

SpaZz

# DER WELL & FIT<sup>®</sup> FÜHRER

2015

Alle Angebote für **Fitness, Gesundheit & Wohlbefinden** in Ulm & Neu-Ulm

**FITNESSCLUBS**

**TANZ/YOGA**

**SPA/WELLNESS**

**KOSMETIK/SOLARIUM**

**MASSAGE/**

**PHYSIOTHERAPIE**

**ERNÄHRUNGSBERATUNG**

**KAMPFSPORT**

**P15**  
FITNESS CLUB

**RADIO 7**

**TENTSCHERT**  
Immobilien EVD - seit 1986  
[www.tentschert.de](http://www.tentschert.de)



**Auf einen Blick**

übersichtlich  
informativ  
wissenswert

## Liebe Leserinnen und Leser,



es ist soweit! Der neuartige Well & Fit Führer erscheint nun zum ersten Mal. Gesundheit und Fitness sind heutzutage ein ziemlich großes Thema, jeder will sich in seinem Körper wohlfühlen. Aus diesem Grund haben wir die wichtigsten Adressen rund um das Thema „Well-being“ in unseren Well & Fit Führer aufgenommen. Sie sind auf der Suche nach einem guten Fitnessclub, einem tollen Yogakurs oder einer Kampfsportschule? Oder möchten Sie sich lieber bei einer Wellness-, Kosmetik- oder Massagebehandlung vom Alltag erholen? Egal ob Sie sich für eine Physiotherapie oder Ernährungsberatung interessieren, hier werden Sie bestimmt fündig! Stöbern Sie durch unsere Rubriken und entdecken Sie das Passende für sich. Werden Sie aktiv und fühlen Sie sich rundum wohl!

*J. Meyer*  
**JULIA MEYER //**  
 PROJEKTLEITERIN

*Jens Gehlert*  
**JENS GEHLERT //**  
 VERLEGER

### INHALT

Firmen im Profil	4
Angebote nach Kategorien	20
■ Fitness	20
■ Kosmetik/Solarium	28
■ Massage/Physiotherapie	35
■ Spa/Wellness	41
■ Tanz/Yoga	43
■ Ernährungsberatung	48
■ Kampfsport	50
Angebote A–Z	52

### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER (V. I. S. D. P.):**  
 Jens Gehlert  
**PROJEKTLEITUNG:**  
 Julia Meyer  
**REDAKTIONSLEITER, CHEF VOM DIENST:** Daniel M. Grafberger (dmg)  
**VERLAG:**  
 KSM Verlag, Schaffnerstr. 5, 89073 Ulm, Tel. 0731 3783293, Fax 0731 3783299, www.ksm-verlag.de, info@ksm-verlag.de  
**LEKTORAT:** Dr. Wolfgang Trips  
**GESTALTUNG:** Michael Stegmaier  
**REDAKTIONSSCHLUSS:**  
 5. November 2014  
**ANZEIGEN:**  
 Jens Gehlert, Tel. 0731 3783293, gehlert@ksm-verlag.de  
 Sarah Klingel, Tel. 0731 3783293, klingel@ksm-verlag.de  
**PREISLISTE:**  
 Nr. 2, gültig ab 06/2013  
**DRUCK:**  
 Geiselman Printkommunikation, Laupheim

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.



Der Well & Fit-Führer ist ein Produkt des SpaZz

## FARBCODIERUNG

Für einen einfacheren Überblick haben wir die Angebote in sieben Kategorien eingeordnet – und zum schnellen Finden unterschiedlich farblsch hervorgehoben.

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ■ Fitnessclubs      | ■ Massage/Physiotherapie |
| ■ Tanz/Yoga         | ■ Ernährungsberatung     |
| ■ Spa/Wellness      | ■ Kampfsport             |
| ■ Kosmetik/Solarium |                          |

## ARTS OF YOGA



### ÖFFNUNGSZEITEN

Informieren Sie sich über den aktuellen Kursplan unter [www.artsofyoga.de](http://www.artsofyoga.de) oder vereinbaren Sie einen Termin!

### ADRESSE

ARTS OF YOGA  
Anja Schneller  
Ensingerstraße 5  
89073 Ulm  
Tel.: (0731) 7187589  
Mobil: 0163 – 966 43 15  
[www.artsofyoga.de](http://www.artsofyoga.de)  
[info@artsofyoga.de](mailto:info@artsofyoga.de)

### BESONDERHEITEN

Kostenlose Probestunden sind innerhalb aller Kurse möglich!

### Wir beginnen dort, wo wir sind, so, wie wir sind, und was geschieht, geschieht

Seit fünf Jahren bietet Arts of Yoga schon vielseitige Kurse sowie offene Stunden. Dabei sind auch Einsteiger jederzeit willkommen. Neben therapeutisch geschulten Lehrern für Personaltraining, Yogatherapie, NUAD-Behandlungen und Massagen können auch Yogakurse in englischer Sprache belegt werden. Die beiden ansprechenden Kursräume bieten genug Platz für die Teilnehmer und werden durch einen Therapie- und Massageraum ergänzt. Ein Highlight sind die ayurvedischen Massageangebote, die individuell in der Schule oder über die Homepage gebucht werden können. Arts of Yoga bietet ein breites Programm für jeden, der sich gerne mit Yoga beschäftigen möchte und sich nach Entspannung sehnt.



**NEU!**

**KOSTENLOS ERHÄLTICH IN BUCHHANDLUNGEN UND HOCHSCHULEN DER REGION!**

**KSMVERLAG** ■ **JOBS-ULM.DE**

PROFILE 2014

**NEUAUSGABE 2015**

**Der Restaurantführer 2015**  
Überall im Buchhandel

**KSMVERLAG** ■

nur 13 €

## Hipp Kampfkunst ... entdecke deine Kraft!



### ÖFFNUNGSZEITEN

Unterricht findet von So bis Fr statt.  
Es gibt Vormittags-, Nachmittags- und  
Abendstunden.

### ADRESSE

Hipp Kampfkunst Eselsberg  
Sonnenhalde 47  
89075 Ulm

Hipp Kampfkunst Safranberg  
Rosensteinweg 1  
89075 Ulm

Tel. 0731 140 598 40  
www.hipp-kampfkunst.de  
info@hipp-kampfkunst.de

### Kampfkunst trainiert man in Ulm am besten bei Hipp Kampfkunst.

Die Fähigkeit sich selbst verteidigen zu können, sowie der hohe Grad an körperlicher Fitness, welcher über ein regelmäßiges Training in der Kampfkunstschule Hipp erreicht wird, schenken Freude und motivieren. Das freundliche Team der Familien-Kampfkunstschule unterrichtet Erwachsene, Jugendliche, Kinder und Kleinkinder ab 2,5 Jahren. Die Intention der Schulleiter ist eine ganzheitliche Geistes- und Körperschulung die der persönlichen Entwicklung dient. Entdecken Sie Ihre Leidenschaft für Kampfkunst! Hipp Kampfkunst hat spannende Kursangebote wie z. B. Akrobatik und Parkour für Teens, Mobbingenschutz für Grundschüler, Familienstunden, Frauennotwehr und auch Kurse für »ältere Semester«.

Besondere Neuheit bei **Kosmetik Individuell** in Dornstadt

## Neuheit für schöne Haut

Im Kosmetikstudio Schmidt wird Besonderes geboten

**Frische, jugendliche Haut, und das ganz ohne Skalpell, bietet Petronella Schmidt nun ab sofort in ihrem Studio in Dornstadt.**

von AMREI GROSS

Ihr Oxygen Concentrator aus dem Haus „QMS Medicosmetics“ erlaubt es der Kosmetikerin, die Energie reinen Sauerstoffs mit der Anti-Aging-Wirkung hocheffizienter Kosmetikprodukte zu verbinden. Durch Umweltverschmutzung und klimatisierte Räume wird unsere Haut Tag für Tag hochgradig beansprucht. Die Folge: Fältchen, Pigmentstörungen und Altersflecken.

Kompetente Hilfe für strahlend frische und jugendliche Haut bietet Petronella Schmidt, die sich seit den 1970er-Jahren der Kosmetik verschrieben hat. Seit vier Jahren betreibt die Kosmetikerin und Visagistin ein Studio in der Dornstädter Langen Straße 40. Beste Qualität und eine Orientierung an den individuellen Bedürfnissen ihrer Kunden sind für sie oberstes Gebot. „Ich möchte nicht den Standard kopieren“, sagt Schmidt. „Mein Bestreben ist es, etwas Besonderes zu bieten“. Drei Mal wurde sie in der Vergangenheit von Europas größtem Brancheninformationsdienst „markt intern“ belohnt; kürzlich konnte sie das begehrte Qualitätssiegel zum vierten Mal in Empfang nehmen. Ständig auf der Suche nach weiteren Innovationen, stieß Petronella Schmidt nun auf eine ganz besondere Neuheit: Den Oxygen Concentrator aus dem Hause „QMS Medicosmetics“, ein neuartiges Sauerstoffgerät, das speziell für den Einsatz in Verbindung mit der hoch effizienten Wirkstoffkosmetik des deutschen Arztes Dr. Erich Schulte

entwickelt wurde. „Eine Sauerstoffbehandlung vereint die Energie reinen Sauerstoffs mit der Anti-Aging-Wirkung moderner Kosmetikprodukte“, erklärt Schmidt. Mit Hilfe eines Oxygen Energy Applikators werden die Wirkstoffe bei dieser hochwertigen Behandlungsart direkt und intensiv in die Haut eingeschleust. „Die verbesserte Sauerstoffzufuhr regt zusätzlich die Durchblutung der Haut an“, weiß die Fachfrau. Der Erfolg sei sofort spür- und sichtbar: Der Erneuerungsprozess der Haut werde merklich gefördert, die Haut strahlend frisch und jugendlich widerstandsfähig. Je nach Kundenwunsch kommen bei der Sauerstoffbehandlung verschiedene Wirkstoffkosmetika zum Einsatz. Sie erfrischen die Haut, unterstützen die Bildung hauteigener Stammzellen und mindern Rötungen und Pigmentstörungen, haben hautstraffende Wirkung, lassen feine Linien und Falten verschwinden oder

hellen Altersflecken gezielt auf. „QMS ist Anti-Aging ohne Skalpell“, verspricht Petronella Schmidt, die ihren Kunden zur Einführung eine attraktive Kennenlern-Möglichkeit bietet: Wer sechs Behandlungen à 45 Minuten bucht, bezahlt lediglich fünf Sitzungen. Weitere Leistungen umfassen feuchtigkeitsspendende und revitalisierende Gesichtsbearbeitungen und Entspannungsmassagen speziell für Schwangere, intensiv reinigende Anwendungen eigens für Männerhaut, straffende und formgebende Behandlungen gegen Cellulite, formende und straffende Teilkörpermassagen, Fußbehandlungen, Maniküre, Make-up-Beratung und vieles mehr. Mit Partnern bietet Petronella Schmidt in ihrem Studio auch professionelles Permanent Make-up sowie die nicht-invasive Therapie zur Volumenerneuerung und Faltenkorrektur mit Botulinumtoxin A („Botox“) und Hyaluronsäure an.

**Falten sind teuer, sie kosten Ihre SCHÖNHEIT**

**QMS Oxygen - Sauerstoffbehandlung (Neuheit)**  
Das innovative Sauerstoffgerät QMS - Medizintechnik Oxygen Concentrator ist eine Neuheit, die von keinem anderen QMS - Behandlungsmittel überboten wurde.

**QMS ist Anti - Aging ohne Skalpell.**

6 für 5

Mein aktuelles Kennenlern-Angebot:  
->>> **6 Wochen Sauerstoff pur** <<<<

4 Sitzungen zu je 45 bis 60 Minuten und nur 1 Sitzungen werden in Rechnung gestellt. 1. Sitz. Behandlung dauert 45 Minuten.

**KOSMETIK**  
Sauerstoff

Petronella Schmidt  
Lange Straße 40  
89160 Dornstadt  
Telefon: 0731 - 827398  
Mobil: 0174 - 517888  
www.kosmetik-individuell-dornstadt.de

## Körperformen Neu-Ulm



### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 10 – 20 Uhr  
Samstag 10 – 16 Uhr

### ADRESSE

Körperformen Neu-Ulm  
Petrusplatz 11  
89231 Neu-Ulm  
Tel. 0731 9773400  
www.korperformen.com  
neu-ulm@kformen.com

### ZUSATZLEISTUNGEN

- Ernährungsberatung
- Cardiotraining
- Umfangreiches Kursangebot
- Großer Gesundheitscheck
- Fle-xx Das Rückgratkonzept – schmerzfrei durch Beweglichkeit
- Solarium

### Die erste Adresse für effektives und persönliches EMS Training in Neu-Ulm

Sie möchten Ihren Körper in Form bringen, Gewicht oder Rückenschmerzen loswerden? Sie haben aber keine Zeit? Dann sind Sie bei Körperformen – Bewegen gegen den Strom, genau richtig. Dank des EMS Trainings, welches gezielt Muskelgruppen auf schonende Weise anspricht und den gesamten Stoffwechsel auf Trab bringt, bleibt der Wunsch nach dem Wohlfühlen kein unerfüllter Traum. Genießen Sie die fachmännische Betreuung während Ihres Trainings-Erlebnisses in außergewöhnlicher Atmosphäre. Außerdem kann mit dem EMS-Training ein effektives Rückentraining, gezielt gegen Schmerzen, angeboten werden. Das Studio bietet das Beste für Ihre Gesundheit sowie mehr Freizeit, denn bereits 20 Minuten Training pro Woche bringen erstaunliche Ergebnisse!

## Hipp Physiotherapie und Osteopathie



### Die Hipp Physiotherapie- und Osteopathie-Praxen bieten für Ihre Gesundheit ein breit gefächertes Angebot

Physiotherapie, Osteopathie, Wellness und Gesundheitskurse sind Teile davon. Sie leiden unter Sportverletzungen, Wirbelsäulenbeschwerden, Kopfschmerzen, Nervenerkrankungen? Das hochqualifizierte Team der vier Filialen behandelt sie gerne.

### ÖFFNUNGSZEITEN

Termine Mo – Fr 7 Uhr – 21 Uhr

### ADRESSE

Hipp Physiotherapie und Osteopathie hat Standorte am Safranberg (Tel. 2403288), Ehinger Tor (Tel. 2403739), in Böfingen (Tel. 2060899) und Thalfingen (Tel. 70802055)

www.hipp-physiotherapie.de  
info@hipp-physiotherapie.de

ANZEIGE

## ICH BIN JOGGER AUS LEIDENSCHAFT

WEIL BANANEN NICHT NUR AUF BÄUMEN WACHSEN!

**JOGGING®**  
Brot & Brötchen  
mit Banane

## Personal Training Jürgen Grabosch



Fotos // bildwerk89

### ÖFFNUNGSZEITEN

Jürgen Grabosch verspricht Ihnen absolute Flexibilität, deshalb sind Personal-Training-Termine zu jeder Uhrzeit möglich

### ADRESSE

Personal Training  
Jürgen Grabosch  
Baumgartenstr. 5/2. OG  
89231 Neu-Ulm  
Tel. 0175 9297388  
[www.personaltraining-grabosch.de](http://www.personaltraining-grabosch.de)

**Viele Menschen haben den Wunsch, ihre Fitness und Gesundheit zu fördern, aber der Besuch des Fitnessstudios wird meistens aufgeschoben. Damit ist nun Schluss!**

Denn Jürgen Grabosch und sein Team, unterstützen Sie mit einem individuell abgestimmten Training in Neu-Ulm und begleiten Sie auf Ihrem Weg in eine fittere und gesündere Zukunft. Vom Morning-Fit über BBP, Hot Iron, Bauch Intensiv, Zirkeltraining, Deep Work, Rücken-Wirbelsäulen-Workout bis zum beliebten Functional Training wird Ihnen alles geboten. Wenn Sie lieber die Gruppendynamik im Gegensatz zum Einzeltraining nutzen wollen, ist dies auch kein Problem. Natürlich darf der Spaß nicht fehlen, deshalb wird bei Personal Training Grabosch eine gesunde Mischung aus Strenge, Disziplin und Spaß geboten.



**JG**  
Personaltraining  
Jürgen Grabosch

### INKL. GUTSCHEIN\* :

Diese Anzeige gilt als Gutschein für 2 Wochen kostenloses Training im motivierenden Gruppentraining im Personal Training Studio Jürgen Grabosch. Ganz einfach ohne Verpflichtungen! Vorbei kommen, mitmachen, begeistert sein und schnell fit werden!

