNDER
20:00, Theater Ulm
Tango Argentino Milonga
21:00, Café Fortuna
Salsa-Abend in der Donaubar
21:00, Donaubar Neu-Ulm

Mittwoch 27

Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement
8:00, Wirtschafts- und Bildungszentrum (WiBiZ) Weißenhorn
Ulmer Denkstätte Weiße Rose
8:00, vh Ulm
Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Unterirdisch!, 9:00, Stadthaus Ulm
Boxing Cuba, 10:00, Stadthaus Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Gemeinderat, 16:00, Rathaus Ulm
2. Sitzung des Stadtrates
16:30, Rathaus Neu-Ulm
Künstlergespräch mit Bertram Bartl
18:30, Galerie im Science Park
The Artist, 19:00, Mephisto Ulm
Leichte Sprache – Erfolgreiche Kommunikation
19:00, vh Ulm
Vereinsabend des NABU Ulm/Neu-Ulm
Boxing Cuba
19:30, VfB-Gaststätte
SOUL KITCHEN, 20:00, Theater Ulm
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim
Nachtwächter-Führung
20:30, Treffpunkt: Gerberhaus, Weinhofberg

Donnerstag 28

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Unterirdisch!, 10:00, Stadthaus Ulm
Boxing Cuba, 10:00, Stadthaus Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Botanische Mittagspause
12:15, Botanischer Garten der Uni Ulm
Das Schaf Charlotte und seine Freunde
15:00, Stadtbibliothek Weststadt
Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
18:00, kunsthalle weishaupt
Spieleabend in der Bücherei
18:00, Stadtbücherei Neu-Ulm
artjamming - freies malen
18:30, Nelson-Barracks
Reggaeton, Afro+ Dancehall
18:45, lamovida
Lesung mit Andreas Wunn
19:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Sprachspielereien, 19:00, vh Ulm
Meditation für den Frieden
19:30, Ashram Brindavon
AM BODEN, 19:30, Theater Ulm
Tanztreff im Bürgerzentrum Eselsberg
15:00, Bürgerzentrum Eselsberg
Johann Köni, 20:00, Roxy Ulm
Steve Guyger & The European All Stars
20:30, Begegnungsstätte Charivari
Study Fever - Dein Donnerstag im HK!
20:30, Hinteres Kreuz
Milonga Bienvenidos
21:00, Café Fortuna

Freitag 29

Bertram Bartl - Acercamiento a México
9:00, Galerie im Science Park
Boxing Cuba
10:00, Stadthaus Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Fachbereichsausschuss Kultur
14:00, Rathaus Ulm
Kasperle und der verzauberte Seppel
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Geschichten zum Wochenende
15:30, Zentralbibliothek Ulm
Harrycane Orchestra
17:00, vh Ulm
Critical Mass in Ulm/Neu-Ulm
18:30, Stadthaus Ulm
Lebe Leichter
19:00, Bürgerzentrum Eselsberg
JIHAD BABY!
19:30, Theater Ulm
Wer kann der darf!
19:30, Zum fröhlichen Nix
Beobachtung in der Sternwarte Laupheim
20:00, Planetarium Laupheim
Carrousel: Filigrane
20:00, Zehntstadel Leipheim
HAMLET FOR YOU Komödie für zwei
Schauspieler von Sebastian Seidel
20:00, Theaterei Herrlingen
DER FLIEGENDE HOLLÄNDER
20:00, Theater Ulm
Harrycane Orchestra
21:00, vh Ulm
Vision Club
22:30, Roxy Ulm

Samstag 30

artjamming - freies malen
9:30, Nelson-Barracks
Hör mal, wer da guckt
10:00, Edwin Scharff Museum
Aktions-Tag zur Earth Hour
10:00, Stadtbücherei Neu-Ulm
Boxing Cuba, 10:00, Stadthaus Ulm
Junges Atelier im Museum
11:00, Museum Ulm
Stadtgeschichtliche Ausstellung im historischen Gewölbesaal im Schwörhaus
11:00, Haus der Stadtgeschichte/Stadtarchiv Ulm
Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
„Schau mal, wie der guckt!“
11:00, Stadthaus Ulm
Gliühender Stahl und rauchende Schlote. 300 Jahre Industriegeschichte des Banater Berglands
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Öffentliche Führung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“
14:00, kunsthalle weishaupt
Die Martin-Luther-Kirche in Ulm mit Erinnerungstätte Weiße Rose
14:30, Martin-Luther-Kirche
Kasperle und der verzauberte Seppel
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Malspiel - Spielerische Freude am Malen
16:30, Dein Malort
MET Opera: Die Walküre (Wagner)
17:00, Dietrich-Theater
Lesung mit Hans-Jürgen Schatz
17:00, vh Ulm
Wahr oder Falsch - eine Lügentour durch Ulm
18:30, Tourist-Information, Stadthaus

