

Kostenlose Kostproben der vh-Kurse

Gesundheit Nächste Woche werden an verschiedenen Orten in Ulm etwa Yoga und Bodyforming angeboten.

Ulm. Vom 18. bis 22. September bietet die Ulmer Volkshochschule eine Gesundheits- und Fitnesswoche mit 58 Kursstunden an. Das Angebot ist kostenlos, unverbindlich und ohne Anmeldung. Man kann einfach hingehen etwa zum „Hatha Yoga im Gleichgewicht“, zum Bodyforming für Frauen oder zum „Laufen für Fortgeschrittene“.

Das Schnupperangebot soll Lust machen auf das neue vh-Gesundheits- und Fitnesskursangebot im Herbst-/Wintersemester mit 138 Kursen. „Es ist für jeden etwas dabei“, sagt Christel Hildner, Fachbereichsleiterin Gesundheit, Gesundheits-Akademie und Yogazentrum. Das Motto lautet: „Fitness und Entspannung für mehr Lebensfreude und Gesundheit“.

Zu diesen Kursen gehören unter anderem Heilkräuterkunde, Massagetechniken, Feldenkrais, autogenes Training/Entspannung, medizinische Gymnastik, Fitness- und Ausgleichsgymnastik mit Aerobic, Lauftraining, Pilates, Tai Qi, Qi Gong und Yoga in allen Variationen. Im Yogazentrum wiederum werden für Kursleiter und solche, die es werden wollen, Seminare angeboten wie Yoga-Faszientraining für Geübte, Yoga Meditation, Yoga Nidra, Achtsamkeitsmeditation im Yoga und Regenerativer Yoga.

Übersicht Das Gesundheits- und Fitnessprogramm und der Flyer der Fitness-Woche sind integriert im vh-Gesamtprogramm Herbst/Winter. Es liegt in der vh, Kornhausplatz, aus und steht im Internet unter www.vh-ulm.de

Termine

Kretschmann kommt

Neu-Ulm. Ministerpräsident Winfried Kretschmann (Grüne) kommt am Montag, 18. September, in die Gaststätte Barfüßer in Neu-Ulm. Mit dabei sind die Grünen-Bundestagskandidaten aus Ulm und Neu-Ulm, Marcel Emmerich und Ekin Deligöz. Gemeinsam will man auf der Veranstaltung erklären, „warum es starke Grüne im Bund braucht“. Beginn ist um 16.15 Uhr. Ursprünglich war als Veranstaltungsort der Biergarten auf der Insel vorgesehen. Wetterbedingt wurde der Termin nach Drinnen verlegt.

Frauentreff startet Programm

Ulm. „Unser Programm ist weit gespannt: vergnüglich, lesbisch, politisch, feministisch, kulturell, sportlich, solide und verrückt.“ So kündigt der Verein Frauentreff Ulm mit Sitz Hinter dem Brot 9 sein neues Herbst-/Winterprogramm an. Der offizielle Start ist am morgigen Sonntag, 10 Uhr, mit einem „Frühstück unterm Regenbogen“. Infos unter www.frauentreff-ulm.de

Laufend im Mittelpunkt

Einstein-Marathon Am Wochenende ist das Auto nicht gefragt. Sport und Kultur treffen aufeinander, es dürfte also für jeden was dabei sein. *Von Ute Gallbrunner*

Ohne Auto geht an diesem Wochenende einiges, denn es ist Laufen angesagt: Entweder gemütlich bei der Kulturnacht, zur Wandertour und Parkplatz-Yoga im Rahmen des breiten Angebots rund um den Ding-Aktionstag oder eben beim Einstein-Marathon. Wer trotzdem nicht auf sein Heiliges Blech verzichten will, der sollte sich vorher genau informieren. Samstags dürfte der Parkraum rund um die Messe knapp werden, am Sonntag sind dann viele Straßen in beiden Innenstädten gesperrt. Und die Polizei weist ausdrücklich nochmal darauf hin: Wer im Halteverbot steht, wird abgeschleppt. Das muss so sein, sonst wird es für die schnellen Skater und Handbiker, die am Sonntag bereits um 8.40 Uhr auf der Straße sind, ganz schnell gefährlich. Gleiches gilt auch für die vielen tausend Läufer.