### LEISTUNGEN/KURSE:

- Personal Training
- Bauch intensiv / BBP
- Zirkeltraining
- Rücken und Wirbelsäule
- EMS Training
- Bodystyling
- Functional Training
- Deep Work



**Personal Training Studio Jürgen Grabosch**

Baumgartenstraße 5 (2. OG), 89231 Neu-Ulm

Tel: +49 (0) 175 9297388

E-Mail: [info@personaltraining-grabosch.com](mailto:info@personaltraining-grabosch.com)

[www.personaltraining-grabosch.com](http://www.personaltraining-grabosch.com)

Jeden Tag regelmäßig **motivierendes Gruppentraining**  
Jederzeit **individuelles Personal Training** nach Vereinbarung

\* Der Gutschein ist nur einmal pro Person gültig. Nur für Neukunden. Nicht ausbezahlbar. Der Rechnungsbetrag ausgeschlossen. Nicht für EMS oder Einzeltraining.

## P15



## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Do	6 – 23 Uhr
Fr	6 – 22 Uhr
Sa, So (01.04.-30.09.)	9 – 17 Uhr
Sa, So (01.10.-31.03.)	9 – 19 Uhr
Feiertag	9 – 13 Uhr

## ADRESSE

P15 Fitnessclub  
 Petrusplatz 15  
 89231 Neu-Ulm  
 Tel: 0731 76006  
 www.p15.de  
 info@p15.de

## ZUSATZLEISTUNGEN

- Großer Gesundheitscheck (EKG, Stoffwechsel- und Futrex Messung)
- Mobee Beweglichkeitsmessung
- Fle-xx Das Rückgratkonzept – schmerzfrei durch Beweglichkeit
- Wasserstrahlmassageliege, Sauna, Solarium, umfangreiches Kursangebot
- Hochmodernes Betreuungssystem durch Sportwissenschaftler dank Echtzeitauswertung der Trainingsdaten
- EMS Training
- Modulares Preissystem –bezahlen Sie nur das was Sie nutzen

## Zufriedenheit ist UNS zu wenig, wir möchten SIE begeistern

Nach dieser Philosophie leben wir, deshalb ist der P 15 Fitness Club der innovativste Fitness Club der Region. Inhaber Alexander Brender investierte vor 15 Jahren als erster in elektronische Geräte. Nun sind wir wieder die ersten mit der neusten Geräteinnovation der Marke eGym. eGym ist wie ein Navigationssystem für das persönliche Trainingsziel. Der Vorteil ist, dass Fehler wie falsche Einstellungen der Geräte, Gewichtswahl und unkontrollierte Bewegungen ausgeschlossen werden können. Mit einem persönlichen Trainer wird das entsprechende Ziel gewählt und automatisch nach jeder sechsten Trainingseinheit die Methode verändert. Der Trainer kann sofort erkennen, wer nicht optimal trainiert und eingreifen. So trainiert man im 21. Jahrhundert!

## rehapro



## Seit 1991 ist Orhan Ramadani als Physiotherapeut tätig. 2001 hat er eine eigene Praxis eröffnet.

Mit den Jahren konnte er seine Erfahrung durch die Betreuung von Sportvereinen (Hockey, Basketball, Fußball, Kampfsport) zusätzlich aufbauen. Mit seinem gut eingespielten Team hat er täglich das Privileg, Menschen auf dem Weg zu ihrer vollen Gesundheit behilflich zu sein, Schmerzen zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Im Mittelpunkt steht die ganzheitliche Betreuung: »Das macht unseren Beruf zum schönsten der Welt. Unsere Hauptaufgabe ist es, Ihren Alltag schmerzfrei zu machen und zu halten«, so Ramadani. Die optimale Funktion des Bewegungsapparates, der Aufbau einer guten Körperhaltung, Kraft und Wiederherstellung des psychischen Gleichgewichtes sind das Ziel.

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di, Do	8 – 20 Uhr
Mi und Fr	8 – 16:30 Uhr

## ADRESSE

rehapro  
 Praxis für Krankengymnastik  
 und physikalische Therapie  
 Gartenstraße 36  
 89231 Neu-Ulm  
 Tel.: 0731 9756920  
 Fax: 0731 9756921  
 www.rehapro-online.de  
 info@rehapro-online.de

## ANGEBOT

Individuelle Gestaltung und ganzheitlicher Therapieaufbau. Unter anderem Manuelle Therapie, Behandlung bei Kiefergelenksbeschwerden (CMD), Krankengymnastik, Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage nach Bobath, medizinisches Aufbautraining, Massage, Elektro- und Ultraschalltherapie, Kinesio-Tape und Physikalische Therapie.

## TERRA NADA



### ÖFFNUNGSZEITEN

Termine auf Anfrage

### ADRESSE

TERRA NADA  
Cosmetic - Beauty - Wellness  
Marktplatz 20  
89073 Ulm  
Tel. 0731 1441189  
www.terrana.de

### BESONDERHEITEN

- Ausbildungen zur Fachkosmetikerin in verschiedenen Modulen
- Visagisten Ausbildung
- Make-Up-Artist
- Außerdem Workshops für Kunden wie du und ich. Schminken ohne maskenhaft zu wirken.

### Herzlich Willkommen im TERRA NADA

Lassen Sie Ihren Alltagsstress hinter sich und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Genießen Sie duftende Aromaöle, sanfte Musik, intensive Hautpflege und die einzigartige Wirkung hochwertiger Produkte. Lassen Sie sich im Wohlfühl-Ambiente in dem gepflegten, stilvollen Studio mit ganzheitlichen Anwendungen verschönern, verjüngen, entspannen, pflegen und verwöhnen. Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und seien Sie Gast im Kosmetikstudio TERRA NADA!

Meine tägliche  
Portion Gesundheit.



Nehmen Sie nicht irgendwas.  
Schließlich sind Sie nicht irgendwer.



VON  
ERFOLGREICHEN  
SPORTLERN  
EMPFOHLEN!

100 %  
INDIVIDUALISIERT.  
100 % SIE.

- ⊕ Vitamine
- ⊕ Mineralien
- ⊕ Spurenelemente
- ⊕ Aminosäuren
- ⊕ und viele weitere Mikronährstoffe



Wirksam • Hochdosiert • Geprüft • Einzigartig

Geben Sie Ihrem Körper individualisierte Vitalstoffe.  
Die, die er braucht! In der Qualität, die er verdient!

Info-/Verbraucherhotline: +49 8157 999100-22

Welche Vitamine benötigen Sie?  
Jetzt herausfinden unter: [www.mydailyhealth.de](http://www.mydailyhealth.de)

## Gesund und fit an der Ulmer Volkshochschule



# vhulm

### ADRESSE

vh Ulm, Kornhausplatz 5  
89073 Ulm  
www.vh-ulm.de

Christel Hildner  
Telefon 0731 1530-27  
hildner@vh-ulm.de

Sylke Jerg  
Telefon 0731 1530-19  
jerg@vh-ulm.de

**Die vh Ulm ist mit ihrer GesundheitsAkademie – Yogazentrum sowie mit dem gesamten Fachbereich Gesundheit mit über 400 Kursen, Seminaren und Ausbildungen der größte Anbieter der Region.**

Wählen Sie das Passende für sich aus:

- Yoga
- Entspannung
- Qi Gong/Tai-Chi
- Pilates
- Nia
- Wirbelsäulengymnastik
- Fitness- und Ausgleichsgymnastik
- Aerobic
- Bodystyling
- Ausbildung Coach für Lebensumstellung
- Ausbildung Yogakursleiter/in, Yogalehrer/in
- Yogafortbildungsseminare
- Yoga-Vorstudium

Wir beraten Sie gerne.

## Tanz-Power an der Ulmer Volkshochschule



**Mit einem Angebot bis zu 25 verschiedener Tanzstile ist die vh Ulm eine der vielfältigsten Tanzschulen in Ulm!**

Erleben Sie mit unseren hochqualifizierten Tänzerinnen und Tänzern in professionell ausgestatteten Tanzräumen die Inspiration des Tanzes. Tanzen macht nicht nur Freude, es fördert Muskelaufbau, Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn. Bewegung durch Tanzen ist gesund, fördert das Selbstvertrauen und steigert die Ausdruckskraft Ihres Körpers. Für jeden Charakter haben wir etwas in unserem Programm – wählen Sie aus unserem Angebot.

Veranstaltungsort: vh Tanzstudio im Westbad, Moltkestr. 30, 89077 Ulm

### ADRESSE

vh Ulm, Kornhausplatz 5  
89073 Ulm  
www.vh-ulm.de  
Nicole Pflüger und Christine Bösking  
Telefon 0731 1530-34 /-46  
pflueger@vh-ulm.de  
boesking@vh-ilm.de

### ANGEBOT

- Afrikanischer Tanz
- Bachata, Salsa, Merengue
- Boogie-Woogie, Burlesque
- Capoeira/Flamenco
- Hip-Hop, Poi Dance
- Lindy Hop, Charleston
- Linedance, Völkertänze
- Modern Dance, Musical Dance
- Orientalischer Tanz
- Standardtänze
- Tango, Step Dance
- Tanztheater
- ribalfusion
- Zumba oder besuchen Sie unsere Crash-Tanzkurse.

## WellMentalist



## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo	14–18 Uhr
Di, Mi	16–19 Uhr
Do	18–20 Uhr
Fr	15–18 Uhr

Termine nach Vereinbarung!

## ADRESSE

WellMentalist  
Fuchsweg 1  
89231 Neu-Ulm  
Tel. 0731 25079519  
www.wellmentalists.de  
kontakt@wellmentalists.de

## BESONDERHEITEN

Tag der offenen Tür am Sa 22.11.2014 -  
So 23.11.2014 von 10-18 Uhr  
Gutscheinaktion:  
Sie erhalten vom 22.11.-01.12.2014 einen  
Gutschein im Wert von 10 € für nur  
5 € (auch erhältlich im Gasthof Adler,  
Memminger Str. 184)

Warum in die Ferne schweifen, wenn die  
WELLNESS liegt so nah?

WellMentalist ist die Adresse in Neu-Ulm/  
Ludwigsfeld für Entspannung und Wohl-  
befinden. Lassen Sie sich inspirieren von  
unseren vielseitigen Angeboten in ruhiger  
Umgebung und gepflegtem Ambiente.  
Schauen Sie doch mal bei uns rein. Möch-  
ten Sie jemandem eine Freude bereiten?  
Wir haben Ihr Geschenk! Wir stellen Ihnen  
ganz individuell nach Ihren Wünschen  
aus den Wohlfühlerlebnissen wie z. B.  
Fußreflexzonenmassage, Aromamassa-  
ge, Ayurveda, Honigmassage, Lomi-Lomi  
u.v.m. gerne einen Gutschein aus.  
Verkehrsanbindung: Bus Linie 5, Halte-  
stelle Hasenweg, mit dem Auto haben Sie  
kostenlose Parkplätze vor dem Haus.

# DAVID

## HEALTH CLUB

KENNELERNMONAT + 60€ ANMELDEGEBÜHR SPAREN

ZUMBA / BOKWA  
SALSA-BACHATA  
KOSTENLOSE PARKPLÄTZE  
PHYSIOTHERAPIE  
KRANKENGYMNASTIK  
PERSONAL TRAINING  
HOT IRON  
DAVID-GERÄTEPARK  
REHA-SPORT  
FIRMENFITNESS  
STRESSMANAGEMENT  
EMS-TRAINING, W8  
SENIORENTRAINING  
FITNESS BOXEN  
DAVID-GERÄTEPARK  
QI GONG  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
PILATES  
YOGA  
BAUCH, BEINE, PO  
SAUNA  
MASSAGE  
PILATES  
SOLARIUM  
SAUNA  
INDOOR SWIMMING

JETZT  
140€  
SPAREN\*



Ein geschultes Team und eine ruhige Atmosphäre warten auf dich.

Vereinbare noch heute telefonisch einen Termin für ein unverbindliches Probetraining.

Nelsonallee 22 • 89231 Neu-Ulm • Tel. 0731.7 89 77 • studio@david-health-club.de • www.david-health-club.de

\* Bei Abschluss einer 12-monatigen Vereinbarung.

## FITNESS

## AKTIV POSTEN

## Studio für Pilates &amp; Yoga



Das Studio bietet in angenehmer Atmosphäre und kleinen Gruppen eine Vielzahl von Kursen und Einzeltrainings rund um das Thema Pilates, Yoga und Powerplate an. Im Kursplan sind zum Beispiel Pilates Matten- und Geräte-kurse, Yoga für Männer und Frauen, für Kinder und Teens, Spinning und vieles mehr zu finden. Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

ADRESSE // **Haßlerstraße 15 //**  
**89077 Ulm // Tel. 0731 6026901**  
 WEB // [info@aktiv-posten.de](mailto:info@aktiv-posten.de) //  
[www.aktiv-posten.de](http://www.aktiv-posten.de)

## Amadiva Body Design



AMADIVA BODY DESIGN Ulm – Bodyforming und Anti-Aging mit WOW-Effekt. Gewichts- und Umfangreduzierung im Liegen, schlank und fit mit Leichtigkeit. Bodyforming, Fettabbau, Entschlackung und Muskelaufbau in Einem.

Ohne Bewegung, dennoch gesund und dauerhaft. Die Behandlung wirkt sofort auf die Problemzonen ein und kann gezielt und individuell am ganzen Körper angewendet werden. Amadiva Body Design realisiert erstaunliche Resultate bei Gewichts- und Umfangreduzierung und bei Anti-Aging-Prozessen zur effektiven Hautstraffung und das schon nach wenigen Behandlungen. Jeder neue Kunde kommt in den Genuss eines Begrüßungsangebotes: für 49 statt 96 Euro gibt es eine Erstbehandlung für Bodyforming (Umfangreduzierung) oder Anti-Aging (Faltenreduktion) inklusive intensiver Beratung und einer Körperanalyse.

ADRESSE // **Schuhhausgasse 2 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 55219154**  
 WEB // [info@amadivabds.eu](mailto:info@amadivabds.eu) //  
[www.amadivabds-ulm.de](http://www.amadivabds-ulm.de)

## Angelika Pauw Personal Fitness-Trainerin

Für jeden Menschen gibt es Training genau nach Maß, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Jeder kann viel tun, um lange fit und froh zu sein und zu bleiben. Mit einer 30-jährigen Erfahrung und weit reichenden Qualifikationen steht Trainerin Angelika Pauw ihren Kunden aktiv zur Seite.

ADRESSE // **Fünf-Bäume-Weg 116/1 //**  
**89081 Ulm // Tel. 0171 3869599**  
 WEB // [info@angelikapauw.de](mailto:info@angelikapauw.de) //  
[www.angelikapauw.de](http://www.angelikapauw.de)

## bestForm personal training



Bei bestForm erwartet Sie Personal Training individuell auf Sie angepasst.

Ob einmal pro Woche mit der EMS-Methode oder mehrmals wöchentlich CrossFitness. Wer tolle Erfolge erzielen möchte, braucht natürlich eine passende Ernährungsform; auch hier werden Sie von ausgebildeten Trainern gerne betreut. Heute noch kostenloses Probetraining vereinbaren!

ADRESSE // **Schaffnerstraße 3 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 8021321**  
 WEB // [info@bestform-ulm.de](mailto:info@bestform-ulm.de) //  
[www.bestform-ulm.de](http://www.bestform-ulm.de)

## Bewusst bewegt

Im Studio für Problemzonen und Bodystyling können Sie schon mit geringem, aber regelmäßigem Zeitaufwand von zehn Minuten erstaunliche Ergebnisse erzielen. Überzeugen Sie sich selbst und werden Sie durch dieses Training fitter, ausgeglichener und gesünder.

ADRESSE // **St.-Cyriak-Straße 8 //**  
**89079 Ulm // Tel. 07305 9566220**  
 WEB // [info@bewusst-bewegt.com](mailto:info@bewusst-bewegt.com) //  
[www.bewusst-bewegt.com](http://www.bewusst-bewegt.com)

## BodyNumber1

Elektromuskelstimulation ist die Fitnessrevolution seit 2008. Sie erhalten durch EMS-Training sichtbare Ergebnisse mit einem Zeitaufwand von nur 15 Minuten Training pro Woche! Natürlich unter persönlicher Betreuung Ihres BodyNumber1 Personal Trainers.

ADRESSE // **Olgastraße 83 //**  
**89079 Ulm // Tel. 07305 9566220**  
 WEB // [ulm@bodynumberone.de](mailto:ulm@bodynumberone.de) //  
[www.bodynumberone.de](http://www.bodynumberone.de)

## Bodystreet Ulm

EMS ist eines der wirkungsvollsten Trainings der Welt, denn bereits 20 Minuten Training pro Woche genügen, um

sichtbare Erfolge zu erzielen. Es eignet sich hervorragend, um Bauch-Beine-Po zu trainieren und Gewicht zu reduzieren. Lassen Sie sich überzeugen und kommen Sie zur kostenlosen Beratung ins Studio.