SOUL KITCHEN, 19:00, Theater Ulm
Eisdisco & EisdiscoPlus
19:00, Eissportanlage des Donaubar
„Drei Tage“, 19:00, Wengenkirche Ulm
Der Tatortreiniger 4
20:00, Altes Theater Ulm
HAMLET FOR YOU Komödie für zwei
Schauspieler von Sebastian Seidel
20:00, Theaterei Herrlingen
Bürgerball, 20:00, Seehalle Pfuhl
Kieran Halpin, 20:00, Zum fröhlichen Nix

Sonntag 31

Deutsche Spuren in Südosteuropa
11:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
Sri Durgamayi Ma gibt Darshan
11:00, Ashram Brindavon
Boxing Cuba, 11:00, Stadthaus Ulm
Es wird bunt!, 11:30, Stadthaus Ulm
Verkaufsoffener Sonntag in Ulm
13:00, Ulmer Innenstadt
Öffentliche Schauspielführung durchs Museum
14:00, Donauschwäb. Zentralmuseum
DER KLEINE PRINZ, 14:00, Theater Ulm
Spiel mit, 14:00, vh Ulm
DER VETTER AUS DINGSDA
14:00, Theater Ulm
Öffentliche Führung „Like me! Ulmer
Freundschaftsbücher aus vier Jahrhunderten“, 15:00, Museum Ulm
Kasperle und der verzauberte Seppel
15:00, 1. Ulmer Kasperletheater
Kinderführung „Jungensachen, Mädchenskramm – gibt's das denn?“
15:00, HfG-Archiv Ulm

Drum prüfe, wer sich ewig bindet - Eine Zeitreise durch die Ehe
16:00, Tourist-Information, Stadthaus
Bachata Fortgeschrittenerkurs
16:00, lamovida
KRAWALLE CONTRA OVATIONEN von Walter Frei, 17:00, Theaterei Herrlingen
Handball - TSG Söflingen : Neckarsulmer Sport-Union
17:30, Sportzentrum am Kuhberg
Meditieren lernen
17:30, Angemieteter Raum in der Praxis für Physiotherapie
Frühjahrskonzert Studio Ulmer Musikfreunde e. V.
18:00, Ev. Pauluskirche
Salsa Cubana Mittelstufe I+II Kurs
18:00, lamovida
Kafka-Fragmente, 19:00, Roxy Ulm
„Drei Tage“, 19:00, St. Paulus, Leipheim
7. KAMMERKONZERT,
19:30, Theater Ulm

Termine bitte bis zum
10. des Vormonats unter
www.ulm.de/veranstaltungen
eintragen

MÄRZ

FR 01 Vision Club *RhythmFellows*

FR 08 Pressyes
Support: Robin & The Elephant

MI 13 ROXY Studio *Im Gespräch mit Dana Hoffmann: Tobias »Bobbes« Schmid*

DO 14 Oliver Polak *Der Endgegner*

SA 23 KLAN *Wann hast du Zeit Tour 2019*

APRIL

DO 11 Nils Wülker *Decade Live 2019*

FR 12 Russkaja *»No one is illegal« Tour*

DI 30 Good Riddance *Punk in den Mai*

WWW.ROXY.ULM.DE
ROXY gGmbH | Schillerstraße 1/12, 89077 Ulm



MUSEEN/AUSSTELLUNGEN

Museum Ulm
bis 28.04.2019
ORUMBRO Schattenwelt Computerspiel Museum der Brotkultur
» wegen Umbaus geschlossen

