



Alle Angebote im Überblick



barrierefrei



Angebot für Familien



Angebot für Senior*innen

Regelmäßige Angebote

Jeden 1. Montag im Monat / 13.30 Uhr / Spazierdauer: 1 Std.
guterhirte e.V.



Quartierstreff
Im Bürgerhaus
Mitte / Ost



Lutz Peter
Tel. 01511 6349 879

Für alle im Quartier von 0 – 99 Jahre.
Nicht an Feiertagen. Bei jedem Wetter.
Im Anschluss Kaffee und Kuchen im Quartierstreff.



Jeden letzten Montag im Monat / 14.30 Uhr /
Spazierdauer: 1 Std.
Seniorenrat Ulm



Haltestelle
„Staufenring“



Maria Eichenhofer-Fröscher
Info@seniorenratulm.de
Tel. 0731 5521 5518

Für ältere Menschen.
Entfällt bei schlechtem Wetter.



Jeden Freitag / 13 Uhr / Start 6. März / Spazierdauer: 1 Std.
BruderhausDiakonie



Eisenkrautweg 12,
Ulm



Kathrin Przewodnik
zu.ulm@bruderhausdiakonie.de
Tel. 0151 1508 6138

Für alle. Nicht an Feiertagen, Bei jedem Wetter, im Anschluss
Möglichkeit zum Zusammensitzen bei Kaffee & Tee.

Jeden 1. des Quartals (1.1. / 1.4. / 1.7. / 1.10.) / 15 Uhr
Spazierdauer: 1,5 Std. Altersarmut Ulm nein e.V.



Alter Friedhof
(Eingang bei
Pauluskirche)



Christiane Blessing-Win
Tel. 0151 6674 3067
aulmn@web.de

Für Seniorinnen und Senioren. Verpflegung am Ende.
Bei schlechtem Wetter ab 15:30 Uhr.



Jeden Mittwoch / 16 Uhr / Spazierdauer 1 Std.
Privat



Vor dem REWE
in der Virchowstraße
am neuen Eselsberg



Gunda Willfort
Tel. 0731 161-5333
g.willfort@ulm.de

Für bewegungsfreudige Menschen. „Walking and Talking“
Mit oder ohne Stöcke. Flott unterwegs mit Martine Unseld.



Jeden Sonntag / 14.30 Uhr / Spazierdauer 1 Std.
Offenes Angebot ohne Begleitung



Haltestelle
„Botanischer Garten“
Ulm

Empfehlung aus dem Spazierwegeführer.



Lust auf einen Spaziergang?

Gemeinsam unterwegs in Ulm 2026

Machen Sie mit und gehen mit
uns gemeinsam Spazieren. Sie können
entspannt mit neuen und netten
Menschen die Stadt erkunden.

Eine Anmeldung ist, wenn angegeben,
erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Mi, 18. März / 10 Uhr / Spazierdauer 1,5 Std.

Quartierssozialarbeit Weststadt-Wagnerstraße (ASB/Lebenshilfe/Reha Verein)

Quartierstreff Wagnerstraße 63, Ulm

Tanja Leyhr tanja.leyhr@asb-ulm.org Tel. 01525 204 98 51

„Genussrunde“ an der kleinen und großen Blau. Gemeinsames Mittagessen im Café Canapé. Dauer ohne Rast je nach Route 1 – 2 Stunden. Bei schlechtem Wetter Alternativprogramm im Quartierstreff.

Do, 19. März / 13.30 Uhr / Spazierdauer 1,5 Std.

Oberlin e. V.

Quartierszentrale im Stifterweg, Ulm

Sabine Bullinger s.bullinger@oberlin-ulm.org Tel. 0731 4937 01714

Zum Frühlingsbeginn Nutzung des ÖPNV.

Di, 29. April / 17 – 18.30 Uhr / Spazierdauer 1 – 1,5 Std.

engagiert in ulm

Radgasse 8, Ulm

Maïke Munz munz@engagiert-in-ulm.de Tel. 0731 70 88 514

Für Interessierte am Patenschaftsprojekt »Willkommen in Ulm«. Gemeinsamer Abschluss in einem Lokal mit einem Getränk Nur bei gutem Wetter (ansonsten findet die Veranstaltung in der Radgasse 8 statt).

Fr, 1. Mai / 15 Uhr / Spazierdauer 1 Std.

Stadt Ulm

Biergarten Botanischer Garten

Gunda Willfort g.willfort@ulm.de Tel. 0731 161-5333

Märchenwanderung für Familien mit Kindern im Botanischen Garten mit Maria Winter, Erzählerin.

Di, 5. Mai / 14.30 Uhr / Spazierdauer 1 Std.

QSA Wiblingen

Johannes-Palm-Straße 85, Wiblingen und Ehrenäcker 18, Ulm

Beate Bader Tel. 0151 1456 8102 Semira Ghediri Tel. 0151 1634 9850

Für alle.

Mi, 13. Mai / 14 Uhr / Spazierdauer 1 Std.

Arbeiter-Samariter-Bund

Ruländerweg 1, Ulm

Manuel Gloge manuel.gloge@asb-ulm.org Tel. 0731 93771-125

Für alle Altersgruppen

Do, 21. Mai / 17 Uhr / Spazierdauer 1,5 Std.