Heute sind beim Einstein die Kinder dran. Vorteil: Die jungen Sportler und ihre Daumendrücker können umsonst aus der Region mit Zug, Straßenbahn und Bus anreisen. Die Tortour durch die städtischen Baustellen kann man sich also getrost ersparen. Um 10 Uhr geht es im Donaustadion los mit den Kindergarten-Kindern: Die Gruppe der Frösche startet zuerst. An alle Eltern geht die Bitte von Stadion-Chef Wolfgang Beck: „Bitte lasst die Kinder alleine laufen!“ Auch sollten sich nicht alle am Ziel aufreihen, um den Sprössling gleich 20 Meter nach dem Ziel in Empfang zu nehmen. „Für die Kinder ist diese Masse Mensch wie eine Mauer“, sagt Beck. Die Helfer müssen die Mauer teilen, um den Kindern freien Abzug zu ermöglichen.



Szenen des vergangenen Jahres: Bis zur glücklichen Erschöpfung unterm Münster ist es noch weit. *Foto: Volkmar Könneke*

Wer das volle Programm will, kann abends und nachts Kultur genießen, am Sonntag die „großen“ Läufe. Halbmarathonis und die ganz harten Sportler starten um 9.10 Uhr in Wellen an der Messe. Es geht Richtung Thalfin, dann wird Pfuhl wegen der Münzbörse links liegen gelassen, über Offenhausen führt der Weg nach Neu-Ulm und zurück nach Ulm, die Donau entlang, wo sich diejenigen, die nach 21,1 Kilometer ins Ziel wollen, Richtung Fischerviertel und schließlich Münsterplatz verabschieden. Die Marathon-Läufer kämpfen auf dem manchmal einsamen Weg Richtung Wiblingen gegen den Mann mit dem Hammer.

Das große Finale steigt schließlich nachmittags mit den Läufen über fünf und zehn Kilometer sowie dem Ding-Walk. Zusammen mit ihnen werden dann auch die letzten Marathonis unterm Münster ankommen. Abgekämpft, aber glücklich. Gegen 16 Uhr ist der Trubel dann vorbei.

Ein prall gefülltes Wochenende

Einstein-Marathon Die Jungläufer am Samstag starten um 10 Uhr und dauern etwa bis 16 Uhr. Start und Ziel: Donaustadion. Den ganzen Tag über ist Marathon-Messe, wo auch die Startunterlagen abgeholt werden können. Am Sonntag geht es um 8.40 Uhr los. Alles zum Einstein gibt es auf swp.de/einsteinmarathon; wir freuen uns über viele Fotos und Nachrichten unter [#swplive](https://www.instagram.com/swplive)

Ohne Auto sollen die Leute samstags mobil sein. Das Programm gibt es auf der Internetseite ding.eu oder auf Papier im Stadthaus.

Ein Stadtdiamant fürs Jubiläum

Fest 2019 wird Neu-Ulm 150 Jahre alt. Das soll mit allen Bürgern gefeiert werden.

Was sind schon 150 Jahre? Die Frage sei erlaubt, wenn sie schon der Oberbürgermeister höchstselbst stellt. Allerdings nur, um hinterher zu schieben: „Vergleichen Sie mal, was in diesen 150 Jahren passiert ist.“ 2019 steht es an, das Neu-Ulmer Stadtjubiläum. Was noch weit weg scheint, sieht Gerold Noerenberg als „einmalige Chance, die Bürger zusammen zu bringen“. Die Kampagne zum Jubiläum hat die Stadt gestern im Rathaus vorgestellt.

„Wir leben Neu“ heißt ihre Leitidee. „Es ist Zeit, darüber nachzudenken, ob wir uns neu definieren müssen“, sagt Noerenberg und denkt dabei auch an eine mögliche Kreisfreiheit. „Wir haben schon immer Neuland betreten.“ 2019 wolle die Stadt deshalb die Kraft des Neuen mit Vielfalt und Wandel feiern, „aber auch Tradition und Brauchtum nicht vergessen“.