ADRESSE // **Frauenstraße 56 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 98090513**  
 WEB // [info@bodystreet.com](mailto:info@bodystreet.com) //  
[www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com)

## Bootcamp Ulm



Das Bootcamp Ulm ist ein funktionelles Outdoor-Fitness-Training, welches in Gruppen bei jeder Witterung im Freien stattfindet. Seit Anfang des Jahres gibt es in der Bootcamp Ulm Academy die Möglichkeit, an einem Crossfit-Workout teilzunehmen. Kostenlose Probecamps sind jederzeit möglich. NO PAIN. NO GLORY.

ADRESSE // **Magirusstraße 16 //**  
**89077 Ulm // Tel. 0731 653308**  
 WEB // [info@bootcamp-ulm.de](mailto:info@bootcamp-ulm.de) //  
[www.bootcamp-ulm.de](http://www.bootcamp-ulm.de)

## clever fit Fitnessstudio Ulm

Zur Ausstattung des Fitnessstudios gehören unter anderem Geräte für das Cardiotraining und Gerätetraining. Aber auch Vibrations- und TRX Training werden bei »clever fit« angeboten.

ADRESSE // **In der Wanne 47 //**  
**89075 Ulm // Tel. 0731 40388877**  
 WEB // [ulm@clever-fit.com](mailto:ulm@clever-fit.com) //  
[www.clever-fit.com](http://www.clever-fit.com)

### Fair Fitness Neu-Ulm

Nicht alle Menschen sind gleich, deswegen benötigt jeder ein individuelles Fitness-Training. Durch die langen Öffnungszeiten sowie das abwechslungsreiche Kursprogramm, das ständig erweitert und optimiert wird, ist im Fair Fitness Neu-Ulm für jeden etwas Passendes dabei.

ADRESSE // **Industriestraße 14 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 94088655**  
 WEB // [neu-ulm@fair-fitness.com](mailto:neu-ulm@fair-fitness.com) // [www.fair-fitness.com](http://www.fair-fitness.com)

### Feelness Power Lounge

Traumhaft schnell abnehmen; gezielter Muskelaufbau; gesunde Rückenstärkung; optimale Straffung und Festigung; keine Belastung der Gelenke; 20 Minuten EMS-Training ersetzen vier Stunden im Fitnesscenter. Vereinbaren Sie noch heute Ihr Probetraining.

ADRESSE // **Kornhausplatz 2 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 3788259**  
 WEB // [info@feelness.de](mailto:info@feelness.de) // [www.feelness.de](http://www.feelness.de)

### Fitgroup Ulm

Das Fitgroup-Fitnessstudio in Ulm bietet Ihnen Krafttraining und Cardiotraining an computergestützten Geräten der neuesten Generation. Neben einem umfangreichen Kursprogramm, haben Sie auch die Möglichkeit, den großen Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad zu nutzen.

ADRESSE // **Am Ehinger Tor 19 //**  
**89077 Ulm // Tel. 0731 68262**  
 WEB // [info@fitgroup.de](mailto:info@fitgroup.de) // [www.fitgroup.de](http://www.fitgroup.de)

### Fitgroup Söflingen

Das Fitgroup Fitnessstudio in Söflin-

gen ist der ideale Trainingsstandort für den Ulmer Westen. Neben modernen Geräten für Krafttraining und Cardio-training bietet Ihnen das Fitnessstudio auch die Möglichkeit, zu entspannen. Genießen Sie den großzügigen Wellnessbereich mit Dachterrasse.

ADRESSE // **Herrlingerstraße 36 //**  
**89081 Ulm // Tel. 0731 3799012**  
 WEB // [info@fitgroup.de](mailto:info@fitgroup.de) // [www.fitgroup.de](http://www.fitgroup.de)

### FitnessPoint Lady Ulm

Genießen Sie in persönlicher und familiärer Atmosphäre ein erholsames Fitnesserlebnis, wie es nur das FitnessPoint Lady Lifestyle- & Aktiv-Studio bietet. Das FitnessPoint-Team hilft, mit frischen Kräften den Anforderungen in Beruf und Familie erfolgreich gegenüberzutreten zu können.

ADRESSE // **In der Wanne 57 //**  
**89075 Ulm // Tel. 0731 57711**  
 WEB // [www.fitnesspoint-lady.de](http://www.fitnesspoint-lady.de)

### FitnessPoint Lady Ulm City

Alles was das Frauenherz begehrt, finden Sie in diesem Fitnessstudio. Trainieren Sie im hellen Trainingsraum mit moderner Ausstattung oder im großzügig bemessenen Gymnastiksaal. Außerdem bietet das Studio einen weitläufigen Ruhebereich mit fantastischer Giebel-Sauna und einem wunderschönen Blick aufs Ulmer Münster.

ADRESSE // **Judenhof 8 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 1517855**  
 WEB // [www.fitnesspoint-lady.de](http://www.fitnesspoint-lady.de)

### GET-MOVING

Das Studio bietet eine vorbildliche, persönliche und individuelle Betreuung seiner Mitglieder. Die Trainer haben eine fundierte fachspezifische Aus-

bildung und helfen mit individuell abgestimmten Trainingsplänen und Motivation jedem Einzelnen dabei, seine gesetzten Ziele zu erreichen.

ADRESSE // **Benzstraße 24 //**  
**89079 Ulm // Tel. 0731 40300336**  
 WEB // [www.get-moving.de](http://www.get-moving.de)

### Good Vibrations – Fit durch Schwingung e.K.

Das Institut hat sich auf das Problemzonen- und Körperstyling für Frau und Mann spezialisiert – mit dem Zehn-Minuten-Erfolg auf der Power Plate®. Die zukunftsweisenden Programme für Gesundheit, Fitness, Schönheit und der unvergleichliche Betreuungslevel machen das Training im Institut zu einem Rundumerlebnis.

ADRESSE // **Münsterplatz 20 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 3793131**  
 WEB // [info@goodvibrations-ulm.de](mailto:info@goodvibrations-ulm.de) // [www.goodvibrations-ulm.de](http://www.goodvibrations-ulm.de)

### H2 – Studio für Fitness- und Rehatraining

Das hochqualifizierte Fachpersonal des H2 verhilft Ihnen zu einem gesundheitsorientierten Training, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Somit wird eine Über- oder Unterforderung vermieden und der Spaß am Training bleibt.

ADRESSE // **Heigeleshof 2 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 619395**  
 WEB // [mail@h2-ulm.de](mailto:mail@h2-ulm.de) // [www.h2-ulm.de](http://www.h2-ulm.de)

ANZEIGE

## TSG Söflingen

Harthäuser Straße 99, 89081 Ulm-Söflingen  
[www.tsg-soeflingen.de](http://www.tsg-soeflingen.de), Tel.: 0731/93666-27

15 JAHRE  
 TSG  
 SÖFLINGEN

### Rehasport

Mo. 09.00 - 10.00	Diabetes Fit
Mo. 17.00 - 18.00	Herz Akut
Mo. 17.30 - 18.30	Herz Langzeit
Mo. 19.00 - 20.00	Herz Übungen
Di. 09.00 - 10.00	Beckenboden
Di. 13.30 - 14.30	Lungensport
Di. 15.00 - 16.00	Lungensport
Di. 15.30 - 16.30	Sport nach Krebs
Di. 17.00 - 18.00	Beckenboden
Mi. 09.00 - 10.00	Ortho - Knie
Mi. 17.30 - 18.15	Aqua-Jogging XXL
Mi. 19.15 - 20.00	Aqua-Jogging
Do. 09.00 - 10.00	Ortho - Wirbelsäule
Do. 16.00 - 17.00	Lungensport
Do. 16.00 - 17.00	Diabetes Fit
Fr. 09.30 - 10.30	Beckenboden

# Schnuppern erwünscht!

Einige Kurse werden von der Krankenkasse unterstützt.

### Gesundheitssport

Mo. 17.00 - 18.00	Wirbelsäule
Mo. 19.00 - 20.00	Fit over 50
Di. 09.00 - 10.30	Yoga
Di. 10.00 - 11.00	Gesund und trainiert
Di. 16.00 - 17.00	Bewegter Rücken
Mi. 10.15 - 11.00	Indoor Cycling 60+
Mi. 20.00 - 21.00	Pilates-physiolates
Do. 14.15 - 15.45	Gesund und trainiert
Fr. 16.30 - 17.30	Wirbelsäule

## Hans-Lorensen-Sportzentrum

Hier wird großer Wert auf Gesundheit für Körper und Seele gelegt, weswegen für Kunden ein ausgesuchtes und umfangreiches Kursangebot bereit steht. Dadurch werden Sie Stärke, Ausdauer und Zufriedenheit auf lange Sicht erhalten. Zu Sport und Bewegung gehört Spaß, deswegen wird auf den Freizeitaspekt im HaLo besonderer Wert gelegt.

ADRESSE // **Stadionstraße 17 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 1846200**  
 WEB // **halo@ssvulm1846.de //**  
**www.ssvulm1846.de**

## Herzog's Fitness & Gesundheit

Trainieren Sie in angenehm familiärer Wohlfühlatmosphäre mit ausgebildeten Trainern, die Ihre Ziele und Wünsche an erste Stelle stellen. Nach dem Training haben Sie die Möglichkeit, im Sauna- oder Solariumbereich das Training entspannt ausklingen zu lassen. Testen Sie den einzigen »ganzheitlich« TÜV-zertifizierten Fitness-Club im Ulmer Raum.

ADRESSE // **Schulze-Delitzsch-Weg 12 //**  
**89079 Ulm // Tel. 0731 9404094**  
 WEB // **info@fitness-herzog.de //**  
**www.fitness-herzog.de**

## INGRIDPETER Kryolipolyse



Hier bekommen Sie Ihr Fett weg! Wer kennt sie nicht, die unliebsamen Fettpolsterchen an Hüfte, Po, Oberschenkeln und so weiter? Die Lösung, Ihren »love handles« dauerhaft zu Leibe zu rücken, heißt: Kryolipolyse. Möchten Sie mehr über die Kältetherapie und Ihre persönlichen Erfolgsschan-

zen wissen? Dann freue ich mich auf Sie! Ihre Ingrid Peter

ADRESSE // **Käthe-Kollwitz-Weg 123 //**  
**89081 Ulm // Tel. 0731 3885757**  
 WEB // **info@ingridpeter.de //**  
**www.ingridpeter.de**

## Kieser Training

Anhand der persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und sportlichen Interessen wird den Mitgliedern ein individueller Trainingsplan zusammengestellt, in den direkt eingestiegen werden kann. Denn nachdem man in die wesentlichen Grundlagen für ein erfolgreiches Training eingeführt wurde, man lernt man gleich die ersten Übungen aus dem ganz persönlichen Programm kennen.

ADRESSE // **Syrlinstraße 35 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 7311408610**  
 WEB // **ulm1@kieser-training.com //**  
**www.kieser-training.com**

## Körperformen

Im Studio Körperformen wird mit dem EMS-Training ein effektives Rückentraining angeboten. Mit nur 20 Minuten Training pro Woche kann das persönliche Fitness-Ziel erfolgreich erreicht werden, dabei steht Ihnen immer ein Trainer zur Seite und betreut Ihre Trainingseinheit.

ADRESSE // **Petrusplatz 11 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 97734000**  
 WEB // **neu-ulm@kformen.com //**  
**www.körperformen.com**

## Maifitness

Professionelle Trainer, moderne Trainings- und Kursräume sowie eine angenehme Atmosphäre machen den Besuch zu einem Fitness-Erlebnis. Neben dem Studio haben Sie außerdem die Möglichkeit, das Erlebnisbad Wonnemar sowie die zugehörige Saunalandschaft zu nut-

zen, sodass der Aufenthalt zu einem gelungenen Wohlfühlerlebnis wird.

ADRESSE // **Wiblingerstraße 55 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9807078**  
 WEB // **info@maifitness.com //**  
**www.maifitness.com**

## McFIT

Das Studio ist rund um die Uhr geöffnet und ermöglicht so den Mitgliedern, sich die Trainingseinheiten individuell einzuteilen. Neben der flexiblen Zeiteinteilung stehen den Mitgliedern im Studio viele hochwertige Geräte zur Verfügung.

ADRESSE // **Vorwerkstraße 2 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9756704**  
 WEB // **info@mcfit.com // www.mcfit.com**

## Mrs. Sporty Club Söflingen

Verwirklichen Sie Ihre persönlichen Ziele mit dem 30-Minuten-Training, dem bewährten Ernährungs-konzept und der individuellen und persönlichen Betreuung von Mrs. Sporty Team!

ADRESSE // **Magirusstraße 35/2 //**  
**89077 Ulm // Tel. 0731 14050878**  
 WEB // **potte@club.mrssporty.de //**  
**www.mrssporty.de**

## Mrs. Sporty Club Ulm-Mitte

Ein paar Pfunde loswerden, ein besseres Körpergefühl, mehr Fitness oder der Wunsch, nach einer gesünderen Ernährung? Das Mrs. Sporty Team hilft Ihnen dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

ADRESSE // **Kammachergasse 1 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 60280060**  
 WEB // **potte@club.mrssporty.de //**  
**www.mrssporty.de**

## Olympia Fitnessgrop

Neben fachlich kompetenter und persönlicher Beratung sowie Betreuung durch

ein hochqualifiziertes, sportives Team bietet das Studio hochwertige Fitnessgeräte und eine äußerst familiäre Atmosphäre. Lassen Sie sich Ihren individuellen Trainingsplan vom Profi erstellen.

ADRESSE // **Am Schinderwasen 2 //**  
**89134 Blaustein // Tel. 07304 7950**  
 WEB // **info@olympia-ulm.de //**  
**www.olympia-ulm.de**

## P15 Fitness Club

Im P15 finden Sie alles, was Sie sich unter einem gelungenen Trainingsbesuch vorstellen. Neben Ausdauergeräten, gezieltem Muskeltraining und einem umfangreichen und vielfältigen Kursangebot können Sie auch entspannende Wellnessmöglichkeiten nutzen. Trainieren Sie in Wohlfühlatmosphäre und genießen Sie eine perfekte Kundenbetreuung. Denn durch die intelligenten und chipkartengesteuerten Geräte wird Ihnen das ideale Training ermöglicht. So gelingt zu jeder Zeit eine optimale Mitgliederbetreuung und Sie können sich ganz auf ihre eigenen Wünsche und Ziele konzentrieren.

ADRESSE // **Petrusplatz 15 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 76006**  
 WEB // **info@p15.de // www.p15.de**

## Personal Training Jürgen Grabosch



Bei Jürgen Grabosch sind Sie in guten Händen. Er und sein Team werden Ihnen mit Hilfe von individuellem und persönlichem Training zu Ihren Zielen verhelfen. Lassen Sie sich von Ihrem Personal Trainer den Weg in eine fittere und gesündere Zukunft zeigen. Für jeden Typ ist das richtige Fitnessangebot dabei, egal ob Einzel- oder Gruppentraining, Zirkel- oder ein intensives Rücken-Wirbelsäulen-Work-out, bei Jürgen Grabosch finden Sie es. Vereinbaren Sie Ihr Training zu jeder Zeit, denn Termine sind zu jeder Uhrzeit möglich!

**ADRESSE // Baumgartenstraße 5, 2.OG // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0175 9297388**

**WEB // info@personaltraining-grabosch.de // www.personaltraining-grabosch.de**

### Pro-Fit CLUB

Der Pro-Fit CLUB bietet Ihnen über sechzig Stationen zum Kraftaufbau, verschiedene Cardiogeräte, separate Räume für Rückengymnastik, Fitnesskurse, Rollen- und Bandmassage, Solarium sowie ein Dojo für Kampfkunst (Kenjutsu).

**ADRESSE // Gartenstraße 30-32 //**

**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 85246**

**WEB // info@pro-fit-club.de // www.pro-fit-club.de**

### Reload rundum Fit

Fitness reloaded: In ansprechender Atmosphäre und mit kompetenter Betreuung bieten wir den perfekten Rahmen für Ihr Gesundheitstraining. Ob Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern, Ihre Rückenschmerzen lindern oder Ihre Figur verbessern möchten – unser computergesteuerter Kraft-Ausdauer-Zirkel und unser ausgefallenes Kursprogramm werden Sie begeistern.

**ADRESSE // Daimlerstraße 14 // 89079 Ulm-Donautal // Tel. 0731 96884884**

**WEB // info@reload-ulm.de // www.reload-ulm.de**

### Sportreisen und Personal Training Thorsten Kriependorf

Gewicht zu reduzieren, »fitter« zu werden, seinen Körper optisch zu verändern, Ausdauer und Kraft zu steigern, sportliche Ziele zu erreichen erfordert regelmäßiges intensives Training, Durchhaltevermögen und die Veränderung von Gewohnheiten. Weil diese Umsetzung so schwierig ist, unterstützen wir Sie mit höchstem Erfahrungsstandard und Sensibilität für Ihre individuellen Bedürfnisse.