Telefonseelsorge Ulm/Neu-Ulm

Bushaltestelle Linie 7 „Wilhelmsburgkaserne“ (Richtung Kasernenstraße)

Benjamin Henn, henn@telefonseelsorge-ulm.de Tel. 0731 698 83

Für alle Altersgruppen. Eine schöne Spazierrunde rund um die Wilhelmsburg, Weg und Dauer kann an die Gruppe vor Ort angepasst werden.

Fr, 29. Mai / 14 Uhr / Spazierdauer 1 Std.

Stadt Ulm

Quartierszentrale, Stifterweg 98, Ulm

Gunda Willfort g.willfort@ulm.de Tel. 0731 161-5333

Erzählspaziergang für Erwachsene am „Tag der Nachbarn“ mit Maria Winter, Erzählerin Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen in der Quartierszentrale.

So, 14. Juni / 15 Uhr / Spazierdauer 1 Std.

Stadt Ulm

Spielplatz Burgunderweg, Eselsberg

Gunda Willfort g.willfort@ulm.de Tel. 0731 161-5333

Märchenwanderung für Familien mit Kindern mit Maria Winter, Erzählerin. Mit neuen und alten Märchen.

Mi, 17. Juni / 10 Uhr / Spazierdauer 1,5 Std.

Quartierssozialarbeit Weststadt – Wagnerstraße ASB/Lebenshilfe/RehaVerein

Quartierstreff Wagnerstraße 63, Ulm

Tanja Leyhr tanja.leyhr@asb-ulm.org Tel. 01525 204 98 51

Für Alle im Quartier von 0-99. „Genussrunde“ an der kleinen und großen Blau. Gemeinsames Mittagessen im Café Canapé. Dauer ohne Rast und Mittagessen ca. 1 bis 2 Stunden (Route kann spontan angepasst werden). Bei schlechtem Wetter Alternativprogramm im Quartierstreff

Do, 18. Juni / 19 Uhr / Spazierdauer 1 Std.

Stadt Ulm

Haltestelle „Eselsberg Hasenkopf“

Gunda Willfort Tel. 0731 161-5333 g.willfort@ulm.de

Abendspaziergang für Erwachsene mit Maria Winter, Erzählerin.

So, 2. August / 15 Uhr / Spazierdauer 1 Std.

Stadt Ulm

Spielplatz Burgunderweg, Eselsberg

Gunda Willfort Tel. 0731 161-5333 g.willfort@ulm.de

Märchenwanderung für Familien mit Kindern in den Sommerferien mit Maria Winter, Erzählerin.

Di, 11. August / 9 Uhr / Spazierdauer 2 Std.

Stadt Ulm, SR Eselsberg

Haltestelle „Eselsberg Hasenkopf“

Gunda Willfort Tel. 0731 161-5333 g.willfort@ulm.de

Für alle, die Zeit und Lust haben. Morgenspaziergang mit Ausblick. Weg 2 in „Spazieren am Eselsberg.“

Mi, 12. August / 14 Uhr

Arbeiter-Samariter-Bund

Ruländerweg 1 89075 Ulm

Manuel Gloge manuel.gloge@asb-ulm.org Tel. 0731 93771-125

Für alle Altersgruppen

Mi, 16. September / 10 Uhr / Spazierdauer 1,5 Std.

Quartierssozialarbeit Weststadt – Wagnerstraße ASB/Lebenshilfe/RehaVerein

Quartierstreff Wagnerstraße 63, Ulm

Tanja Leyhr tanja.leyhr@asb-ulm.org Tel. 01525 204 98 51

Für Alle im Quartier von 0-99. „Genussrunde“ an der kleinen und großen Blau. Gemeinsames Mittagessen im Café Canapé. Dauer ohne Rast und Mittagessen ca. 1 bis 2 Stunden (Route kann spontan angepasst werden). Bei schlechtem Wetter Alternativprogramm im Quartierstreff

Do, 15. Oktober / 13.30 Uhr / Spazierdauer 1,5 Std.

Oberlin e. V.

Quartierszentrale im Stifterweg, Ulm

Sabine Bullinger s.bullinger@oberlin-ulm.org Tel. 0731 4937 01714

Indian Summer in Ulms Wäldern. Nutzung des ÖPNV

Fr, 17. Oktober / 14 Uhr / Spazierdauer 2 Std.

Quartierssozialarbeit Böfingen

Quartiersbüro Böfingen, Haslacher Weg 63

Wencke-Marit Stappen-Brioul Tel. 0176 112 19 992 qsaboefingen@jeh-seitz.de

Spaziergang durch die Wälder Böfingens – Ruhe tanken, frische Luft atmen, Seele baumeln lassen – und mit ein bisschen Phantasie die Natur entdecken – auf begehbaren Wegen. Wir nehmen alle mit!

Fr, 11. Dezember / 16.30 Uhr / offenes Ende

Quartierssozialarbeit Wiblingen, DRK & Zentrum guterhirte

Johannes-Palm-Straße 85, Wiblingen und Ehrenäcker 18, Ulm

Beate Bader Tel. 0151 1456 8102 Semira Ghediri Tel. 0151 1634 9850

Spaziergang zum Weihnachtsdorf mit Verpflegung. Bei jedem Wetter.