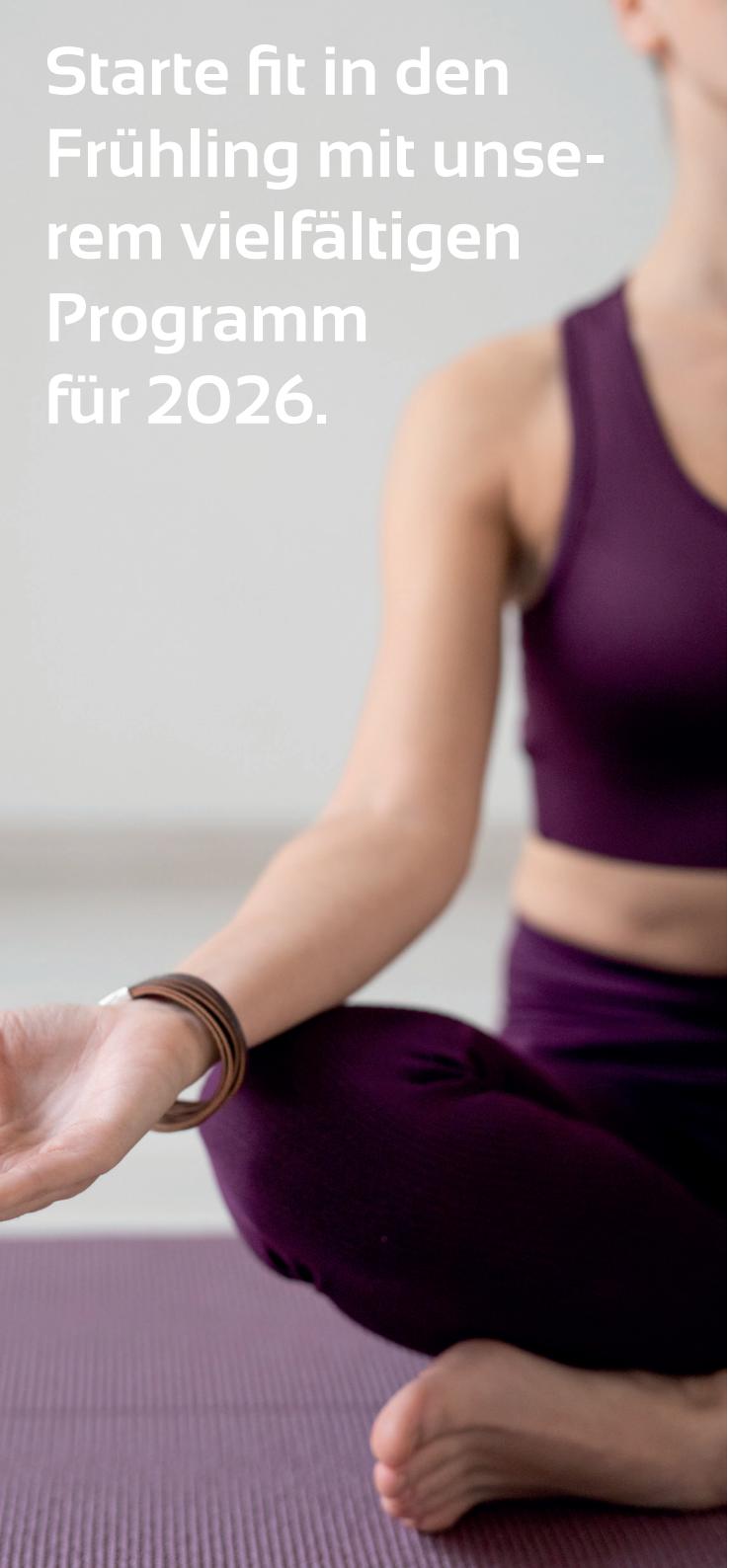


Starte fit in den Frühling mit unserem vielfältigen Programm für 2026.



Ein großes Dankeschön gilt unseren Sponsoren und Partnern:

Top-Partner



Die Gesundheitskasse.



Brand Supporter



Medical Partner



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

Bilder: freepik.com, unsplash.com



Aktionswoche 9.–15. März 2026

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

9.–15.03.2026

Herzlich Willkommen zur Aktionswoche „Fit in den Frühling 2026“

Seit über 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 veranstalten wir auch im Jahr 2026 wieder unsere „Fit in den Frühling“-Woche, um euch optimal auf die bevorstehende Laufsaison vorzubereiten!

Vom 9. bis 15. März 2026 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!

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

Montag 9.3.26

Grundlagentraining

Techniken und Übungen
17:30–19:00 Uhr

Laufen

Fortgeschrittene
18:00–19:00 Uhr

Sturzprävention

Gang Sicherheit (Senioren)
18:00–19:00 Uhr

Vortrag



How much running is enough
ab 19:30 Uhr

Mittwoch 11.3.26

Grundlagentraining

Techniken und Übungen
17:30–19:00 Uhr

Gymnastik

Stabi
18:00–19:00 Uhr

Wassergymnastik

für Bewohner Agaplesion
18:00–19:00 Uhr

Vortrag



Gesund schlafen
ab 19:30 Uhr

Freitag 13.3.26

Yoga

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

Sonntag 15.3.26

Radfahren

Mountainbike
10:00–12:30 Uhr

Schwimmen

Anfänger
10:00–11:00 Uhr

Schwimmen

Anfänger
11:00–12:00 Uhr

Dienstag 10.3.26

Nordic Walking

Anfänger
18:00–19:00 Uhr

Hui Chun Gong

Bewegungs-/Atemübungen
18:00–19:00 Uhr

Vortrag



Laufsport erleben
ab 19:30 Uhr

Donnerstag 12.3.26

Laufen

Anfänger
18:00–19:00 Uhr

Schwimmen

Anfänger
19:00–20:00 Uhr

Schwimmen

Anfänger
20:00–21:00 Uhr

Samstag 14.3.26

Radfahren

Frauen-Graveltour
10:00–12:30 Uhr

Radfahren

Rennrad (ca. 50 km)
10:00–12:30 Uhr