

# Starte fit in den Frühling mit unse- rem vielfältigen Programm für 2026.

Ein großes Dankeschön  
gilt unseren Sponsoren und Partnern:

## Top-Partner



## Brand Supporter



## Medical Partner



Veranstalter:  
SUN Sportmanagement GmbH  
Leibnizstraße 5  
89231 Neu-Ulm

Tel. 0731 . 2506 2006  
Mail [info@einstein-marathon.de](mailto:info@einstein-marathon.de)

Weitere Infos und Anmeldung unter  
[www.einsteinmarathon.de/fitness/fit-in-den-fruehling](http://www.einsteinmarathon.de/fitness/fit-in-den-fruehling)



**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](http://www.einsteinmarathon.de/fitness/fit-in-den-fruehling)



QR-Code scannen  
und direkt zu allen  
Informationen.



Bilder: freepik.com, unsplash.com

# 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

Gangsicherheit (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