**ADRESSE // Eugen-Bolz-Straße 81 // 89075 Ulm // Tel. 0151 16687786**

**WEB // info@personaltraining-ulm.de // www.personaltraining-ulm.de**

### Timo Schmid Personal Training

Fehlende Motivation, Erfolge oder auch wenig Zeit sind bei den meisten Menschen der Hauptgrund, warum man nicht zum Sport geht. Werden Sie gemeinsam mit Personal Trainer Timo Schmid aktiv und lernen Sie die positiven Seiten sportlicher Aktivität wieder kennen und lieben.

**ADRESSE // Poppenreuteweg 31 // 89075 Ulm // Tel. 0731 1767602**

**WEB // info@erlebe-sport-neu.de // www.erlebe-sport-neu.de**

### TSG Söflingen Fitness-Studio

Das Fitness-Studio der TSG Söflingen bietet neben modernen Fitnessgeräten von Techno Gym und Cardiogeräten von Precor eine qualifizierte Betreuung durch unsere Fitness-Trainer. Trainie-



ren Sie nach einem auf Sie und Ihre physischen Voraussetzungen abgestimmten Plan, der für Sie von den professionellen Trainern entworfen wird.

**ADRESSE // Harthausenstraße 99 // 89081 Ulm // Tel. 0731 9366627**

**WEB // fitness-studio@tsg-soeflingen.de // www.erlebe-sport-neu.de**

### W8 Fitness-Studio

Das W8 ist spezialisiert auf EMS-Training. EMS steht für Elektro-Muskel-Stimulation. Mithilfe des EMS-Geräts werden Elektroimpulse an die Muskeln abgegeben. Der Vorteil dieses Trainings ist vor allem die Effizienz, denn 15-20 Minuten reichen aus! neben der persönlichen Betreuung ist W8-EMS-Training eine äußerst sanfte Trainings-

methode; weder Gelenke noch Bänder werden überstrapaziert.

**ADRESSE // Weinhofberg 8 // 89073 Ulm // Tel. 0731 17558880**  
**WEB // info@w8-ulm.de // www.w8-ulm.de**

### Wolf-Fitness

Für seine Gesundheit und Fitness etwas zu tun, ist heute total normal. Sport und Bewegung bauen effektiv Stress ab. Wolf-Fitness unterstützt Sie mit modernsten Geräten der Marktführer Technogym und Tomahawk sowie qualifizierter Beratung bei Ihrem Training.

**ADRESSE // Schillerstraße 22 // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9727230**

**WEB // info@wolf-fitness.de // www.sonnenstudio-sunlook.de**

ANZEIGE



*Immer die aktuellsten Angebote  
sehen auf [www.thaimassage-siam.de](http://www.thaimassage-siam.de)*

Weinhofberg 10 · 89073 Ulm / Fischerviertel  
Fon 0731 / 140 70 54 · Mobil 0162 / 435 88 15

## KOSMETIK/SOLARIUM

## AS Nails &amp; More

Ob privat oder beruflich, Ihre Hände sind Ihre Visitenkarte. Ein gepflegtes Äußeres ist ein Muss für jeden. In diesem Nagelstudio werden Sie ausführlich beraten und liebevoll betreut. Bei Ihrem ersten Besuch werden mit Ihnen in vertrauensvoller Atmosphäre sowohl die Behandlung wie auch die geeigneten Pflegeprodukte besprochen.

ADRESSE // Ludwig-Beck-Straße 64 //  
89075 Ulm // Tel. 0162 8075263  
WEB // info@asnails-more.de //  
www.asnails-more.de

## Auszeit Kosmetikinstitut

Die speziellen Bedürfnisse für die Gesunderhaltung und Ausstrahlung Ihrer Haut werden mit hochwirksamer Naturkosmetik bedient. In Ihrer Auszeit erwarten Sie Kompetenz, liebevolle Hände und hocheffiziente Wirkstoff-Kosmetik.

ADRESSE // Münsterplatz 20 //  
89073 Neu-Ulm // Tel. 0731 2695006  
WEB // auszeit.cosmetic@googlemail.com  
// www.kosmetikinstitut-auszeit.com

## Beauty Center Söflingen

Auf zwei Etagen bietet das Center ein großzügiges und komfortables Ambiente für alle, die ihrer Haut professionelle Pflegeberatung gönnen wollen. Behandlungsmöglichkeiten wie Mikrodermabrasion, Ultraschall mit LDM oder dauerhafte Haarentfernung mit ELOS gehören zum umfangreichen Angebot.

ADRESSE // Uhrenmachergasse 35 //  
89077 Ulm // Tel. 0731 60278108  
WEB // info@beautycenter-soeflingen.de  
// www.beautycenter-soeflingen.de

## Catnails Ulm

Hände sprechen Bände. Ein gepflegtes Erscheinungsbild ist ein Muss, und dazu gehören nicht nur Gesicht und Kleidung, sondern auch die Hände. Das Team von Catnails geht gerne auf spezielle Kundenwünsche ein, denn Kreativität ist hier eine große Stärke.

ADRESSE // Virchowstraße 22 //  
89075 Ulm // Tel. 0731 9508685  
WEB // info@catnails-ulm.de //  
www.catnails-ulm.de

## Charme Kosmetikinstitut

Entdecken Sie die ganzheitliche Schönheitsphilosophie des Kosmetikstudios hautnah, mit individuellen und einzigartigen Behandlungen für ein bezauberndes und entspannendes Verwöhnerlebnis. Vergessen Sie während Ihrer Behandlung den Alltagsstress um Sie herum.

ADRESSE // Haslacher Weg 81 //  
89075 Ulm // Tel. 0731 3795699  
WEB // info@kosmetikinstitut-charme.de  
// www.kosmetikinstitut-charme.de

## Eleganza Nails &amp; Beauty

Schauen Sie vorbei und genießen Sie die Naildesign-, Wellness- und Beauty-Angebote von Inhaberin Martina Villani.

ADRESSE // Wallstraße 23 //  
89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 7166643  
WEB // www.eleganza-nails-beauty.de

## Fachpraxis für Podologie, Sabine Kehm-Appt

Neben medizinischen Fußpflegebehandlungen bietet die Praxis auch Fußreflexzonenmassagen und Nagelprothetik an. Die Behandlungen haben

das Ziel, ein neues Fußbewusstsein zu schaffen und Ihnen ein wohlthuendes Körpergefühl zu vermitteln.

ADRESSE // Wagnerstraße 95 //  
89077 Ulm // Tel. 0731 14410088  
WEB // praxis@meinepodologin.de //  
www.meinepodologin.de

## FiGa 22

Die Tagesschönheitsfarm in der Fischergasse 22 lädt alle ein, die sich für Körper, Geist und Seele etwas Besonderes gönnen möchten. FiGa 22 bietet in ihren umfassenden Wellness- und Verwöhnangeboten alle Elemente aus dem Reichtum der Ozeane für authentische und ganzheitliche Pflege- und Behandlungskonzepte auf Thalassobasis.

ADRESSE // Fischergasse 22 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 699995  
WEB // info@figa22.de //  
www.fischauge-ulm.de

## Fuss-Frey



Willkommen bei Fuss-Frey in Holzschwang! Erfahren und erspüren Sie bei meiner Fusspflege oder bei traditioneller thailändischer Fussmassage

ANZEIGE

## HAPPY BIRTHDAY

GoodVibrations – fit durch schwingung!



Das einzig wahre Power-Plate-Studio in Ulm, Münsterplatz 20, feiert seinen 7. Geburtstag.

Um die Schwingung der Plattform wegzustecken, müssen die Muskeln Schwerstarbeit leisten. Dazu kommt es zu einer deutlichen Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Knochendichte und Körperhaltung. Der Körper wird sehr schnell fest und muskulös. Auch bei Rückbildung nach der Schwangerschaft steht das Power-Plate-Training ganz vorne. Selbst bei Polyneuropathie gibt es deutliche Besserungen! Das Team selber ist immer gut drauf. Ansteckende gute Laune verbreiten Lara, Steffi, Caro, Alina, Flori und Petra! Das Studio ist klein aber geschmackvoll eingerichtet. Hier fühlt man sich sofort wohl.

Nachschauen könnt ihr unter  
www.goodvibrations.de



den Unterschied. Die professionelle Pflege Ihrer Füße dauert, mit abschließender Massage, immer ca. 60 Minuten – oder mehr. Versprochen! Auch laufende Fortbildungen und hohe Hygienestandards garantieren Ihnen meine hervorragenden Qualitäten.

ADRESSE // **Eschachweg 7 // 89233 Neu-Ulm // Tel. 0731 9545237**  
 WEB // [willkommen@fussfrey.de](mailto:willkommen@fussfrey.de) // [www.fussfrey.de](http://www.fussfrey.de)

### Fußpflege Ilona Pohl

Geben Sie Ihre Füße in vertrauensvolle Hände. Bei Ilona Pohl sind Sie bestens aufgehoben, denn hier können Sie während einer Behandlung nicht nur die Füße, sondern auch die Seele baumeln lassen.

ADRESSE // **Margarete-Steiff-Straße 41 // 89081 Ulm // Tel. 0731 7089889**  
 WEB // [info@fusspflege-pohl.de](mailto:info@fusspflege-pohl.de) // [www.fusspflege-pohl.de](http://www.fusspflege-pohl.de)

### Fußpflege Penk

Seit 1982 ist die Fußpflegepraxis von Helga Penk fester Bestandteil der Neu-Ulmer Innenstadt. Gönnen Sie Ihren Füßen ein Wellness-Erlebnis, denn neben der fachgerechten Behandlung von Verletzungen an den Füßen bekommen Sie ebenfalls eine kosmetische Behandlung wie beispielsweise mit Nagellack.

ADRESSE // **Offenbachstraße 23 // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 74489**  
 WEB // [studio-penk@t-online.de](mailto:studio-penk@t-online.de) // [www.fusspflege-penk.de](http://www.fusspflege-penk.de)

### Fußpflegepraxis Füßinger

Das umfassende Angebot der Praxis bietet neben Wohlfühlbehandlungen wie Fußreflexzonenmassage auch die klassische Fußpflege. Das kompetente Team berät Sie gerne für rundum gesunde und schöne Füße.

ADRESSE // **Willy-Eckstein-Weg 3 // 89081 Ulm // Tel. 0731 601312**  
 WEB // [kontakt@fusspflege-in-ulm.de](mailto:kontakt@fusspflege-in-ulm.de) // [www.fusspflege-in-ulm.de](http://www.fusspflege-in-ulm.de)

### Hand & Fußpflege Waltraud Augustin

Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und entspannen Sie sich bei einer angenehmen Wohlfühlbehandlung. Wählen Sie aus dem großen Angebot von Mani- und Pediküre sowie diversen Wellness- und Massagebehandlungen und vielem mehr Ihre Behandlung aus und genießen Sie Ihre persönliche Auszeit.

ADRESSE // **Jahnweg 27 // 89079 Ulm // Tel. 07346 9205655**  
 WEB // [info@hand-fusspflege-ulm.de](mailto:info@hand-fusspflege-ulm.de) // [www.hand-fusspflege-ulm.de](http://www.hand-fusspflege-ulm.de)

### INGRIDPETER Hairflash



Dauerhafte Haarentfernung ist nicht nur im Sommer ein Thema! Die IPL-Technologie verspricht eine sichere, schonende und erfolgreiche Behandlung und ist DIE Lösung bei unerwünschtem Haarwuchs an Gesicht, Achseln, Bikini-Zone, Beinen, Brust und Rücken. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Ich freu mich auf Sie, Ihre Ingrid Peter.

ADRESSE // **Käthe-Kollwitz-Weg 123 // 89081 Ulm // Tel. 0731 3885757**  
 WEB // [info@ingridpeter.de](mailto:info@ingridpeter.de) // [www.ingridpeter.de](http://www.ingridpeter.de)

### Kleines Nail Studio

Entscheiden Sie sich für eines der wunderschönen Nageldesigns und schalten Sie während der Behandlung einfach ab und genießen Sie Ihre persönliche Auszeit.

ADRESSE // **Kolpingstraße 14 // 89233 Neu-Ulm // Tel. 0151 14159608**  
 WEB // [kleinesnailstudio@t-online.de](mailto:kleinesnailstudio@t-online.de) // [www.kleinesnailstudio.de](http://www.kleinesnailstudio.de)

### Kosmetikinstitut Lydia Chrenko

Lassen Sie sich von Kopf bis Fuß, mit Haut und Haaren verwöhnen! Hier finden Sie ein breites Angebot rund um Ihre ganz persönliche Wellness, denn ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Manchmal sollte man seinem Körper einfach etwas ganz Besonderes gönnen.

ADRESSE // **Kornhausplatz 2 // 89073 Ulm // Tel. 0731 3788253**  
 WEB // [www.kosmetik-chrenko.de](http://www.kosmetik-chrenko.de)

### Kosmetikinstitut Stapel

Besuchen Sie Stefanie Stapel und lassen Sie sich von ihrer Behandlung und ihren Pflegeprodukten verwöhnen. Entspannen Sie und lassen Sie den Stress hinter sich.

ADRESSE // **Söflingerstraße 221 // 89077 Ulm // Tel. 0731 1849065**  
 WEB // [www.kosmetikinstitut-stapel.de](http://www.kosmetikinstitut-stapel.de)

### Kosmetik Institut Ulm

Besuchen Sie das Kosmetik Institut, eine Wohlfühl-Oase in Ulm, und nehmen Sie sich eine kurze Auszeit von Ihrem Alltag. Entspannung und Wohlbefinden stehen hier im Vordergrund.

ADRESSE // **Kernerstraße 2 // 89075 Ulm // Tel. 0731 63649**

WEB // [info@kosmetik-institut-ulm.de](mailto:info@kosmetik-institut-ulm.de) // [www.facebook.com/pages/Kosmetik-Institut-Ulm](https://www.facebook.com/pages/Kosmetik-Institut-Ulm)

### Kosmetikpraxis Anja Wahode

In Momenten voller Stress und Hektik ist etwas Zeit zur Ruhe und Entspannung ein Grundbedürfnis. Lassen Sie bei Ihrem Aufenthalt in der Kosmetikpraxis von Anja Wahode den Alltag hinter sich und genießen Sie eine erholsame Behandlung in dieser Wohlfühl-Oase.

ADRESSE // **Augsburgerstraße 142 // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9727161**  
 WEB // [info@kosmetikpraxis-anja-wahode.de](mailto:info@kosmetikpraxis-anja-wahode.de) // [www.kosmetikpraxis-anja-wahode.de](http://www.kosmetikpraxis-anja-wahode.de)

### Kosmetiksalon Lopez

Im Behandlungsangebot spiegeln sich das langjährige Fachwissen und die Fertigkeiten von Marlene Lopez wider. Lassen Sie sich von einer wohlthuenden Behandlung überzeugen. Ganz gleich, ob Sie einen Wellnessstag voller Entspannung oder eine schnelle Maniküre benötigen, Sie werden es hier finden.

ADRESSE // **Steinmetzweg 2 // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 75806**  
 WEB // [www.kosmetikstudio-lopez.de](http://www.kosmetikstudio-lopez.de)

### Kosmetiksalon Ulm

Kosmetik steht für die Kunst der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der Schönheit des menschlichen Körpers. Lassen Sie sich beraten und wählen Sie aus dem breiten Angebotspektrum eine Behandlung aus und lassen Sie sich verwöhnen.

ADRESSE // **Willy-Eckstein-Weg 3 // 89081 Ulm // Tel. 0731 601312**  
 WEB // [kontakt@kosmetiksalon-ulm.de](mailto:kontakt@kosmetiksalon-ulm.de) // [www.kosmetiksalon-ulm.de](http://www.kosmetiksalon-ulm.de)

### Kosmetikstudio & Waxing Dos Santos

Durch individuell abgestimmte Behandlungen werden Sie verwöhnt und fühlen sich anschließend wieder frisch und kraftvoll, denn die Behandlungen sind ideal, um sich zu entspannen. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom stressigen Alltag und machen Sie einen Ausflug in die Welt der Schönheit und des Genießens.

ADRESSE // **Zwerggasse 6 //**

**89081 Ulm // Tel. 0170 5284745**

WEB // [www.kosmetikstudio35.vpweb.de](http://www.kosmetikstudio35.vpweb.de)

### Kosmetikstudio Kalfa

Willkommen in der Erlebniswelt des Wohlfühlens. Entspannen Sie sich bei einer Wellness-, Gesichts, oder Kosmetikanwendung. Schalten Sie einfach ab und tanken neue Karft.

ADRESSE // **Traminerweg 50 //**

**89075 Ulm // Tel. 0731 1439031**

WEB // [www.kosmetikstudio-kalfa.de](http://www.kosmetikstudio-kalfa.de)

### La Bellezza Nagelstudio

Sie wollen schöne und gepflegte Nägel? Dann kommen Sie zu La Bellezza und lassen Sie sich Ihre Nägel nach Ihren Wünschen behandeln. Von Naturnagel-Maniküre, Naturnagelverstärkung über die Nagelmodellage bis hin zur kosmetischen Fußpflege ist für jeden das Passende dabei.