Museum Biberach
bis 03.03.2019
Lager Lindele

Museum Ulm
bis 10.03.2019
Ausstellung „Von Zauberwesen, Ungeheuern und Gespenstern - Mythen und Legenden im japanischen Farbholzschnitt des 18. Und 19. Jahrhunderts“

Hauchler Studio Biberach
bis 11.03.2019
Ausstellung LICHT

Donauschwäb. Zentralmuseum
bis 28.04.2019
Glühender Stahl und rauchende Schloten

Museum Ulm
bis 28.04.2019
Ausstellung „Like me! Ulmer Freundschaftsbücher aus vier Jahrhunderten“

Blautalcenter Ulm
bis 05.05.2019
KÖRPERWELTEN

Edwin Scharff Museum Neu-Ulm
bis 23.06.2019
Ausgezeichnet! Hamburger Edwin-Scharff-Preisträger
bis 30.06.2019
Sonderausstellung: Jubiläumsausstellung des Posaunenchors Pfuhl

kunsthalle weishaupt
bis 6.10.2019
Ausstellung „Ausgang offen – Neues aus der Sammlung“

HfG-Archiv Ulm
Dauerausstellung
„Hochschule für Gestaltung Ulm. Von der Stunde Null bis 1968“
bis 19.05.2019

Ausstellung
„Nicht mein Ding – Gender im Design“
Edwin Scharff Museum
bis 15.09.2019

Hör mal, wer da guckt
Stadthaus Ulm
bis 10.03.2019

Lichte Momente
bis 29.06.2019

Unterirdisch!
vh Ulm
bis 5.04.2019
Einmischung erwünscht

MÄRKTE

Bürgerhaus Senden
23.03.2019
FASHION-FLOHMARKT SENDEN
Blautal-Center
03.03.2019

Antik-Flohmarkt
Prämonstratenser-Kloster Roggenburg
09.03.2019

Roggenburger Ostermarkt
Sportgelände Halde SSG Ulm 99
17.03., 10:00

Künstlermarkt 2019
Hochsträßhalle Ermingen
17.03.2019

Flohmarkt Ermingen
IKEA Fachmarktzentrum
03.03.2019

Stoffmarkt Ulm
Möbel Inhofer Senden
15.03.2019 - 17.03.2019

Hamburger Fischmarkt auf Tour
Donauhalle Ulm
16.03.2019 und 17.03.2019

Handgemacht Kreativmarkt Messe
Birkenlauhalle Ringingen
23.03.2019

Kinder-Kleider-Basar
Albhalle Ulm
16.03.2019

Junginger Kinderbasar
Klosterhof Söflingen
24.03.2019

Frühjahrsmarkt

Termine bitte bis zum
10. des Vormonats unter
www.ulm.de/veranstaltungen
eintragen

ADRESSEN

Bibliotheken
Stadtbibliothek Ulm, Vestgasse 1, Ulm, Tel. 0731 1614100, www.stadtbibliothek.ulm.de | **Stadtbücherei Neu-Ulm**, Heiner-Metzger-Platz 1, Neu-Ulm, Tel. 0731 70502350, www.stadtbuecherei-neu-ulm.de

Galerien
Kunstverein Ulm e. V., Kramgasse 4, Ulm, Tel. 0731 66258, www.kunstverein-ulm.de | **Künstlergilde Ulm e. V.**, Donaustr. 5, 89073 Ulm, Tel. 0731 28215, info@kuenstlergildeulm.de, www.kuenstlergildeulm.de | **Galerie Tobias Schrade**, Auf der Insel 2, Ulm, Tel. 0731 1755660, www.galerie-tobias-schrade.de | **Galerie Sebastianskapelle**, Hahnengasse 25, Ulm | **Galerie im Kornhauskeller Pro Arte Kunststiftung**, Hafengasse 19, Ulm, Tel. 0731 619576, www.proarte-ulmer-kunststiftung.de | **Stadthaus**, Münsterplatz, Ulm, Tel. 0731 1617700, www.stadthaus.ulm.de | **Künstlerhaus Ulm**, Im Ochsenhäuser Hof, Grüner Hof 5, Ulm, Tel. 0731 6020138, www.kuenstlerhaus-ulm.de

