



Frühlingserwachen

Programmübersicht April & Mai 2025

April		Veranstaltungen	Kosten	Ort, Uhrzeit	Details
1	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
2	Mi				
3	Do				
4	Fr	Bademaxx	2 Std für 2,50€	10:00 bis 22:00 Uhr	Netzwerkausweis mitbringen
5	Sa				
6	So				
7	Mo	Walkinggruppe Caritas	kostenlos	Parkplatz Rheinallee vor Rentschlers, 18:30 Uhr	Laufoutfit, Laufschuhe
8	Di	Vortrag RV Fit online	kostenlos	10h und 15.30h; Dauer je ca. 20 Minuten	BigBlueButton, Einladungslink: https://drv-nb-bbb.qualitus.net/b/mal-bsj-hoo-gsa < https://drv-nb-bbb.qualitus.net/b/mal-bsj-hoo-gsa >, Raumcode: 228003
		Lauftraining mit René Erlenbach	kostenlos	17:00 Uhr im Rheinstadion Speyer	
9	Mi				
10	Do				
11	Fr	Bademaxx	2 Std für 2,50€	10:00 bis 22:00 Uhr	Netzwerkausweis mitbringen
12	Sa				
13	So				
14	Mo	Vorträge Sucht	kostenlos	10:00 bis 12:00 Uhr und 16:00 bis 18:00 Uhr, Nidro, Heydenreichstraße 6	Suchtverlauf/Abhängigkeit, Risiko-Schutzfaktoren
		Walkinggruppe Caritas	kostenlos	Parkplatz Rheinallee vor Rentschlers, 18:30 Uhr	Laufoutfit, Laufschuhe
15	Di	Resilienz Workshop	kostenlos	PFW 16:00 bis 19:00 Uhr	Anmeldung über stefanie.bruckert@hutchinson.com
16	Mi	IKK Mobil Körperzusammensetzung	kostenlos	10:00 bis 15:00 Uhr, Pädagogisches Landesinstitut; keine Anmeldung erforderlich	siehe PDF-Anhang
17	Do				
18	Fr	Karfreitag			
19	Sa				
20	So	Ostern			
21	Mo	Ostermontag			
22	Di				
23	Mi	Vortrag RV Fit online	kostenlos	online 10:00 Uhr und 15:30 Uhr; Dauer je ca. 20 Minuten	BigBlueButton, Einladungslink: https://drv-nb-bbb.qualitus.net/b/mal-bsj-hoo-gsa < https://drv-nb-bbb.qualitus.net/b/mal-bsj-hoo-gsa >, Raumcode: 228003
24	Do				
25	Fr	Bademaxx	2 Std für 2,50€	10:00 bis 22:00 Uhr	Netzwerkausweis mitbringen
26	Sa				
27	So				
28	Mo	Walkinggruppe Caritas	kostenlos	Parkplatz Rheinallee vor Rentschlers, 18:30 Uhr	Laufoutfit, Laufschuhe
29	Di	Abschlusstraining mit René Erlenbach		17:00 Uhr im Rheinstadion; weitere Tipps, Erfahrungsaustausch	
30	Mi	TK Vortrag Mentale Gesundheit*	kostenlos	13:00 bis 14:00	Anmeldung unter tomy.sobetzko@hutchinson.com
Mai		Veranstaltungen	Kosten	Ort, Uhrzeit	Details
1	Do	Tag der Arbeit			
2	Fr	Bademaxx	2 Std für 2,50€	10:00 bis 22:00 Uhr	Netzwerkausweis mitbringen
3	Sa				
4	So				
5	Mo	Ende der Aktion	kostenlos	individuell	Abschlussspaziergang mit 4.000 Schritten

*Das 1x1 der mentalen Gesundheit:

Die mentale Gesundheit beschreibt einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpft, die normalen Lebensbelastungen bewältigt, produktiv arbeitet und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Wir tauchen ein in die Basics des psychischen Wohlbefindens und erkunden neben Einflussfaktoren auch Behandlungsmöglichkeiten.