ADRESSE // **Riedwiesenweg 22 //**

**89081 Ulm // Tel. 0731 3885756**

WEB // [info@la-bellezza.net //](mailto:info@la-bellezza.net)

[www.la-bellezza.net](http://www.la-bellezza.net)

### Nagelstudio Karin Kaiser

Hier bekommen Sie eine individuelle Beratung und Behandlung, ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie sich von der hohen Qualität und der angenehmen Atmosphäre überzeugen und

fühlen Sie sich bei Karin Kaiser in guten Händen!

ADRESSE // **Memelstraße 30 //**

**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 2055804**

WEB // [karinkaiser63@yahoo.de //](mailto:karinkaiser63@yahoo.de)

[www.nagelstudio-karinkaiser.de](http://www.nagelstudio-karinkaiser.de)

### Perfect Face Ulm

Mit gezielten kosmetischen Behandlungen und geeigneter Pflege verhilft Ihnen das Team von Perfect Face zu einem sichtbar verbesserten und schöneren Hautbild. Nach einer Hautanalyse wird eine individuelle, auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmte Behandlung begonnen. Verhelfen Sie sich zu mehr Wohlbefinden!

ADRESSE // **Frauenstraße 50 //**

**89073 Ulm // Tel. 0731 37935781**

WEB // [info@perfect-face-ulm.de //](mailto:info@perfect-face-ulm.de)

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

### pes-sanum Fußpflege



Pes-sanum – die Fußpflege am Eselsberg: »Ihre Füße in guten Händen.« Professionelle Fußpflege (Hornhautentfernung, Hühneraugenbehandlung, Nagelkürzung ...); Wellness für die Füße (Fußpeeling, Paraffinbad, Massage ...); Handpflege/Maniküre, Wellness für die Hände (Handpeeling, Paraffinbad, Handmassage ...); Massage (Nacken, Rücken ...); Beinthaarung (»Sugaring«).

ADRESSE // **Merianweg 75 //**

**89075 Ulm // Tel. 0172 8032509**

WEB // [villy@pes-sanum.de //](mailto:villy@pes-sanum.de)

[www.pes-sanum.de](http://www.pes-sanum.de)

### Podologie Manuela Hitzler

Für jedes Problem gibt es eine Lösung und auf dem Gebiet der Podologie weiß Manuela Hitzler, was zu tun ist. Sie ist unter anderem Heilpraktikerin auf diesem Gebiet sowie Wundfachkraft und kennt sich bestens mit Fußreflexzonenmassage oder mit Nagelkorrektur mit Spangentechnik und weiteren Behandlungen für gesunde Füße aus.

ADRESSE // **Einsteinstraße 37 //**

**89077 Ulm // Tel. 0731 3799219**

WEB // [manuela-hitzler@gmx.de //](mailto:manuela-hitzler@gmx.de)

[www.podologie-hitzler.de](http://www.podologie-hitzler.de)

### Praxis für Podologie Irina Kolesofa

Ihren Füßen soll es gut gehen! In angenehmer Atmosphäre kümmert sich ein erfahrenes Team in medizinischen sowie in kosmetischen Belangen gerne um Ihre Füße. Dabei steht Ihre persönliche Betreuung und Beratung immer an erster Stelle, damit Sie sich wohl fühlen.

ADRESSE // **Ludwigstraße 16 //**

**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 1657696**

WEB // [89231nu@rambler.ru //](mailto:89231nu@rambler.ru)

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

### Pretty Wo-Man

Es gibt eine Alternative zum ständigen Rasieren oder schmerzhaften Epilieren und Waxen. Versuchen Sie die dauerhafte Haarentfernung mit Hilfe von Diodenlaser (808 nm) bei Pretty Wo-Man! Kommen Sie zu einem kostenlosen Beratungsgespräch und lassen sich das Verfahren genau erklären.

ADRESSE // **Wagnerstraße 21 //**

**89077 Ulm // Tel. 0731 14393145**

WEB // [info@prettywo-man.de //](mailto:info@prettywo-man.de)

[www.prettywo-man.de](http://www.prettywo-man.de)

### procute Naturkosmetik

Lassen Sie sich verwöhnen von der heilenden und entspannenden Wirkung der Naturkosmetik. Neben Behandlungen wie Gesichtspflege und Maniküre bietet procute auch Wimpernfärben oder Haarentfernung an.

ADRESSE // **Herrenkellergasse 7 //**

**89073 Ulm // Tel. 0731 67353**

WEB // [procute@gmx.de //](mailto:procute@gmx.de)

[www.procute-kosmetik.de](http://www.procute-kosmetik.de)

### Schönheit & Lifestyle

Neben gehobener Atmosphäre und individueller Behandlung können Sie bei Heike Ihle Designermode und eine trendige Verkaufswelt entdecken! Lassen Sie sich verwöhnen und fühlen Sie sich in dem gemütlichen Ambiente ganz wie zu Hause.

ADRESSE // **Ludwigstraße 21 //**

**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9771617**

WEB // [heike@ihlestyle.de //](http://heike@ihlestyle.de)

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

### Schönheitsstern

Das wichtigste Anliegen von Inhaberin Nicole Ellenrieder ist es, dass Sie sich wohlfühlen und für eine Weile den Alltagsstress hinter sich lassen können. In den gemütlichen Räumen können Sie ganz entspannt die Ruhe genießen.

ADRESSE // **Martin-Luther-King-Allee 20 //**

**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 7130117**

WEB // [info@schoenheitsstern.de //](mailto:info@schoenheitsstern.de)

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

### Sonnenreich & Nagelneu

Lassen Sie sich bräunen! Die kompetente und individuelle Beratung des freundlichen und geschulten Sonnenreich-Teams hilft Ihnen dabei, schnell eine optimale Bräune zu erreichen. Zur perfekten Pflege Ihrer Haut empfiehlt

das Team Ihnen gerne eine der Bräunungsstationen aus dem großen Sortiment, damit Ihre Haut schön und gesund bleibt.

ADRESSE // **Hauptstraße 9//**

**89079 Ulm // Tel. 0731 14395202**

WEB // [lotti98@arcor.de](mailto:lotti98@arcor.de) //

[www.sonnenreich-und-nagelneu.de](http://www.sonnenreich-und-nagelneu.de)

### Sonnenstudio Fire & Ice

In diesem Studio finden Sie einen vertrauensvollen Partner rund um das Thema perfekte, gesunde Bräune. Lassen Sie sich vom kompetenten Team individuell beraten. Erzielen Sie durch Ihre Besuche eine tolle Bräune, die Sie nicht mehr missen möchten.

ADRESSE // **Virchowstraße 2//**

**89075 Ulm // Tel. 0731 5097621**

WEB // [info@sonnenstudio-ulm.de](mailto:info@sonnenstudio-ulm.de) //

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

### Susanne Konrad – Kosmetik am Münster

Gesichtsbehandlungen; Anti-Aging; Fruchtsäure; Guinot; Horst-Kirchberger; Permanent Make-up; Fußpflege.

ADRESSE // **Judenhof 5 //**

**89073 Ulm // Tel. 0731 1400744**

WEB // [mail@kosmetik-am-muenster.de](mailto:mail@kosmetik-am-muenster.de) //

[www.kosmetik-am-muenster.de](http://www.kosmetik-am-muenster.de)

### Tagesfarm Kosmetik Mendle



Seit 1986 Mendle Kosmetik – Kleine Tagesfarm! Ist für Sie die Zeit gekommen, sich einmal so richtig verwöhnen und die Seele baumeln zu lassen?

Dann gönnen Sie Ihrer Haut eine Reise in die Welt des Wohlbefindens, mit

Beauty & Wellness-Behandlungen in unserer Tagesschönheitsfarm – in entspannter Atmosphäre.

ADRESSE // **Schlossergasse 24 //**

**89077 Ulm // Tel. 0731 1594849**

WEB // [kontakt@tagesfarm-mendle.de](mailto:kontakt@tagesfarm-mendle.de) //

[www.tagesfarm-mendle.de](http://www.tagesfarm-mendle.de)

### TERRA NADA

Lassen Sie Ihren Alltagsstress hinter sich und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Genießen Sie duftende Aromaöle, sanfte Musik, intensive Hautpflege und die einzigartige Wirkung hochwertiger Produkte. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie eine Kosmetik-Kurzanwendung in der Mittagspause oder ein mehrstündiges Wellness-Programm bevorzugen. Erleben Sie entspannende kosmetische Anwendungen auf höchstem Niveau im TERRA NADA.

ADRESSE // **Marktplatz 20 //**

**89073 Ulm // Tel. 0731 14411189**

WEB // [www.terranaada.de](http://www.terranaada.de)

### Viktoria Cosmetics

Schönheit rund ums Auge ist das Thema bei Viktoria Cosmetics. Egal ob Wimpernverlängerung oder permanent Make-up, hier finden Sie es. Das magische Zauberwort ist »Eye Design«, suchen Sie sich aus einer Palette von über 600 verschiedenen Wimpern aus, um den für Sie perfekten Effekt zu erzeugen.

ADRESSE // **Münsterplatz 35 //**

**89073 Ulm // Tel. 0731 96915572**

WEB // [info@viktoria-cosmetics.de](mailto:info@viktoria-cosmetics.de) //

[www.viktoria-cosmetics.de](http://www.viktoria-cosmetics.de)

### Vivia by Beate

Wahre Schönheit kommt von innen, dafür müssen Körper und Geist in Einklang sein. Erleben Sie hier Entspan-

nung kombiniert mit Pflege und fühlen Sie sich wohl und schön in Ihrer Haut. Lassen Sie im Studio für Vitalität, Schönheit und Wohlbefinden den Alltag hinter sich und verbringen Sie ein paar ruhige und entspannende Momente im Studio »Vivia by Beate«.

ADRESSE // **Margarethe-von-Wrangell-Weg**

**4 // 89075 Ulm // Tel. 0731 4078107**

WEB // [info@vivia-by-beate.de](mailto:info@vivia-by-beate.de) //

[www.vivia-by-beate.de](http://www.vivia-by-beate.de)

### MESSAGE/PHYSIOTHERAPIE

#### Auszeit Wohlfühlmassagen



Tu dir doch mal was Gutes ... und gönn dir eine kleine Auszeit! Sie suchen einen Ort, an dem Sie ab und zu vom Alltag loslassen dürfen? Dann herzlich willkommen bei Auszeit Wohlfühlmassagen! Rückenmassagen; Ganzkörpermassagen; Breussmassagen; Bürstenmassagen; Reiki; keine medizinisch-therapeutischen oder erotischen Massagen!

ADRESSE // **Konstanzerstraße 4 //**

**89233 Neu-Ulm // Tel. 0731 22795**

WEB // [www.auszeit-wellnessmassagen.de](http://www.auszeit-wellnessmassagen.de)

#### Eckhardt Krankengymnastik

Neben Behandlungen wie manueller Therapie, Sportphysiotherapie und Behandlungen von zentralen Bewegungsstörungen nach Bobath bietet die Praxis auch Lymphdrainage oder Terraintraining an. Dies sind aber nur ei-

nige Punkte des umfangreichen Angebots von Eckhardt Krankengymnastik.

ADRESSE // **Sporerstraße 4 //**

**89079 Ulm // Tel. 0731 46990**

WEB // [aE-kdorf-iller@t-online.de](mailto:aE-kdorf-iller@t-online.de) //

[www.eckhardt-physio-jimbo.com](http://www.eckhardt-physio-jimbo.com)

#### entstresst Praxis

Sie möchten sich eine Auszeit nehmen, vom Alltag abschalten und einfach entspannen? Dann sind Sie in der Praxis »entstresst« genau richtig. Wählen Sie aus dem umfangreichen Massageangebot und lassen Sie die Seele baumeln.

ADRESSE // **Lichtensteinstraße 16 //**

**89075 Ulm // Tel. 0731 6020601**

WEB // [info@entstresst.de](mailto:info@entstresst.de) //

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

#### Eselsberg Physiotherapie

In der Praxis kommen modernste physiotherapeutische Verfahren zum Einsatz, außerdem bildet das Team sich ständig weiter, um auf dem neuesten Wissensstand zu bleiben, um Ihnen die bestmögliche Behandlung zukommen lassen zu können. Lassen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und mit fachlicher Kompetenz auf Sie zugeschnittene Lösungen erarbeiten, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

ADRESSE // **Virchowstraße 2 //**

**89075 Ulm // Tel. 0731 5502205**

WEB // [praxis@ekg-ulm.de](mailto:praxis@ekg-ulm.de) //

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

#### Hagmeyer Physiotherapie

In dieser Praxis trifft qualifiziertes Arbeiten auf ein Wohlfühl-Ambiente. Die Mitarbeiter tragen gerne dazu bei, Ihre Beschwerden zu behandeln und Ihnen so ein Stück der Lebensqualität zurückzugeben, die Sie durch Ihre Beschwerden verloren haben.

ADRESSE // Heimstraße 19 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 23668  
WEB // [info@hagmeyer-ulm.de](mailto:info@hagmeyer-ulm.de) //  
[www.hagmeyer-ulm.de](http://www.hagmeyer-ulm.de)

### Hipp Physiotherapie/Osteopathie

Sie finden bei Hipp Physiotherapie/Osteopathie ein großes Angebot für Ihre Gesundheit aus Physiotherapie, Ergotherapie, Osteopathie, Podologie, Gesundheitskurse, aber auch Wellnessbehandlungen. Das Hipp Physiotherapie-Team bietet Ihnen Möglichkeiten zur Gesundwerdung, zur Gesunderhaltung und zur Beschwerdenlinderung, dabei werden Sie individuell und kompetent beraten, damit Sie sich wohl fühlen.

#### FILIALEN:

ADRESSE // Haßlacherweg 83//  
89075 Ulm // Tel. 0731 2060899

ADRESSE // Neue Straße 3//  
89077 Ulm // Tel. 0731 2403739

ADRESSE // Rosensteinweg 1 //  
89075 Ulm // Tel. 0731 2403739

WEB // [info@hipp-physiotherapie.de](mailto:info@hipp-physiotherapie.de) //  
[www.hipp-physiotherapie.de](http://www.hipp-physiotherapie.de)

### Izolda Ritter, Naturheilpraxis



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunst, die sich vor über 2000 Jahren in China herausgebildet und über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt hat. Sie umfasst verschiedene therapeutische Verfahren, darunter Akupunktur, Tuina, Ernährungstherapie, Schröpfen, Qi Gong und viele mehr.

ADRESSE // Ehingerstraße 13 //  
89077 Ulm // Tel. 0731 96919669  
WEB // [info@naturheilpraxis-izolda-ritter.de](mailto:info@naturheilpraxis-izolda-ritter.de) //  
[www.heilpraktiker-tcm-ulm.de](http://www.heilpraktiker-tcm-ulm.de)

### Jamrat Siam Spa Praxis für trad. Thai-Massage

Wenn Sie unter Verspannungen oder Schmerzen leiden, dann besuchen Sie das Jamrat Siam Spa und erfahren Sie reine Entspannung für Körper, Geist und Seele.

ADRESSE // Margarethe-von-Wrangell-Weg  
8/1 // 89075 Ulm // Tel. 0731 5097465

WEB // [info@jamrat-siam-spa.de](mailto:info@jamrat-siam-spa.de) //  
[www.jamrat-siam-spa.de](http://www.jamrat-siam-spa.de)

### Lotus Thai-Massagepraxis

Lassen Sie sich von Jahrtausende alten, fernöstlichen Techniken der Massage verzaubern. Die traditionelle Thai-Massage hilft Ihnen nicht nur sich zu entspannen, sondern stärkt ebenso Ihre Gesundheit und hilft bei diversen körperlichen Beschwerden, wie beispielsweise Rückenschmerzen.

ADRESSE // Radgasse 29 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 49248963  
WEB // [lotus-ehingen@gmx.de](mailto:lotus-ehingen@gmx.de) //  
[www.thai-massagepraxis.de](http://www.thai-massagepraxis.de)

### Massagepraxis Rüdiger

Bei der Umsetzung der vom Arzt verordneten Behandlung achtet das Team der Massagepraxis Rüdiger genau auf die präzise Abstimmung auf den einzelnen Patienten. Selbstverständlich können Sie auch Leistungen ohne ärztliche Verordnung in Anspruch nehmen. So nutzen beispielsweise Sportler gerne die Massageangebote und Sondertherapien.

ADRESSE // Bahnhofstraße 18 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 65580

WEB // [info@massagepraxis-ulm.de](mailto:info@massagepraxis-ulm.de) //  
[www.massagepraxis-ulm.de](http://www.massagepraxis-ulm.de)

### Massagepraxis Schillinger

Neben klassischen Therapien wie Massage, Bindegewebsmassage, Elektrophysiotherapie, Unterwasser-Massage werden auch Balneotherapie und Hydrotherapie sowie zahlreiche weitere Therapien angeboten. Es gehören auch Therapien wie Manuelle Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Akkupunktmassage nach Penzel und die Sportphysiotherapie zum Angebot eines Masseurs.