Kinder
Kindertheater Werkstatt, Schillerstr. 1, Ulm, Tel. 07392 96 99 386, www.kindertheater-werkstatt.de | **kontiki Kulturwerkstatt**, Kornhausplatz 5, Ulm, Tel. 0731 153032, www.kontiki-ulm.de | **1. Ulmer Kasperletheater**, Büchsenstraße 3, Ulm, Tel. 0731 6022264, www.kasperletheaterulm.de | **Ulmer Spielschachtel**, Unterer Kuhberg 10, Ulm, Tel. 0731 31506, www.luftkuss-ulm.de | **Topolino Figurentheater**, Gartenstraße 13, Neu-Ulm, Tel. 0731 713800, www.topolino-figurentheater.de

Kultur
Charivari, Stuttgarter Str. 13, Ulm, Tel. 0731 1615442 | **CAT**, Prittwitzstr. 36, Ulm, Tel. 0731 601110, www.cat-cafe.de | **Edwin-Scharff-Haus**, Silberstr. 40, Neu-Ulm, Tel. 0731 7050-5055 | **Kornhaus**, Kornhausplatz, Ulm, Tel. 0731 922990 | **Kulturzentrum Wolfgang-Eychmüller-Haus**, Hettstedter Platz 1, 89269 Vöhringen, www.voehringen.de, Tel. 07306 9622-70 | **Jazzkeller Sauschdall**, Prittwitzstr. 10, Ulm, Tel. 0731 601210, www.sauschdall.de | **KCC Kultur-Creative-Center**, Pfarrer-Weiß-Weg 16-18, Ulm-Söflingen, Tel. 0731 3870767, www.kcc-theater.de | **KunstWerke. V./JazzWerk**, Lehle 61, Ulm, Tel. 0731 26400018, www.kunstwerk-ulm.de | **Pfleghofsaal Langenau**, Kirchgasse 9, 89129 Langenau, Tel. 07345/9622-140, www.pfleghof-langenau.de | **ROXY** – Kultur in Ulm, Schillerstraße 1, Ulm, Tel. 0731 968620, www.roxy.ulm.de | **Stadthaus**, Münsterplatz, Ulm, Tel. 0731 1617700, www.stadthaus.ulm.de | **Kulturhaus Schloss Großlaupheim**, Kirchberg 11, Laupheim, Tel. 07392 9680016 | **Zehntstadel Leipheim**, Schlosshof 2, Leipheim, Tel. 08221 7070, www.zehntstadel-leipheim.de

Museen/Sammlungen
Donauschwäb. Zentralmuseum Ulm (DZM), Schillerstraße 1, Ulm, Tel. 0731 962540, www.dzok-ulm.de | **Heimatmuseum Pfuhl**, Hauptstraße 73, Neu-Ulm/Pfuhl, Tel. 0731 7050180 | **Kunsthalle Weishaupt**, Hans-und-Sophie-Scholl-Platz 1, Ulm, Tel. 0731 1614360, www.kunsthalle-weishaupt.de | **Edwin**

982180, www.theaterwerkstatt-ulm-ev.de | **Theater Ulm**, Herbert-von-Karajan-Platz 1, Ulm, Tel. 0731 1614444, www.theater.ulm.de
Tourist-Information
Stadthaus, Münsterplatz 50, Ulm, Tel. 0731 1612830, www.tourismus.ulm.de

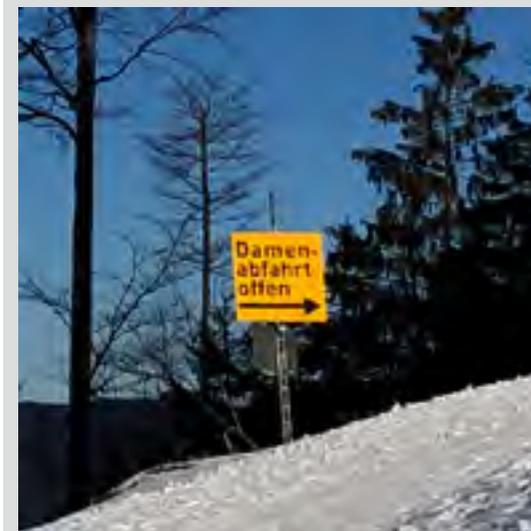
Mehr Informationen zum
Veranstaltungsprogramm
finden Sie im Internet unter:
www.ulm.de/veranstaltungen

