Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir haben uns dieses Jahr etwas Neues überlegt! **Gesundheit** statt „Speck weg“!

Unter dem Motto **„FRÜHLINGSERWACHEN“** lädt das BGF-Netzwerk Speyer euch herzlich zur diesjährigen Gesundheitsaktion ein!

Vom **5. März bis 5. Mai 2025** erwarten euch spannende Impulse für mehr Wohlbefinden und einen gesunden Lebensstil.

Freut euch auf

- Inspirierende Vorträge
- Tolle Sportangebote
- Wanderung im Pfälzer Wald
- als **Special Event** ein **Live-Kochkurs** mit **Frank´s Fit Kitchen**

Weitere Highlights, die euch neue Impulse für Gesundheit und Bewegung geben, findet ihr in den angehängten PDFs. Eine komplette Programmübersicht mit allen Angeboten, Zugangslinks und Informationen findet ihr in der Tabelle.

Wenn ihr Fragen zu den Aktionen habt, stehen euch die Ansprechpartner*innen aus dem Netzwerk gern zur Verfügung.

Wir freuen uns auf eure zahlreiche Teilnahme!

Let´s get fit!