ADRESSE // Neue Straße 34 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 610168  
WEB // [www.schillinger-ulm.de](http://www.schillinger-ulm.de)

### Massagepraxis und Physiotherapie Schlieper



Die Massagepraxis und Physiotherapie Schlieper bietet allerlei aus der physikalischen Therapie, gerätegestützte Krankengymnastik und Bewegungsgruppen. In freundlichem, hellem Ambiente finden Sie hier aber auch Fußpflege nach ärztlichem Standard und Wellnessangebote. Durch die gute Verkehrsanbindung, Parkplätze und einen behindertengerechten Eingang erreichen Sie uns mühelos.

ADRESSE // Mecklenburgweg 13 //  
89075 Ulm // Tel. 0731 40390470  
WEB // [info@therapy-moves-u.de](mailto:info@therapy-moves-u.de) //  
[www.therapy-moves-u.de](http://www.therapy-moves-u.de)

### Nuad Thai-Massagen

Die traditionelle thailändische Heilmassage ist über 2500 Jahre alt und besteht aus zahlreichen Dehn- und Streckübungen und Drucktechniken zur Bearbeitung der Energielinien. Mit Hilfe einer Kombination verschiedener Massagetechniken kann gezielt gegen bestimmten Beschwerden, beispielsweise Rückenschmerzen, vorgegangen werden.

ADRESSE // Augsburgstraße 37 //  
89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9408225  
WEB // [www.nuad-thai-massagen.de](http://www.nuad-thai-massagen.de)

### Physio GmbH



Krankengymnastik, manuelle Therapie, Lymphdrainage, KG ZNS/Bobath, KG-Gerät, Cellulitebehandlung, Vibrationstraining, Wirbelsäulengymnastik/Physiolates, betriebliche Gesundheitsförderung.

ADRESSE // Augsburgstraße 4 //  
89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9748550  
WEB // [heber@physio-gmbh.de](mailto:heber@physio-gmbh.de) //  
[www.physio-gmbh.de](http://www.physio-gmbh.de)

### Physio Praxis Claudia Bosch

In dieser Praxis treffen Sie auf ein qualifiziertes Team, das Ihnen ein umfangreiches Therapieangebot bietet und sich unter anderem auch auf die Behandlung und Linderung von Kiefer- und Gesichtsschmerzen spezialisiert hat.

ADRESSE // Walfischgasse 10 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 66660  
WEB // [info@physio-bosch.de](mailto:info@physio-bosch.de) //  
[www.physio-bosch.de](http://www.physio-bosch.de)

## physioconcept

Das Team bietet eine umfangreiche Palette an Qualifikationen und verfügt über jahrelange Behandlungserfahrung. Kontinuierliche Weiterbildung stellt sicher, dass die Mitarbeiter immer auf dem aktuellen Stand der jeweiligen Therapieformen sind und ihre Patientinnen und Patienten bestens versorgen können.

ADRESSE // **Alpenstraße 47 //**

**89075 Ulm // Tel. 0731 60280162**

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

## physyolates®

Das Beste aus verschiedenen Welten: Man nehme als Basis die Physiotherapie, füge eine Prise Yoga hinzu und runde alles mit Pilates ab. Heraus kommt das Gesundheits- und Fitnesskonzept physyolates®. Körpertraining allein bringt nicht viel. Es mit Entspannung, Atembewusstsein und innerer Gelassenheit zu verbinden noch mehr: Effizienz für das Training und Kraft für den Alltag!

ADRESSE // **Hasensteige 16 //**

**89081 Ulm // Tel. 0731 2650438**

WEB // [physyolates@gmail.com](mailto:physyolates@gmail.com) // [www.physyolates.com](http://www.physyolates.com)

## PhysioLounge Neu-Ulm



Individuelle Lösungen in angenehmer Atmosphäre. In unserer täglichen Praxisarbeit spezialisieren wir uns darauf,

Ihre körperliche und mentale Gesundheit nachhaltig zu stabilisieren. Wir bieten Ihnen individuelle Lösungen, die aktuelle Behandlungsmethoden und neueste medizinische Erkenntnisse berücksichtigen.

ADRESSE // **Ludwigstraße 8 //**

**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9723192**

WEB // [info@physiolounge-nu.de](mailto:info@physiolounge-nu.de) // [www.physiolounge-nu.de](http://www.physiolounge-nu.de)

## Physioplus

Die Physiotherapiepraxis ist spezialisiert auf Erkrankungen und Funktionsstörungen des gesamten Bewegungsapparates: Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Nervensystem werden als Einheit betrachtet, die es gemeinsam zu behandeln gilt. Nachdem die Funktionsstörung gefunden wurde, wird diese durch verschiedene Therapien beseitigt.

ADRESSE // **Münsterplatz 25 //**

**89073 Ulm // Tel. 0731 6031738**

WEB // [info@physioplus.me](mailto:info@physioplus.me) // [www.physioplus.me](http://www.physioplus.me)

## Physiopraxis Sauer

Neben Krankengymnastik, manueller Therapie und manueller Lymphdrainage gehören noch zahlreiche weitere Therapien zum Angebot der Physiopraxis Sauer.

ADRESSE // **Schwambergerstraße 61 //**

**89073 Ulm // Tel. 0731 1590882**

WEB // [www.physiopraxis-sauer.de](http://www.physiopraxis-sauer.de)

## Physiotherapiepraxis Dejworek

Manuelle Therapie, Kieferbehandlungen, Craniol-Sacral-Therapie, Bobath für Erwachsene und manuelle Lymphdrainage sind nur ein paar der angebotenen Leistungen der Physiotherapiepraxis von Ilona Dejworek.

ADRESSE // **Zinglerstraße 55 //**

**89077 Ulm // Tel. 0731 36363**

WEB // [info@id-physiotherapie.de](mailto:info@id-physiotherapie.de) // [www.id-physiotherapie.de](http://www.id-physiotherapie.de)

## Rehaplus

Die langjährige Erfahrung in der ambulanten Rehabilitation und das durch Fortbildungen hochqualifizierte Therapeutenteam zeichnen dieses Therapiezentrum aus. Die Aufgabe von Rehaplus besteht darin, Patienten nach Operationen oder mit frischen Verletzungen schnell Termine zu ermöglichen.

ADRESSE // **Wilhelmstraße 22 //**

**89073 Ulm // Tel. 0731 60402**

WEB // [info@reha-plus.de](mailto:info@reha-plus.de) // [www.reha-plus.de](http://www.reha-plus.de)

## Praxis für Naturheilkunde und trad. Thai-Massage

Praxis für moderne und traditionelle Therapien: Medizinische traditionelle Thai-Massage; Fuß-Reflexzonen-Massage; Aromaöl-, Wellness-Massagen; Lymphdrainage; Bodyforming, Fettreduzierung; Wirbelsäulen-, Gelenktherapie; Vitamin C-Infusionen; Eigenblutbehandlung; Sauerstoff-/Ozontherapie; Entsäuerung/Entgiftung; Naturheilkunde.

ADRESSE // **Petrusplatz 1 //**

**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 35887**

WEB // [info@thai-massage-ulm.de](mailto:info@thai-massage-ulm.de) // [www.thai-massage-ulm.de](http://www.thai-massage-ulm.de)

## Reaktiv Physiotherapie

AtlasPROfilax

Der oberste Halswirbel, der Atlas, hat bei fast allen Menschen eine Rotationsfehlstellung. Dieser Umstand kann zu einer Reihe von körperlichen Störungen führen. Es wurde eine Methode entwickelt, um die Fehlrotation mit

nur einer einzigen Anwendung zu beseitigen. Besuchen Sie einen unserer Info-Abende, der für Sie kostenlos alle 4 Wochen stattfindet.

ADRESSE // **Hauptstraße 64 //**

**89233 Neu-Ulm // Tel. 0731 9717557**

WEB // [info@reaktiv-physio.de](mailto:info@reaktiv-physio.de) // [www.reaktiv-physio.de](http://www.reaktiv-physio.de)

## REHAMED



REHAMED ist das ambulante Therapie-Rehazentrum am Petrusplatz, mitten im Herzen von Neu-Ulm. Unser Leistungsangebot für Ihre Gesundheit erstreckt sich von Krankengymnastik, Massage und Ergotherapie über Präventionskurse bis hin zum Fitness-Training und vielem mehr. Kommen Sie vorbei und werden Sie aktiv. Wir freuen uns auf Sie!

Das REHAMED Team

ADRESSE // **Petrusplatz 15 //**

**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 970720**

WEB // [info@rehamed-neuulm.de](mailto:info@rehamed-neuulm.de) // [www.rehamed-neuulm.de](http://www.rehamed-neuulm.de)

## Rehapro-Physiotherapie



Seit 2001 behandeln wir als erfahrene Physiotherapeuten Patienten mit unterschiedlichen Beschwerdebildern in

Orthopädie, Chirurgie, Neurologie und Sportmedizin. Unsere Ziele sind es, mit individuellen Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu sorgen. Therapiemaßnahmen mit Blick auf die aktuellen Behandlungsmethoden sind für uns eine Selbstverständlichkeit.

ADRESSE // **Gartenstraße 36 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9756920**  
 WEB // [info@rehapro-online.de](mailto:info@rehapro-online.de) //  
[www.rehapro-online.de](http://www.rehapro-online.de)

### Sabai Thai-Massage & Spa

Der Alltag ist geprägt von Stress und Hektik. Entspannen Sie bei einer traditionellen thailändischen Massage, nach der zehn Energielinien bearbeitet werden, sodass Sie tiefenentspannt und frisch wieder in Ihren Alltag starten können.

ADRESSE // **Augsburgerstraße 22 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9633854**  
 WEB // [info@thai-massage-sabai.de](mailto:info@thai-massage-sabai.de) //  
[www.thai-massage-sabai.de](http://www.thai-massage-sabai.de)

### Salathai Massage-Praxis

Fundament der Thai-Massage ist das ayurvedische System der 72.000 Energielinien, von denen in der Thai-Massage zehn bearbeitet werden. Durch den Druck auf bestimmte Punkte, die auf diesen Linien liegen, können durch die Thai-Massage verschiedene Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und viele mehr, gelindert werden.

ADRESSE // **Im Brittle 17 //**  
**89233 Neu-Ulm // Tel. 0731 3752233**  
 WEB // [info@salathai-massagepraxis.de](mailto:info@salathai-massagepraxis.de)  
 // [www.salathai-massagepraxis.de](http://www.salathai-massagepraxis.de)

### Siam Thaimassage

Die Thaimassagepraxis Siam im Herzen Ulms steht für höchste Qualität nicht nur in den Produkten, sondern auch

im Service. Unsere Masseurinnen sind vollständig in Thailand ausgebildet und zertifiziert. Alles wurde auf die Bedürfnisse und Wünsche unserer Gäste abgestimmt, um Ihnen Wellness für alle Sinne zu bieten. Lassen auch Sie sich von unserem umfangreichen Angebot begeistern!

ADRESSE // **Weinhofberg 10 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 1407054**  
 WEB // [info@thaimassage-siam.de](mailto:info@thaimassage-siam.de) //  
[www.thaimassage-siam.de](http://www.thaimassage-siam.de)

### Sukho Thai, Spa and Massage

Die Praxis für traditionelle Thai-Massage besteht inzwischen seit fünf Jahren. Das Team ist stetig darum bemüht, sich zu verbessern, um den Kunden eine optimale Behandlung und Betreuung zukommen lassen zu können. In dieser Praxis erwarten Sie asiatische Gastfreundschaft in angenehmer Umgebung sowie entspannenden Thai-Massagen.

ADRESSE // **Neutorstraße 22 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 9642797**  
 WEB // [info@sukho.de](mailto:info@sukho.de) //  
[www.sukho.de](http://www.sukho.de)

### Thai-Massage, traditionell nach Wat Po

Bei der traditionellen Thai-Massage wird mit sanftem und rhythmischem Druck gearbeitet und der Körper gedehnt. Der Druck, der auf den Körper ausgeübt wird, stimuliert gezielt die zehn Energiemeridiane des Körpers, wodurch eine tiefe Entspannung ermöglicht wird. So können Blockaden gelöst werden und Körperenergien wieder frei fließen. Lassen auch Sie sich vom umfangreichen, entspannenden Angebot begeistern!

ADRESSE // **Kasernstraße 25 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 93819374**

WEB // [info@thai-massage-wat-po.de](mailto:info@thai-massage-wat-po.de) //  
[www.thai-massage-wat-po.de](http://www.thai-massage-wat-po.de)

### Volkshochschule Ulm

Neben verschiedenen zahlreichen Fitness-Angeboten bietet die Volkshochschule zusätzlich entspannende Yoga-, sowie Qi Gong- und Pilates-Kurse an. Bleiben Sie fit und fühlen Sie sich rundum gesund. Stöbern Sie durch das umfassende Kursangebot und entdecken Sie Ihr Lieblings-Sportangebot.

ADRESSE // **EinsteinHaus, Kornhausplatz 5 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 15300**  
 WEB // [info@vh-ulm.de](mailto:info@vh-ulm.de) //  
[www.vh-ulm.de](http://www.vh-ulm.de)

### Wellnessmassage.Ulm

Alle angebotenen Massagen fördern und harmonisieren Ihren Energiefluss, können Verspannungen lösen und Ihre Beweglichkeit verbessern, wirken stoffwechsellanregend und bauen Gifte und Schlacken ab. Um in den Genuss dieser Massagen (außer Hot Stone-Massage) zu kommen, können Sie auch das Angebot der mobilen Massage nutzen – und Christian Konrad kommt bequem bis zu Ihnen nach Hause.

ADRESSE // **Haßlerstraße 15 //**  
**89075 Ulm // Tel. 0731 3608541**  
 WEB // [info@wellnessmassage-ulm.de](mailto:info@wellnessmassage-ulm.de) //  
[www.wellnessmassage-ulm.de](http://www.wellnessmassage-ulm.de)

### SPA/ WELLNESS

#### ANJÁVO® Studio

Das Studio bietet eine perfekte Kombination aus Kosmetik und Massage. Ausgesuchte Kombinationen mit aktiver Veränderung durch kosmetische Behandlungen werden gefühlvoll mit entspannenden Massagen abgewechselt. Genießen Sie es!

ADRESSE // **Margarethe-von-Wrangell-Weg**  
**46/1 B // 89075 Ulm // Tel. 0731 3886607**  
 WEB // [mail@anjavo.de](mailto:mail@anjavo.de) // [www.anjavo.de](http://www.anjavo.de)

### Bad Blau

Schwimmen Sie sich fit oder erholen Sie sich, fühlen Sie sich aber in jedem Fall wohl. Das Bad Blau bietet alles, was man zu einem entspannten Tag braucht, um wieder frisch und fit in den Alltag zu starten.

ADRESSE // **Boschstraße 12 //**  
**89134 Blaustein // Tel. 07304 802162**  
 WEB // [info@badblau.de](mailto:info@badblau.de) //  
[www.badblau.de](http://www.badblau.de)

### Donaubad Wonnemar, Neu-Ulm



Größtes Erlebnisbad der Region! Ein großes Highlight des Donaubad Wonnemar ist die moderne Sauna-Landschaft. Eingeheizt wird in Finnischer-, Vier-Jahreszeiten-, Sudhaus-, Blockhaus- und Biosauna. Neben Dampfbad, Meditationsraum und Entspannungsbecken sind auch die monatlichen Saunaa-bende, das kostenlose Entspannungsprogramm (Yoga, autogenes Training, Fantasiereisen) und die ständig wechselnden Dampfbadanwendungen/peelings tolle Angebote. Zum Jahreswechsel wird das Angebot auch um einen Massagebereich erweitert. Da fällt es leicht, die Seele baumeln zu lassen. Im Gesundheitsbad verhelfen Thermalinnen- und Außenbecken mit Sprudelliegen und Massagedüsen zu neuer Energie und Lebenskraft.

ADRESSE // Wiblingerstraße 55 //  
89231 Neu-Ulm //  
WEB // [ulm@wonnemar.de](mailto:ulm@wonnemar.de) //  
[www.wonnemar.de](http://www.wonnemar.de)

### enerChi, Institut für Körper, Geist & Seele

Im enerChi finden Sie ein Mekka für Körper, Geist und Seele. Ob Wellness, Schönheit oder Gesundheit, das Angebot des enerChi beinhaltet unter vielem anderen entspannende Massagen, reichhaltige kosmetische Anwendungen bis hin zur holistischen Ernährungsberatung und energetischen Medizin.

