



Frühlingserwachen

Programmübersicht März 2025

März		Veranstaltungen	Kosten	Ort, Uhrzeit	Details
1	Sa				
2	So				
3	Mo	Rosenmontag			
4	Di				
5	Mi	START	kostenlos	individuell	Startspaziergang mit 2.000 Schritten
6	Do	Schnitzeljagd rund um Süchte	kostenlos	jederzeit, geht auch an einem beliebigen Tag	https://de.actionbound.com/bound/schnitzeljaqd-durch-speyer-rund-um-suechte
7	Fr	Badem maxx	2 Std für 2,50€	10:00 bis 22:00 Uhr	Netzwerkausweis mitbringen
8	Sa				
9	So	Frühlingswanderung	kostenlos	ab 10:00 Uhr	siehe PDF-Anhang
10	Mo				
11	Di	Lauftraining mit René Erlenbach	kostenlos	17:00 Uhr im Rheinstadion Speyer	
		Achtsamkeit für Beginner und Wiedereinsteiger	48€ für 4 Abende	online 19:00 bis 20:30 Uhr	zoom, siehe pdf
12	Mi	IKK Mobil Messung Stresspilot	kostenlos	Rossmarktstraße 4, 10:00 bis 15:00 Uhr; Parkmöglichkeit in der Tiefgarage; keine Anmeldung erforderlich	siehe PDF-Anhang
13	Do	IKK Online Kurse für viele Themen	kostenlos	individuell (falls Link nicht aufgeht, einfach unter Homepage IKK Südwest schauen)	IKK Südwest - Ihre Krankenkasse in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland
14	Fr	Badem maxx		10:00 bis 22:00 Uhr	Netzwerkausweis mitbringen
15	Sa				
16	So				
17	Mo				
18	Di	Lauftraining mit René Erlenbach	kostenlos	17:00 Uhr im Rheinstadion Speyer	
		Achtsamkeit für Beginner und Wiedereinsteiger	48€ für 4 Abende	online 19:00 bis 20:30 Uhr	zoom, siehe pdf
19	Mi				
20	Do				
21	Fr	Badem maxx	2 Std für 2,50€	10:00 bis 22:00 Uhr	Netzwerkausweis mitbringen
22	Sa				
23	So, HIGHLIGHT	LIVE EVENT Online Kochkurs Frank's Fit Kitchen	kostenlos	online 17:00 bis 19:00 Uhr Einkaufsliste & Infos BGF Speyer 23.03.25.pdf	https://us02web.zoom.us/j/5112800884?omn=84686929808 Meeting-ID: 511 280 0884
24	Mo				
25	Di	Lauftraining mit René Erlenbach	kostenlos	17:00 Uhr im Rheinstadion Speyer	
		Achtsamkeit für Beginner und Wiedereinsteiger	48€ für 4 Abende	online 19:00 bis 20:30 Uhr	zoom, siehe pdf
26	Mi				
27	Do	TK Gesundheitsmobil	kostenlos	PFW: 09:00 bis 16:00 Uhr; Anmeldung unter: tomy.sobetzko@hutchinson.com	siehe PDF-Anhang
28	Fr	Badem maxx	2 Std für 2,50€	10:00 bis 22:00 Uhr	Netzwerkausweis mitbringen
29	Sa				
30	So	Beginn der Sommerzeit			
31	Mo				