→ KARTENSERVICE

ROXY
Schillerstr. 1/12
Tel. 0731 96862-0
ulmtickets
Neue Straße 79,
vk@ulmtickets.de
Südwest Presse
Medienhaus, Frauenstraße 77
Tel. 0731 156-855
Schwäbische Zeitung
Kartenservice: 0180 2008007
(Nur 0,06 EUR/Anruf)



Das LeZzte im SpaZZ



Wie modern ist das denn?
Ist die Transgender-Abfahrt auch geöffnet?

DER RESTAURANTFÜHRER

Ulm | Neu-Ulm & Umgebung

2019 NEUAUSGABE

ESSEN SIE NICHT IRGENDWO!

Wir haben für Sie
die Restaurants
der Region getestet

130 Restauranttests

Erhältlich im Buchhandel,
bei Abt in Ulm, oder direkt bei uns:
www.ksm-verlag.de

nur 13 €

KSMVERLAG



23 März Whitney Houston
Mehr als ein Moment
Eine Hommage an
die Göttin des Pop

24 März Das schiefe Märchen
Trio feat. Paul Maar
Schiefe Märchen
und schräge
Geschichten

27 März Marlies Blume
Ohne Dich fehlt
Dir was

11 April Irish Spring
Festival 2019

18 Mai MICROBAND
Klassik für
Dummies

31 Mai pianobar
next generation

Tickets auch im ROXY,
traffiti Service Center Ulm,
Illertisser Zeitung,
Neu-Ulmer Zeitung
und unter www.reservix.de

KULTURHAUS
SCHLOSS
GROßLAUPHEIM



FON
07392.
9680016

www.kulturhaus-laupheim.de





DRUCKHAUSFRANK

 Wir sind Ihre Druckerei.

knackig ...in Farbe. **knackig ...im Service.** **knackig ...im Preis.**

Druckhaus Frank GmbH Sandfeldring 13 Telefon 09092-96691-0 info@druckhaus-frank.de
 86650 Wemding Telefax 09092-96691-29 www.druckhaus-frank.de

HIER
 WERDEN SIE VON IHREN KUNDEN GEFUNDEN.

Ihre Anzeige mit Verortung im Stadtplan.

Fragen Sie uns:
 Tel. 0731-378 3293

AKTUELLE TOP-JOBS **JOBS-ULM.DE**

Wieland-Werke AG:
 ■ Elektriker (m/w/d)

Kinseh'r Textilpflege GmbH:
 ■ Mitarbeiter Textilpflege (m/w) Vollzeit oder Teilzeit
 ■ Bügler/in € 400 Basis

BBG GmbH & Co. KG:
 ■ SPS Programmierer d/m/, Elektrokonstrukteur d/m/w

Sailer GmbH:
 ■ Selbständiger Handelsvertreter (m/w), Gebiet BRD
 ■ Technischer Verkäufer (m/w), Technischer Support (m/w)

JETZT BEWERBEN UNTER WWW.JOBS-ULM.DE

50% RABATT

Für alle eingetragenen gemeinnützigen Vereine auf alle Anzeigenpreise im Jahr 2019!

1 **Tentschert Immobilien GmbH & Co. KG**
 Frauenstraße 7 | 89073 Ulm

Wir verkaufen Ihre Immobilie sicher und schnell zum bestmöglichen Marktpreis.

TENTSCHERT Telefon: 0731.37 95 22-0
 Immobilien IVD · seit 1986 www.tentschert.de



2 **Anonyme AIDS-Beratung**
 Schillerstr. 30
 89077 Ulm
 Tel. 07 31 / 185 17 20

3 **Pizza für Abholer**
 SCHON AB **4,99**

Domino's
 Domino's Ulm
 Frauenstr. 38-40*
 Tel 0731-155 396 0
 *Bus-Haltestelle Rosengasse (Linie 4)

PIZZEN MARGHERITA, SALAMI, BRUSCHETTA, FUNGHI UND PROSCIUTTO
 ALS CLASSIC (Ø 25 cm)

dominos.de

© Ulm/Neu-Ulm Touristik GmbH/KMG

Faszination Anatomie – der eigene Wunsch nach Plastination

Maria Hanel ist 28 Jahre alt und möchte, dass ihr Körper später Mal plastiniert und ausgestellt wird