ADRESSE // Weihungstraße 39 //  
89079 Ulm // Tel. 0731 2076698  
WEB // [kontakt@enerchi-wellness.de](mailto:kontakt@enerchi-wellness.de) //  
[www.enerchi-wellness.de](http://www.enerchi-wellness.de)

### Hallenbad Neu-Ulm

Das Hallenbad Neu-Ulm bietet für kleine und große Wasserratten die passende Umgebung. Neben einem wettbewerbsfähigen Becken stehen Massagedüsen, Schwallbrausen sowie eine Wasserrutsche und ein 1-Meter Sprungbrett für Besucher zur Verfügung.

ADRESSE // Kantstraße 4 //  
89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 70502600  
WEB // [www.nu.neu-ulm.de](http://www.nu.neu-ulm.de) //

### Nautilla Freizeitbad

Schwimmen ist gesund, egal in welchem Alter. Im Freizeitbad Nautilla ist für jeden Schwimm-Fan das Richtige dabei, ob Sie sich fit schwimmen, im Dampfbad entspannen oder mit der ganzen Familie einen spaßigen Tag erleben möchten. Ein Besuch im Nautilla lohnt sich für jedermann!

ADRESSE // Gottfried-Hart-Straße 6 //  
89257 Illertissen // Tel. 07303 902271  
WEB // [info@nautilla.com](mailto:info@nautilla.com) // [www.nautilla.com](http://www.nautilla.com)

### SveaSpa

Bei SveaSpa finden Sie die Ruhe und Entspannung, die im Alltag oft verloren gehen. Entspannen Sie sich entweder in einer Einzelbehandlung oder in einem kompletten DaySpa-Programm. Wie wichtig die Phasen des Loslassens sind, werden Sie spüren, wenn Sie das SveaSpa betreten. Lassen Sie sich pflegen und legen Sie Ihr Wohlbefinden in sanfte Hände.

ADRESSE // Sandstraße 2 //  
89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 98097481  
WEB // [info@sveaspa.de](mailto:info@sveaspa.de) //  
[www.sveaspa.de](http://www.sveaspa.de)

### WellMentalist



Ihre Praxis für Wellnessanwendungen & Gesundheits- und Mentalcoaching. Warum in die Ferne schweifen, wenn die WELLNESS liegt so nah? WellMentalist ist die Adresse in Neu-Ulm für Entspannung und Wohlbefinden gleich in Ihrer Nähe! Lassen Sie sich inspirieren von unseren vielseitigen Angeboten und gönnen Sie sich Ihre Auszeit in ruhiger Umgebung sowie einem gepflegten und harmonischen Ambiente. Schauen Sie doch mal bei uns rein!

ADRESSE // Fuchsweg 1 //  
89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 25079519  
WEB // [kontakt@wellmentalists.de](mailto:kontakt@wellmentalists.de) //  
[www.wellmentalists.de](http://www.wellmentalists.de)

### TANZ/YOGA

#### Arts of Yoga

Der offene Stundenplan des Arts of Yoga-Teams ermöglicht äußerst flexible Zeiten und unterschiedliche Yogamöglichkeiten. Es kann an allen Stunden teilgenommen werden, wodurch sich Yoga perfekt an Ihren Alltag anpassen kann. Lernen Sie die Yogaschule sowie Lehrer und Therapeuten kennen!

ADRESSE // Ensingerstraße 5 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 7187589  
WEB // [info@artsofyoga.de](mailto:info@artsofyoga.de) //  
[www.artsofyoga.de](http://www.artsofyoga.de)

#### AYInstitute Ulm



Neu und exklusiv in Ulm: Die Schule für Ashtanga Yoga Innovation nach Dr. Ronald Steiner. Wir bieten täglich Kurse von therapeutisch bis sportlich-akrobatisch. Ashtanga Yoga Innovation nach Dr. Ronald Steiner ist eine Verbindung aus der klassischen Übungsfolge des Ashtanga Yoga, kombiniert mit modernen Erkenntnissen aus Wissenschaft, Medizin und Bewegungslehre.

ADRESSE // Frauenstraße 124 //  
89073 Ulm //  
WEB // [institut@ashtangayoga.info](mailto:institut@ashtangayoga.info) //  
[www.ashtangayoga.info/ayinstitute](http://www.ashtangayoga.info/ayinstitute)

### Dansarts ballett centrum Ulm

Die Ballettschule besteht inzwischen seit 30 Jahren und hat sich mittlerweile in der Ulmer Tanz-Szene als feste Institution etabliert. Sie bietet allen Tanzbegeisterten, egal ob jung oder alt, die Möglichkeit, die Freude am Tanzen zu erleben und zu genießen. Schnuppern Sie in das vielfältige Angebot und finden Sie in einer Probestunde den richtigen Tanzstil für sich.

ADRESSE // Willy-Brandt-Platz 11 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 22292  
WEB // [info@dansarts.de](mailto:info@dansarts.de) //  
[www.dansarts-ulm.de](http://www.dansarts-ulm.de)

### Deine Zeit

»Deine Zeit« widmet sich während eines großzügig bemessenen Termins ausschließlich dem Kunden und gibt ihm individuelle Aufmerksamkeit. Neben umfangreichen Yoga-Angeboten können bei »Deine Zeit« auch medizinische, pädagogische Behandlungen in Anspruch genommen werden.

ADRESSE // Fischergasse 17/1 //  
89073 Ulm // Tel. 0731 7110722  
WEB // [info@deine-zeit-ulm.de](mailto:info@deine-zeit-ulm.de) //  
[www.deine-zeit-ulm.de](http://www.deine-zeit-ulm.de)

### Fearless Yoga



Bei Fearless Yoga wird mit Herz, Humor & Hingabe geübt. Unsere fließende

Yogapraxis schenkt dir die Balance aus Stabilität und Freiheit und hilft dir, mit ein wenig Willenskraft, Widerstände zu durchbrechen und alte Angewohnheiten loszulassen, um auf der Matte mit einem Lächeln in deine Zukunft zu starten. Fortlaufende Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene auf Deutsch und Englisch.

ADRESSE // **Friedrichsau 2 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0151 52039604**  
 WEB // [info@fearless-yoga.com](mailto:info@fearless-yoga.com) //  
[www.fearless-yoga.com](http://www.fearless-yoga.com)

### Institut für gesundes erfolgreiches Leben

Unsere Lebenserwartung steigt – wir verbringen immer mehr Jahre auf diesem Erdenrund. Die Frage nach der Lebensqualität wird dadurch immer wichtiger. Mehrere Yoga-Lehrer widmen sich mit unterschiedlichsten Techniken Ihrer Gesundheit.

ADRESSE // **Pfauengasse 14 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 6022280**  
 WEB // [m.mellinghof@i-gel.de](mailto:m.mellinghof@i-gel.de) //  
[www.i-gel.de](http://www.i-gel.de)

### Kashi Yoga-Zentrum



Seit über 30 Jahren machen wir Haha-Yoga-Kurse für Anfänger, Fortgeschrittene, Schwangere, Senioren, Kinder und

Schüler. Unseren Yogaunterricht bieten wir mitten in der Ulmer City an. Besuchen Sie uns unter [kashiyoga.de](http://kashiyoga.de). Oder vereinbaren Sie eine kostenlose Probevorlesung. Denn Yoga tut einfach gut!

ADRESSE // **Pfauengasse 25 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0731 30008**  
 WEB // [info@kashiyoga.de](mailto:info@kashiyoga.de) //  
[www.kashiyoga.de](http://www.kashiyoga.de)

### KraftOrt

Erleben Sie Ihre ganz persönliche Auszeit im »KraftOrt« ganz bewusst. Neben Meditation und Heilpraktiken wird hier auch ein umfangreiches Yogaprogramm angeboten. Gerne empfiehlt Ihnen Sabine Krüger einen Yoga-Kurs oder eine Behandlungsform, die speziell für Sie, Ihre Bedürfnisse und Ihre Situation ausgerichtet ist.

ADRESSE // **Glöcklerstraße 6 //**  
**89073 Ulm // Tel. 0170 4609642**  
 WEB // [info@kraft-ort.de](mailto:info@kraft-ort.de) //  
[www.kraft-ort.de](http://www.kraft-ort.de)

### Iamovida – Studio Sabine Wlodek

Das Wohlbefinden, die Lebensfreude und der Spaß am Tanz stehen im »Iamovida« im Vordergrund. Wer Bewegung als Glücksgefühl erfährt, ist langfristig motiviert und kann »ohne« nicht mehr leben. Der Tanz drückt Stimmungen wie Freude, Begeisterung und Geselligkeit aus. Man findet neue Freunde und natürlich Spaß an der Bewegung seines Körpers.

ADRESSE // **Dieselstraße 4/2 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 17598798**  
 WEB // [team@iamovida.de](mailto:team@iamovida.de) //  
[www.la-movida.de](http://www.la-movida.de)

### Orientalische Tanzschule Persien

Lassen Sie sich von Nasrin Akhtar in die Welt des Orients entführen. Sie lehrt

den geheimnisvollen orientalischen Tanz Persiens. Erlangen Sie die exakte Tanztechnik, eine gesunde Haltung sowie Beweglichkeit.

ADRESSE // **Fort Unterer Kuhberg, Vereins-**  
**haus freie Waldorfschule Ulm //**  
**89077 Ulm // Tel. 0731 9292241**  
 WEB // [nasrin@ot-persien.de](mailto:nasrin@ot-persien.de) //  
[www.ot-persien.de](http://www.ot-persien.de)

### Polepoint

Pole Dance ist eine Kombination aus Tanz, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Eleganz. Der Tanz ist auch für diejenigen geeignet, die keine große Erfahrung im Sportbereich haben. Alter und Geschlecht spielen dabei keine Rolle, jeder der Spaß haben will und sich fit fühlen möchte, kann mitma-

chen. Trau dich und probiere es einfach einmal aus!

ADRESSE // **Kasernstraße 4 //**  
**89231 Neu-Ulm // Tel. 0171 9962255**  
 WEB // [info@polepoint.de](mailto:info@polepoint.de) //  
[www.polepoint.de](http://www.polepoint.de)

### Praxis & Yoga – Yoga Schwaben

Präventionskurse mit Krankenkassenbezuschussung: Yoga und autogenes Training. Yoga: gesunde Beweglichkeit & Atmung; Burn-out-Prophylaxe; Autogenes Training: Entspannungstechnik; Stressbewältigung. Heilpraktikerin (Psychotherapie): Hypnose; Alternative Psychotherapie; Therapeutisches Yoga; Traumainsibel & körperzentriert

ADRESSE // **Franz-Mang-Straße 7 //**  
**89257 Illertissen // Tel. 0731 95080724**

ANZEIGE

AUSGABE 2015



KOSTENLOS  
ERHÄLTlich AN  
ÜBER 600  
AUSLAGESTELLEN!

ODER HIER ONLINE  
ANSCHAUEN



MUSEUMSFUEHRER.SPAZZ-MAGAZIN.DE

WEB // [gerlinde.koegel@t-online.de](mailto:gerlinde.koegel@t-online.de) // [www.schwaben-yoga.de](http://www.schwaben-yoga.de)

### Tai-Chi-Schule Ulm/Neu-Ulm

Effektives Stressabbauen mit Qi Gong. Denn wer Tai-Chi und Qi Gong regelmäßig übt, erlangt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die Gelassenheit eines Weisen. Elisabeth Wörsing und Ralph Heber bieten den Teilnehmern Übungen an, die dabei helfen mehr innere Ruhe zu finden.

ADRESSE // Marlene-Dietrich-Straße 1 // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 601343

WEB // [mail@taichi.de](mailto:mail@taichi.de) // [www.taichi.de](http://www.taichi.de)

### TanzOase Ulm



Die TanzOase ist das orientalische Tanzstudio mit dem besonderen Flair. Lust auf Bewegung und mehr Beweglichkeit? Die Isolationsübungen des orientalischen Tanzes trainieren auf sanfte Weise einen beweglichen Körper, schulen Koordination und Konzentration. Der Tanz eignet sich für Frauen jeden Alters und ist unabhängig von der körperlichen Konstitution.

ADRESSE // Karlstraße 56 im Hof // 89073 Ulm // Tel. 07303 1597537

WEB // [havva@havva.de](mailto:havva@havva.de) // [www.tanzoase-ulm.de](http://www.tanzoase-ulm.de)

### Tanzschule »Step To TenDance«

Tauchen Sie ein in die vielseitige Welt des Tanzens und erleben Sie Spaß, Sport und Lebensfreude! Das Tanzstudio bietet neben einem anspruchsvollem Ambiente, top geschulten ADTV-Tanzlehrern auch Hip-Hop-Coaches, die Ihnen ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm zur Verfügung stellen. Denn Sie stehen im Mittelpunkt!

ADRESSE // Neue Straße 103 // 89073 Ulm // Tel. 0731 60066

WEB // [mail@tanzen-ulm.de](mailto:mail@tanzen-ulm.de) // [www.tanzen-ulm.de](http://www.tanzen-ulm.de)

### Tanzstudio Hip-Twist

Das Tanzstudio hat für Sie sieben Tage die Woche geöffnet und garantiert daher höchste Flexibilität. Suchen Sie sich Ihren Lieblingstag aus oder kommen Sie einfach mehrmals pro Woche zum Tanzen. Trainieren Sie in einem der vier klimatisierten Tanzsäle oder erholen Sie sich vom stressigen Alltag, treffen sich mit Freunden und lassen Sie den Abend mit einem Cocktail nach dem Tanzkurs ausklingen!

ADRESSE // Magirus-Deutz-Straße 10 // 89077 Ulm // Tel. 0731 9642777

WEB // [info@hip-twist.de](mailto:info@hip-twist.de) // [www.tanzschule-ulm.de](http://www.tanzschule-ulm.de)

### Vedanta Yoga-Schule

Unabhängig vom Geschlecht, der Ideologie, Nationalität oder dem Alter begleitet das Team Sie mit Empathie (Wertschätzung) mit Ihrem Potential zu Ihrem Ziel, zu Ihrer eigenen Lösung. Die Mitarbeiter der Vedanta Yoga-Schule helfen Ihnen bei der Suche nach Stressprävention und Stressabbau sowie zu mehr Abstand zu den eigenen gedank-

lichen Prozessen bei Ängsten, Burn-out oder Depression.

ADRESSE // Pfarrer-Weiß-Weg 18 // 89077 Ulm // Tel. 0731 57620

WEB // [info@vedanta-yoga-schule.de](mailto:info@vedanta-yoga-schule.de) // [www.vedanta-yoga-schule.de](http://www.vedanta-yoga-schule.de)

### Yoga and more by fabienne



Yoga and more bietet alles rund um Yoga! Power-Vinyasa Yoga, Hatha-Yoga, Yoga für Männer, Schwangere, Kinder und vieles mehr. Außerdem gibt es Pilates, NIA, Bauch-Beine-Po-Kurse. Wir haben ganzjährig geöffnet und der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Team von Yoga and more freut sich auf Sie!

ADRESSE // Offenbacherstraße 55 // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0152 56176409

WEB // [fabienne-fitness@online.de](mailto:fabienne-fitness@online.de) // [www.fabienne-fitness.de](http://www.fabienne-fitness.de)

### Yoga in Ulm

Yoga lehrt die Kunst der Entspannung. Die körperlichen Übungen/Asanas stärken den Willen, machen uns beständig, stabil und berühren die Seele. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre das breit gefächerte Yoga-Angebot kennen und erleben Sie, wie Yoga Ihre Gesundheit, Geduld, Bescheidenheit sowie Ihre innere Ruhe kräftigen kann.

ADRESSE // Augsburgstraße 48 1/2 // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 2640901

WEB // [info@yoga-ulm.de](mailto:info@yoga-ulm.de) // [www.yoga-ulm.de](http://www.yoga-ulm.de)

### Yoga Shala, Heidi Jelic

Yoga ist eine spirituelle Wegbeschreibung, die zum Ziel hat, Körper und Geist zu vereinigen. Yoga Shala ist der Begriff für eine Yoga-Schule oder einen Ort, an dem Yoga geübt und gelehrt wird. Sie können an Gruppen oder im Einzelunterricht zu individuellen Terminen teilnehmen. Sie entscheiden, was Sie brauchen.

ADRESSE // Johannisstraße 10 // 89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 49210320

WEB // [info@heidi-jelic.de](mailto:info@heidi-jelic.de) // [www.heidi-jelic.de](http://www.heidi-jelic.de)

### Yoga-raum-ulm



Das Studio bietet professionellen Unterricht der klassischen Yogahaltungen. Lernen Sie die präzise anatomische Ausrichtung in den Haltungen. Der Einsatz geeigneter Hilfsmittel (Decken, Blöcke, Gurte) ermöglicht es jedem, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness, in den Genuss der wohltuenden Wirkung des Yoga zu kommen. Gerne auch in Kleingruppen bei Ihnen zu Hause.