Von und für Bürger sollen die Feierlichkeiten sein. „Dass Neu-Ulm ist, was es ist, hat es der Bürgerschaft zu verdanken.“ Und zwar vom kleinen Dorf Hausen bis zur Stadt-in-der-Stadt Ludwigsfeld. Sie alle soll das Jubiläum zusammenbringen. Das spiegelt sich auch im Logo, mit dem fortan dafür geworben wird: Ein „Stadtdiamant“, der alle 14 Stadtteile vereint. Die Idee dazu hatte die Bad Mergentheimer Agentur Fischer & Friends. Der frische Blick von außen habe dabei geholfen, sagt Geschäftsführer Stephan Trinkl. „Wir mussten nur finden, was an besonderem Potenzial hier ist und es verdichten.“ Was sie fanden, war Aufbruchgeist: von Herrmann Köhl über Edwin Scharff bis hin zum Skatepark im Wiley.

Die Stadt trage das Neue eben nicht nur im Namen, glaubt OB Noerenberg, sondern auch in den Genen. Genau das wolle man feiern. „Wir wollten nicht nur irgendein Fest, wo man im Rathaus Reden hält“, betont er. Deshalb

sollen sich die Neu-Ulmer mit Bürgerprojekten einbringen. Das Ziel: eine möglichst breite Beteiligung von Vereinen, Institutionen und Einzelnen. Damit das klappt, geht die Stadt proaktiv auf ihre Bürger zu (siehe Infokasten).

Gefeiert wird dann 2019 vom 7. April bis zum 29. September – dem Tag, an dem König Ludwig II. im Jahr 1869 Neu-Ulm „in allergnädigstem Wohlwollen“ zur Stadt erhob. Neben den Bürgerprojekten verspricht der OB einige Überraschungen: „Wir werden auch besondere Veranstaltungen anbieten.“ Die aber erstmal noch geheim bleiben. Was man sich bis zu weiteren Neuigkeiten schon mal ansehen kann, ist die Website wir-leben-neu.de. Dort sind in Kürze nicht nur Kampagnenmotive zu sehen, sondern auch ein Videotrailer, der selbst Noerenberg „baff“ zurückließ. „Und wer mich kennt, weiß, dass es einiges bedarf, mich sprachlos zu machen.“

Christine Liebhardt

Immer in Aktion: Jörg Löhr im Stadthaus. *Foto: Volkmar Könneke*

Termine für Bürgerbeteiligung

Infoabende Um möglichst viele Menschen zu erreichen, lädt die Stadtverwaltung zu Infoabenden zu den Bürgerprojekten ein: am Montag, 6. November in der Gemeinschaftshalle

Reutti, am Dienstag, 7. November in der Seehalle Pfuhl, und am Donnerstag, 16. November, in der Gemeinschaftshalle Ludwigsfeld. Ausgewählte Projekte werden betreut, mit bis zu

10 000 Euro gefördert und im Programm aufgeführt.

Anmeldung Vom 11. November bis 28. Februar können Anträge eingereicht werden.

HEUTE VOR EINEM JAHR

Noch richtiges Badewetter, man glaubt es kaum, war vor einem Jahr. Deshalb hatte die Nachricht, dass die Stadt Neu-Ulm am Ludwigsfelder Baggersee 69 neue Parkplätze anlegen wird, eine gewisse Aktualität. 132 000 Euro sollte diese Maßnahme kosten, was nicht jedem Stadtrat gefiel. Der Grund für das Bauvorhaben: Die Parkdisziplin rund um den See war verheerend, wie Kontrollen zeigten. Allen Schildern zum Trotz wurde auch auf den Rettungswegen geparkt. Die Verkehrsüberwachung ließ zahlreiche Autos abschleppen. Allein an zwei Wochenenden gab es 500 Verwarnungen. Die Stadt werde die Kontrollen auch in Zukunft aufrecht erhalten, hieß es.



Besuch aus dem Fernen Osten

Aus China, aus der Provinzhauptstadt Jinan, hatte der Stadtentwicklungsverband Ulm/Neu-Ulm (SUN) 18 Vertreter der Wirtschaftsförderung zu Gast. Sie interessierte die länderübergreifende Arbeit im SUN. *Foto: Carl Duisberg Centren*

Dieb im Wohnhaus

Eggingen. Ein noch unbekannter Täter hat am Donnerstagvormittag aus einem Wohnhaus in Eggingen Geld gestohlen. Er schlich sich in das Gebäude und durchsuchte sämtliche Zimmer. Dort stahl er den Inhalt einer Spardose und einer Geldbörse.

