

Herzlich Willkommen zur Aktionswoche „Fit in den Frühling 2025“

Seit zwei Jahrzehnten versammeln sich Laufbegeisterte, um am Einstein-Marathon teilzunehmen und die besondere Laufatmosphäre in der Doppelstadt Ulm/Neu-Ulm zu erleben. Aus diesem Anlass starten wir auch im Jahr 2025 wieder unsere „Fit in den Frühling“-Woche, um euch optimal auf die bevorstehende Laufsaison vorzubereiten!

Vom 10. bis 16. März 2025 laden wir dich herzlich ein, gemeinsam mit uns in die neue Jahreszeit zu starten und aktiv zu werden. In dieser Woche erwartet dich ein vielfältiges Programm aus Sportkursen, informativen Vorträgen und leckeren Rezepten für eine gesunde Ernährung.

Tauche ein in die Welt des Sports, lasse dich inspirieren von Expertenwissen und entdecke neue kulinarische Genüsse. Unsere „Fit in den Frühling“ Aktionswoche bietet für jeden etwas – ob du deine Fitness verbessern möchtest, nach neuen Kochideen suchst oder einfach nur Spaß an Bewegung hast.

Gemeinsam wollen wir aktiv werden und den Frühling mit Energie und Freude begrüßen!

Alle Teilnehmer*innen erhalten vor Ort eine Gesundheitstasche. Gefüllt von unseren Partnern der Aktionswoche. Lasst euch überraschen.

Außerdem verlosen wir unter allen Teilnehmern der „Fit in den Frühling“-Woche 10 exklusive Plätze für einen spannenden und inspirierenden Kochkurs, von der AOK - die Gesundheitskasse Ulm-Biberach.

Dank der Unterstützung zahlreicher Partnerfirmen können wir „Fit in den Frühling“ zu einem echten Highlight machen. Einige Firmen stellen euch exklusive Rabatt-Coupons bereit.

Mach mit, entdecke deine persönlichen Potenziale und starte fit und motiviert in den Frühling!

Wir freuen uns darauf, dich bei der „Fit in den Frühling“ Aktionswoche begrüßen zu dürfen!

Viel Spaß in der Fitness-Woche!
Dein Einstein Marathon Team

Ein großes Dankeschön gilt unseren Sponsoren:

Top-Partner



Brand Supporter



Veranstalter:
SUN Sportmanagement GmbH
Leibnizstraße 5
89231 Neu-Ulm

Tel. 0731. 25062006
Mail info@einstein-marathon.de

Weitere Infos und Anmeldung unter
www.einsteinmarathon.de/fitness/fit-in-den-fruehling



fit in den frühling '25
sport. ernährung. fitness.



Aktionswoche 10.–16. März 2025

Mach mit, bleib fit.

Viele Sportangebote und tolle Vorträge

Jetzt mitmachen bei der großen Aktionswoche in Ulm und Blaustein. Dich erwarten diverse Sportangebote, interessante Vorträge und mehr! Bist auch du dabei?

Weitere Infos und Anmeldung unter
www.einsteinmarathon.de/fitness/fit-in-den-fruehling



QR-Code scannen
und direkt zu allen
Informationen.



Übersicht Kurse + Vorträge

10.-16.03.2025

Montag 10.3.25

Grundlagentraining

Techniken und Übungen
17:30 – 19:00 Uhr

Laufen

Anfänger
18:00 – 19:00 Uhr

Laufen

Fortgeschrittene
18:00 – 19:00 Uhr

Nordic Walking

Anfänger
18:00 – 19:00 Uhr

Vortrag

Laufen als Medizin
ab 19:30 Uhr

Dienstag 11.3.25

CrossRunning

Abseits normaler Pfade
17:30 – 19:00 Uhr

Laufen

Anfänger
18:00 – 19:00 Uhr

Laufen

Fortgeschrittene
18:00 – 19:00 Uhr

Yoga

Hatha-Yoga (Körper/Geist)
18:00 – 19:00 Uhr

Vortrag

Orthomol. Ernährung
ab 19:30 Uhr

Mittwoch 12.3.25

Grundlagentraining

Techniken und Übungen
17:30 – 19:00 Uhr

CrossRunning

Abseits normaler Pfade
17:30 – 19:00 Uhr

Laufen

Anfänger
18:00 – 19:00 Uhr

Laufen

Fortgeschrittene
18:00 – 19:00 Uhr

Yoga

Hatha-Yoga (Körper/Geist)
18:00 – 19:00 Uhr

Vortrag

Gesund schlafen
ab 19:30 Uhr

Donnerstag 13.3.25

Laufen

Anfänger
18:00 – 19:00 Uhr

Laufen

Fortgeschrittene
18:00 – 19:00 Uhr

Gymnastik

Stabi
18:00 – 19:00 Uhr

Schwimmen

Kraulanfänger
19:00 – 20:00 Uhr

Schwimmen

Kraulanfänger
20:00 – 21:00 Uhr

Vortrag

Beurer Massageguns
ab 19:30 Uhr

Freitag 14.3.25

CrossRunning

Abseits normaler Pfade
17:30 – 19:00 Uhr

Laufen

Anfänger
18:00 – 19:00 Uhr

Laufen

Fortgeschrittene
18:00 – 19:00 Uhr

Nordic Walking

Anfänger
18:00 – 19:00 Uhr

Vortrag

Beurer Massageguns
ab 19:30 Uhr

Sonntag 16.3.25

Radfahren

Rennrad (ca. 50 km)
10:00 – 12:30 Uhr

Radfahren

Frauen-Graveltour
10:00 – 12:30 Uhr

Schwimmen

Kraulanfänger
10:00 – 11:00 Uhr

Schwimmen

Kraulanfänger
11:00 – 12:00 Uhr