Auditorin: Teresa Elsässer

Plastination ist ein Verfahren zur Konservierung von Körpern und Körperteilen als anatomische Präparate. Solche Plastinate sind zum Beispiel in der Ausstellung „Körperwelten“ derzeit im Blautal-Center in Ulm zu sehen. Vor ein paar Jahren besuchte Maria Hanel die Ausstellung „Körperwelten“ und war sofort begeistert. Noch auf der Ausstellung erregte ein Formular ihre Aufmerksamkeit – wer seinen Körper der Plastination zur Verfügung stellen möchte, konnte sich hier eintragen. Da wusste sie, dass sie genau das machen möchte. Denn bei ihrem Beruf als Arzthelferin sind das medizinische und anatomische Interesse und die Faszination sowieso vorhanden. Sie befasste sich noch einige Zeit mit dem Thema, bevor sie endgültig die Entscheidung traf. Der Gedanke, dass ihre Familie, sie wuchs in einer Pflege-



familie auf, nach ihrem Tod alles übernehmen müsste und Beerdigungen auch sehr teuer sind, trug maßgeblich zu ihrer Entscheidung bei.

Zudem ist sie bereits Organspenderin und daher ist es für sie eine ähnlich gelagerte Idee: „Laut Körperspendevertrag hat die Organspende natürlich Vorrang vor der Plastination“, berichtet die 28-Jährige. Sie weiß, dass Plastination oder Organspende für viele Tabuthemen sind – oder gar Ekel auslösen. Sie geht damit aber ganz natürlich um und versteht die Vorurteile nicht, denn „Organspende rettet Leben, das ist Fakt!“ und „man hilft damit jemandem“, erklärt sie und rät jedem, wenn möglich, das auch zu machen.

Ebenso locker berichtet Hanel, dass es bei ihr seltene Fehlbildungen gibt, die ihre Plastination und die Ausstellung noch interessanter machen könnten: „Ich erhoffe mir dadurch, dass Menschen deshalb genauso fasziniert von der Körperwelten-Ausstellung sind, wie ich es war und bin, wenn ich eine besuche.“

Interview

Ihre größte Leidenschaft?

Ich zeichne sehr viel.

Ihr größtes Vorbild?

Leonardo da Vinci, weil er selbst von der Anatomie des Menschen fasziniert war. Außerdem orientiere ich mich beim Zeichnen an ihm.

Wie gehen Sie mit dem Thema Tod um?

Ich bin Atheistin und mit dem Thema gehe ich ganz natürlich und kühl um. Wenn ich mal daran denke oder mit dem Thema konfrontiert werde, denke ich mir, dass ich später mal durch die Organspende und durch die Plastination für alles gesorgt habe.

Ihr Lieblingsort in Ulm oder Neu-Ulm?

Ich bummle gerne durch die kleinen Gässchen, abseits vom Trubel in der Stadt.

Body-forming mit Divinia...
effektive Fettverbrennung mit gezieltem Muskelaufbau
60 Min. ab Euro **89,00**

© Designbüro Frank neu-ulm
FEINschliff
Platzgasse 26 Ulm Tel. 0731 38861753 www.feinschliff.de

MONKEY GENERATION IDENTITY
TABEA HENNE

VERNISSAGE
MITTWOCH 27.03.2019
AB 19:00 UHR

ALTES DOMICIL
REUTTIER STRASSE 40
89231 NEU-ULM

AUSSTELLUNG
28 MÄRZ BIS 14 APRIL 2019
DO BIS SO 16 - 20 UHR

info@tabeahenne.de
www.tabeahenne.de





DRES.KLEIN
praxis für zahnheilkunde



© ATTRCKE www.attrckelove

WWW.DRES-KLEIN.DE

ZAHNÄSTHETIK
PROPHYLAXEZENTRUM
IMPLANTOLOGIE
KIEFERORTHOPÄDIE

**PRAXIS FÜR
ZAHNHEILKUNDE**
89284 PFAFFENHOFEN
T 07302 4462