ADRESSE // 89075 Ulm // Tel. 01577 7235820

WEB // [info@yoga-raum-ulm.de](mailto:info@yoga-raum-ulm.de) // [www.yoga-raum-ulm.de](http://www.yoga-raum-ulm.de)

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

## ernährungundiät



Möchten Sie Ihren Stoffwechsel überprüfen lassen? Haben Sie Interesse, Ihre Ernährung umzustellen? Dann lassen Sie sich im Ambiente eines idyllischen Hinterhofes nahe des Ulmer Münsters individuell und produktneutral beraten. Fettstoffwechseltherapeutin/Fachkraft Allergologie DAAB

ADRESSE // Kohlgasse 4 //

89073 Ulm // Tel. 0731 9508436

WEB // [info@ernaehrung-ulm.de](mailto:info@ernaehrung-ulm.de) //

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

## ideaform Neu-Ulm



Essen Sie sich schlank! Kein Kalorienzählen, keine Injektionen. Immer satt! Sie essen bedarfsgerecht, genussvoll und gesund. Mit normalen Lebensmitteln Wahlfreiheit im Menüplan, im Alltag anwendbar. Individuelle Einzelberatung, Erstellung Ihres persönlichen

Ernährungsprofils. Von Ärzten empfohlen!

ADRESSE // Ahornstraße 8 //

89231 Neu-Ulm // Tel. 0731 9755589

WEB // [info@ideaform-neu-ulm.de](mailto:info@ideaform-neu-ulm.de) //

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

## median – ausgewogen und gesund

Das qualifizierte Team von median hilft Ihnen, Ihre Ernährung nach Ihren Vorstellungen umzustellen, egal ob Sie abnehmen oder sich einfach gesünder und bewusster ernähren möchten. Hier werden Sie kompetent beraten und auf Ihrem Weg begleitet.

ADRESSE // Ehingerstraße 13 //

89077 Ulm // Tel. 0731 1525622

WEB // [ausgewogen@median-ulm.de](mailto:ausgewogen@median-ulm.de) //

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

## Netzwerk Ernährung



Netzwerk Ernährung – Wissen. Mehr Kontakte. Mehr Chancen. Unter diesem Motto haben sich Diätassistenten, Ökotrophologen, Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner im April 2005 um Ulm zusammengefunden. Entstanden ist ein großflächiges Netzwerk für professionelle, qualifizierte Ernährungsberatung und -therapie. Alle Mitglieder sind produktunabhängig und weitergebildet.

ADRESSE // Brandenburg 111 //

89075 Ulm // Tel. 0731 9508436

WEB // [info@ernaehrungsnetz.net](mailto:info@ernaehrungsnetz.net) //

[www.ernaehrungsnetz.net](http://www.ernaehrungsnetz.net)

# FREIZEIT TIPPS

ALLE VERANSTALTUNGEN AUS IHRER  
REGION TÄGLICH AUF RADIO 7!

RADIO **7**

UKW 101,8 MHz/  
UKW 90,0 MHz

## KAMPFSPORT

## Aikido Zentrum Ulm/Neu-Ulm



Wie finde ich die richtige Balance im Leben? Wie entfalte ich mein Potenzial? Entdecken Sie die Antworten, die Aikido darauf geben kann. Im Aikido Zentrum erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung und in angenehmer Atmosphäre diese sanfte Kampfkunst, die Körper und Geist in Bewegung bringt. Kontaktieren Sie für ein kostenloses Probetraining. Bewegen Sie sich mit Aikido.

ADRESSE // Dieselstraße 6 //  
89231 Neu-Ulm // Tel. 0175 4354696  
WEB // [info@aikido-neu-ulm.de](mailto:info@aikido-neu-ulm.de) //  
[www.aikido-neu-ulm.de](http://www.aikido-neu-ulm.de)

## Banzai Ulm

Das Banzai Ulm ist eine Kampfsportschule mit Tradition in Ulm. Schon seit 1985 werden im Banzai Ulm

Kampfsportarten gelehrt. Ein hochqualifiziertes Team von Trainern, Co-Trainern und Organisatoren kümmert sich voller Tatendrang darum, Ihnen die Philosophie, die hinter dem Banzai Ulm steht, zu vermitteln.

ADRESSE // Ehingerstraße 18 //  
89077 Ulm // Tel. 0172 7639997  
WEB // [info@banzai-ulm.de](mailto:info@banzai-ulm.de) //  
[www.banzai-ulm.de](http://www.banzai-ulm.de)

## Chon-Ji, Private Sportschule

Kampfkunst und Selbstverteidigung ist die älteste und im Moment stärkste Säule des Chon-Ji. Es wird auf traditionelle Werte wie Höflichkeit, Fairness, Disziplin, Ehrlichkeit, Mut und auf geduldiges Üben körperlich anspruchsvoller Fertigkeiten Wert gelegt. So werden die Grundlagen für Selbstsicherheit und Wehrhaftigkeit geschaffen.

ADRESSE // Virchowstraße 1-3 //  
89075 Ulm // Tel. 0172 9824564  
WEB // [ralf.reinhardt@chon-ji-ulm.de](mailto:ralf.reinhardt@chon-ji-ulm.de) //  
[www.chon-ji-ulm.de](http://www.chon-ji-ulm.de)

## Fitness Karate Treff Ulm/Neu-Ulm

Thai Bo, Kickboxen, Karate und viele weitere verschiedene Kampfsportarten sind nicht alles, was der Fitness Karate Treff zu bieten hat. Mitglieder haben außerdem die Möglichkeit, an umfangreichen weiteren Fitnessangeboten, zum Beispiel Aerobic oder Pilates, teilzunehmen.

ADRESSE // Mörikestraße 7 //  
89077 Ulm // Tel. 0731 619838  
WEB // [vorstand@fkt-ulm.de](mailto:vorstand@fkt-ulm.de) //  
[www.fkt-ulm.de](http://www.fkt-ulm.de)

## Hipp Kampfkunst

Die Kampfsportschule Hipp ist eine tolle Möglichkeit, sich selbst und sei-

nen Körper zu trainieren, Selbstschutz zu erlernen und einen perfekten Ausgleich für den Alltag zu haben. Schüler werden in koreanischen und japanischen Kampfkünsten wie traditionellem Taekwon-Do, Aikido und Laido unterrichtet. Das effektive und umfangreiche Selbstverteidigungs- und Mobbingenschutz-Training sowie die Kombination aus Kampfkunst/Akrobatik/Parkour ist einmalig in Ulm und eine der Besonderheiten der Schule.

ADRESSE // Rosensteinweg 1 //  
89075 Ulm // Tel. 0731 14059835  
WEB // [info@hipp-kampfkunst.de](mailto:info@hipp-kampfkunst.de) //  
[www.hipp-kampfkunst.de](http://www.hipp-kampfkunst.de)

## TATORT – Zentrum Ulm

Kampfkunst, Selbstverteidigung und



Gesundheit seit 1989 für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ein 14-tägiges, kostenloses Probetraining in Kung Fu, Karate, Arnis, Wing Chun, Anti-Terror-Kampf oder Tai-Chi Chuan ist jederzeit möglich.

ADRESSE // Pfarrer-Weiß-Weg 16 //  
89077 Ulm // Tel. 0731 6021709  
WEB // [info@tatortzentrum.de](mailto:info@tatortzentrum.de) //  
[www.tatortzentrum.de](http://www.tatortzentrum.de)

ANZEIGE

**SpaZz**  
KSMVERLAG

## DER BARFÜHRER 2014

ULM/NEU-ULM

**DIE 89 WICHTIGSTEN BARS, CAFÉS, SZENEKNEIPEN, CLUBS und LOUNGES im Test!**

Wir sagen, wo Sie **LECKERE DRINKS** und **NETTE LEUTE** finden und wo nicht!

Alle wichtigen Insidertipps!





**TENTSCHERT**  
Produktion: 100% 98011116

[www.tentschert.de](http://www.tentschert.de)  
Tel. 0731 3795220

**GÖBEL**

**RADIO 7**

**Gratis an über 600 Stellen erhältlich**

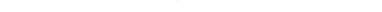
[www.ksm-verlag.de](http://www.ksm-verlag.de)

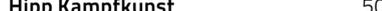
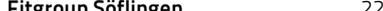
# KSMVERLAG

# DIE ANGEBOTE VON A-Z

Für einen einfacheren Überblick haben wir die Angebote in sieben Kategorien eingeordnet – und zum schnellen Finden unterschiedlich farblich hervorgehoben.

 Fitnessclubs	 Massage/Physiotherapie
 Tanz/Yoga	 Ernährungsberatung
 Spa/Wellness	 Kampfsport
 Kosmetik/Solarium	

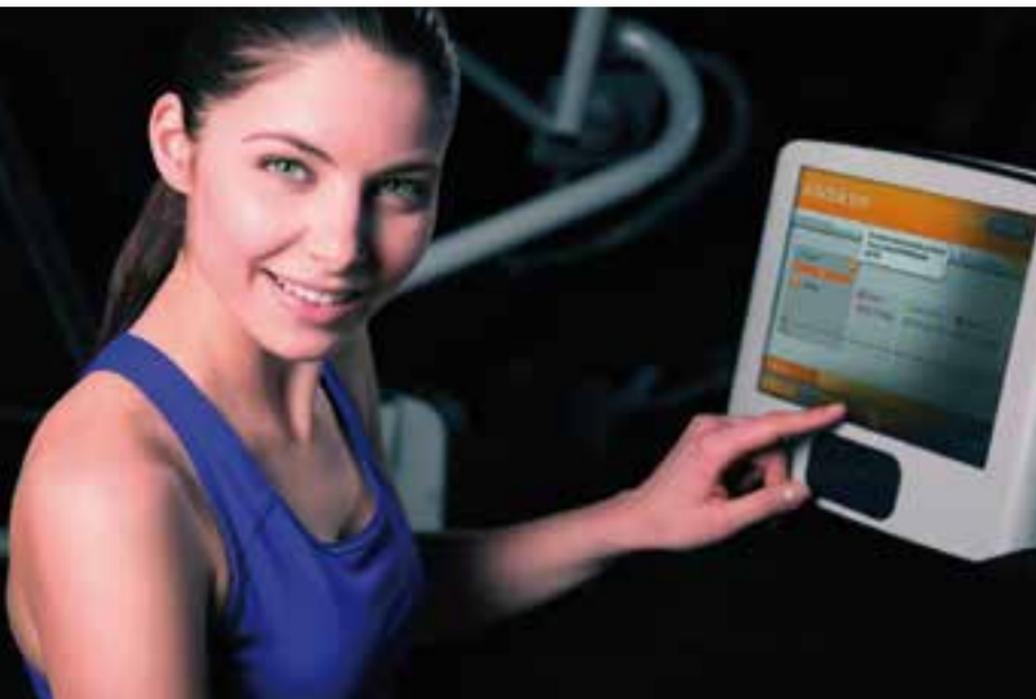
 Aikido Zentrum Ulm/Neu-Ulm	50	 Bewusst bewegt	21
 <b>AKTIV POSTEN</b>		 BodyNumber1	21
 Studio für Pilates & Yoga	20	 Bodystreet Ulm	21
 Amadiva Body Design	20	 Bootcamp Ulm	21
 Angelika Pauw Personal Fitness-Trainerin	20	 Catnails Ulm	28
 ANJÄVO® Studio	41	 Charme Kosmetikinstitut	28
 Arts of Yoga	43	 Chon-Ji, Private Sportschule	50
 AS Nails & More	28	 clever fit Fitnessstudio Ulm	21
 Auszeit Kosmetikinstitut	28	 Dansarts ballett centrum Ulm	43
 Auszeit Wohlfühlmassagen	35	 Deine Zeit	43
 AYInstitute Ulm	43	 Donaabad Wonnemar, Neu-Ulm	41
 Bad Blau	41	 Eckhardt Krankengymnastik	35
 Banzai Ulm	50	 Eleganza Nails & Beauty	28
 Beauty Center Söflingen	28	 enerChi	
 bestForm personal training	20	 Institut für Körper, Geist & Seele	42

 entstresst Praxis	35	 Hagemeyer Physiotherapie	35
 ernährungundiät	48	 Hallenbad Neu-Ulm	42
 Eselsberg Physiotherapie	35	 Hand & Fußpflege Waltraud Augustin	30
 Fachpraxis für Podologie Sabine Kehm-Appt	29	 Hans-Lorenser-Sportzentrum	24
 Fair Fitness Neu-Ulm	22	 Herzog's Fitness & Gesundheit	24
 Fearless Yoga	43	 Hipp Kampfkunst	50
 Feelness Power Lounge	22	 Hipp Physiotherapie/Osteopathie	36
 FiGa 22	29	 ideaform Neu-Ulm	48
 Fitgroup Söflingen	22	 INGRIDPETER Hairflash	30
 Fitgroup Ulm	22	 INGRIDPETER Kryolipolyse	24
 Fitness Karate Treff Ulm/Neu-Ulm	50	 Institut für gesundes erfolgreiches Leben	44
 FitnessPoint Lady Ulm	22	 Izolda Ritter, Naturheilpraxis	36
 FitnessPoint Lady Ulm City	22	 Jamrat Siam Spa, Praxis für trad. Thai-Massage	36
 Fuss-Frey	30	 Kashi Yoga-Zentrum	44
 Fußpflege Ilona Pohl	30	 Kieser Training	24
 Fußpflege Penk	30	 Kleines Nail Studio	31
 Fußpflegepraxis Füßinger	30	 Körperformen	24
 GET-MOVING	22	 Kosmetikinstitut Lydia Chrenko	31
 Good Vibrations – Fit durch Schwingung e.K.	23	 Kosmetikinstitut Stapel	31
 H2 – Studio für Fitness- und Rehatraining	23	 Kosmetik Institut Ulm	31

Kosmetikpraxis Anja Wahode	31	Olympia Fitnessgroup	25
Kosmetiksalon Lopez	31	Orientalische Tanzschule Persien	44
Kosmetiksalon Ulm	31	P15 Fitness Club	25
Kosmetikstudio Kalfa	32	Perfect Face Ulm	32
Kosmetikstudio & Waxing Dos Santos	32	Personal Training Jürgen Grabosch	25
KraftOrt	44	pes-sanum Fußpflege	32
La Bellezza Nagelstudio	32	physioconcept	38
lamovida – Studio Sabine Wlodek	44	Physio GmbH	37
Lotus Thai Massagepraxis	36	PhysioLounge Neu-Ulm	38
Maifitness	24	Physioplus	38
Massagepraxis Rüdiger	36	Physio Praxis Claudia Bosch	37
Massagepraxis Schillinger	37	Physiopraxis Sauer	38
Massagepraxis und Physiotherapie Schlieper	37	Physiotherapiepraxis Dejaworek	38
McFIT	25	physyolates®	38
median – ausgewogen und gesund	48	Podologie Manuela Hitzler	33
Mrs. Sporty Club Söflingen	25	Polepoint	45
Mrs. Sporty Club Ulm-Mitte	25	Praxis für Naturheilkunde und trad. Thai-Massage	39
Nagelstudio Karin Kaiser	32	Praxis für Podologie Irina Kolesofa	33
Nautilla Freizeitbad	42	Praxis & Yoga – Yoga Schwaben	45
Netzwerk Ernährung	48	Pretty Wo-Man	33
Nuad Thai-Massagen	37	procute Naturkosmetik	33

Pro-Fit CLUB	26	Tanzstudio Hip-Twist	46
Reaktiv Physiotherapie	39	TATORT – Zentrum Ulm	51
REHAMED	39	TERRA NADA	34
Rehaplus	39	Thai-Massage, traditionell nach Wat Po	40
Rehapro-Physiotherapie	39	Timo Schmid Personal-Training	26
Reload rundum Fit	26	TSG Söflingen Fitness-Studio	26
Sabai Thai-Massage & Spa	40	Vedanta Yoga-Schule	46
Salathai Massage-Praxis	40	Viktoria Cosmetics	34
Schönheit & Lifestyle	33	Vivia by Beate	34
Schönheitsstern	33	Volkshochschule Ulm	41
Siam Thaimassage	40	W8 Fitness-Studio	27
Sonnenreich & Nagelneu	33	WellMentalist	42
Sonnenstudio Fire & Ice	34	Wellnessmassage.Ulm	41
Sportreisen und Personaltraining Thorsten Kriependorf	26	Wolf-Fitness	27
Sukho Thai, Spa and Massage	40	Yoga and more by fabienne	47
Susanne Konrad – Kosmetik am Münster	34	Yoga in Ulm	47
SveaSpa	42	Yoga-raum-ulm	47
Tagesfarm Kosmetik Mendle	34	Yoga Shala, Heidi Jelic	47
Tai-Chi-Schule Ulm/Neu-Ulm	46		
TanzOase Ulm	46		
Tanzschule »Step To TenDance«	46		

# Ja, ich trainiere!



## So effizient wie nie!

Hochmodern,  
professionell und  
gut betreut.

**P15**  
FITNESS CLUB



P 15 aktiv + fit GmbH  
Petrusplatz 15  
89231 Neu-Ulm  
Tel. 0731 . 760 06  
[www.p15.de](http://www.p15.de)