



FRÜHLINGSERWACHEN

Programmübersicht März 2025

Start Mittwoch 05.03.2025: Startspaziergang mit 2.000 Schritten

Donnerstag 06.03.2025: Schnitzeljagd zum Thema „Süchte“

Freitag 07.03.2025: Bademaxx ab 10:00 bis 22:00 Uhr

Sonntag 09.03.2025: Frühlingswanderung ab 10 Uhr

Dienstag 11.03.2025: Lauftraining im Rheinstadion Speyer ab 17 Uhr und
Achtsamkeit für Beginner & Wiedereinsteiger
online 19:00 bis 20:30 Uhr

Mittwoch 12.03.2025: IKK Mobil „Messung Stresspilot“
Roßmarktstraße 4; 10:00 bis 15:00 Uhr

Donnerstag 13.03.2025: IKK Onlinekurse für viele Themen

Freitag 14.03.2025: Bademaxx ab 10:00 bis 22:00 Uhr

Dienstag 18.03.2025: Lauftraining im Rheinstadion Speyer ab 17 Uhr &
Achtsamkeit für Beginner & Wiedereinsteiger
online 19:00 bis 20:30 Uhr

Freitag 21.03.2025: Bademaxx ab 10:00 bis 22:00 Uhr

Sonntag 23.03.2025:

LIVE COOKING EVENT



Online Kochkurs
17:00 bis 19:00 Uhr

Dienstag 25.03.2025:

Lauftraining im Rheinstadion Speyer ab 17 Uhr
und Achtsamkeit für Beginner &
Wiedereinsteiger online 19:00 bis 20:30 Uhr

Donnerstag 27.03.2025:

TK Gesundheitsmobil bei der PFW
09:00 bis 16:00 Uhr

Freitag 28.03.2025:

Bademaxx ab 10:00
bis 22:00 Uhr



FRÜHLINGSERWACHEN

Programmübersicht April & Mai 2025

Dienstag **01.04.2025**: Lauftraining im Rheinstadion Speyer ab 17 Uhr und
Achtsamkeit für Beginner & Wiedereinsteiger; online 19:00 bis 20:30 Uhr

Freitag **04.04.2025**: Bademaxx ab 10:00 bis 22:00 Uhr

Montag **07.04.2025**: Walkinggruppe Caritas ab Parkplatz Rheinallee um 18:30 Uhr

Dienstag **08.04.2025**: Vortrag RV Fit online um 10:00 Uhr und 15:30 Uhr &
Lauftraining im Rheinstadion Speyer ab 17 Uhr

Freitag **11.04.2025**: Bademaxx ab 10:00 bis 22:00 Uhr

Montag **14.04.2025**: Vorträge „Sucht“ von 10:00 bis 12:00 Uhr und
von 16:00 bis 18:00 Uhr und
Walking Gruppe Caritas um 18:30 Uhr

Dienstag **15.04.2025**: Resilienz Workshop PFW 16:00 bis 19:00 Uhr

Mittwoch **16.04.2025**: IKK Mobil „Körperzusammensetzung“
beim Pädagogischen Landesinstitut
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Mittwoch **23.04.2025**: Vortrag RV Fit online
um 10:00 Uhr und 15:30 Uhr

Freitag **25.04.2025**: Bademaxx ab 10:00 bis 22:00 Uhr

Montag **28.04.2025**: Walkinggruppe Caritas um 18:30 Uhr

Mittwoch **30.04.2025**:
TK Onlinevortrag „Mentale Gesundheit“

Freitag **02.05.2025**:
Bademaxx ab 10:00 bis 22:00 Uhr

Ende Montag 05.05.2025:
Abschlussspaziergang mit 4.000 Schritten

Alle weiteren Details und Links findet
ihr in der Veranstaltungsübersicht!