Unfall wegen offener Tür

Wiblingen. Erheblichen Sachschaden hat ein 86-Jähriger am Donnerstag in Wiblingen angerichtet. Er war gegen 8.45 mit offener Fahrertür losgefahren und streifte ein parkendes Auto. Schaden: rund 9000 Euro. Er machte einen verwirrten Eindruck. Die Polizei untersagte die Weiterfahrt.

Diebstahlversuch Auf Recyclinghof verhaftet

Ulm. Auf dem Gelände eines Recyclinghofs hat die Polizei am Donnerstagabend drei Männer festgenommen, nachdem sie ein Loch in den Zaun geschnitten hatten und so auf das Gelände gekommen waren. Wie die Polizisten feststellten, hatten sich die Täter an einem Container mit Elektroschrott zu schaffen gemacht. Die aus Osteuropa kommenden Männer im Alter von 19, 24 und 42 Jahren wollten Computerteile stehlen und hatten sie zum Abtransport bereitgestellt.

Erfolg ist Sache der Persönlichkeit

Motivation Top-Coach Jörg Löhr empfiehlt Managern in turbulenten Zeiten: Raus aus der bisherigen Komfortzone.

Ulm. Erfolg beruht nur zu 15 Prozent auf Fachwissen und somit zu 85 Prozent auf Persönlichkeit. Daher kommt es im Management auf die weichen Faktoren an: auf das Fördern von Teamgeist, Lösungsorientierung und das Herstellen einer für beide Seiten akzeptablen Win-win-Situation mit den Firmenkunden. Auf diesen Standpunkt stellte sich Motivationsstrainer Jörg Löhr im Rahmen der SWP-Reihe „Südwestimpuls“ am Donnerstagabend im praktisch ausverkauften Stadthaus. Außerdem wichtig: „Schaffen Sie gemeinsame Erlebnisse, feiern Sie gemeinsam“, sagte der langjährige Bundesliga-Handballspieler, der sich nun als die Nummer eins der Erfolgstrainer in Europa betrachtet. Im Publikum saßen zahlreiche regionale Unternehmer wie IHK-Vizepräsident Harry Seifert, Christoph Ulrich von Ulrich Medical oder Erwin Settele.

Nur 72 Stunden Zeit

Löhr listete für die über 300 Zuhörer zentrale Erfolgsfaktoren wie Optimismus und Begeisterung auf. Man dürfe nicht einmal zeitweise in Pessimismus abrutschen wie die 21 Prozent Schwarzseher in der Bevölkerung: „Profis verlassen nie ein Niveau.“ Es gehe nicht zuletzt darum, aus dem Zustand der Reflexion zügig zu einer Entscheidung zu kommen. Dafür bleiben nach Einschätzung Löhrs realistischere 72 Stunden: „Schieben Sie's nicht.“

Angesichts der veränderungsreichen Zeit – die aktuelle Situation ist enorm – gehe es darum, in Bewegung zu bleiben, dafür die mentale „Handbremse“ zu lösen und sich „außerhalb der Komfortzone“ zu bewegen. Dabei müssten „Vermeidungsziele – wie mal beim Coaching für die Eintracht Frankfurt die Verhinderung des Abstiegs – durch „Anstrengungsziele (in diesem Fall: mindestens 45 Bundesliga-Punkte) ersetzt werden. Nicht zu vergessen: Erfolg vorher visualisieren. Für einen Coup müssen im Betrieb aber auch die Mitarbeiter mitziehen, nur 24 Prozent sind topmotiviert. Löhrs Rat an die Chefs: keine Kompromisse beim Personal, als Vorbild leben, die offene Kommunikation fördern. *Frank König*



Immer in Aktion: Jörg Löhr im Stadthaus. *Foto: Volkmar Könneke*

Gewalt Mann bedrängt 18-Jährige

Ulm. Ein Mann hat am Mittwoch eine 18-Jährige belästigt. Die Tat ereignete sich nach 18 Uhr beim Willy-Brandt-Platz. Die Frau befand sich auf Höhe der Unterführung am Zundeltor, als sie von einem Mann angesprochen wurde. Er zog sie in Richtung Unterführung und begrapschte sie. Sie riss sich los. Der Täter war komplett schwarz bekleidet und hatte ein Kapuze über den Kopf gezogen. Im Gesicht hat er eine Narbe. Hinweise an die Polizei unter Tel.: (0731) 1880.