

# goes fit

... für mehr Lebensqualität!

Ganz NEU

**Österreich und Süddeutschland\* –  
gemeinsam fit!**



**Kaprun, Österreich**



**14.–16. Juni 2024**

**Wo** Bio-Blockhaus  
5710 Kaprun/Österreich

**Wann** Freitag, 14. Juni 2024 bis  
Sonntag, 16. Juni 2024

**Anmeldeschluss** 1. Mai 2024

Unter dem Motto „**Österreich und Süddeutschland – gemeinsam fit**“ habt ihr die einmalige Gelegenheit eines gemeinsamen Austauschs – über Landesgrenzen hinweg. Im modernen Bio-Blockhaus in Kaprun können wir uns in gemütlicher Atmosphäre wohlfühlen und einen herrlichen Ausblick auf die Berge genießen.

Erfahrungsaustausch und Gemeinschaft werden bei diesem Event ganz groß geschrieben und es gibt auch jede Menge Spaß und Action. Gleich am Freitag „jumpen“ wir mit einer **Fackel-Nachtwanderung** in ein spannendes und abwechslungsreiches Wochenende.

Den nächsten Tag werden wir gemeinsam mit **Yoga** beginnen, dort auf der Schmittenhöhe in der Morgensonne die frische Bergluft atmen und die Ruhe der Natur erleben. Den Zeller **See** wollen wir natürlich auch genießen und am Nachmittag den Sprung „ins kalte Nass“ wagen! Am Sonntag dann tanzen wir uns ganz hipp mit **Zumba** aus dem wunderbaren, sportlichen Wochenende wieder zurück in den Alltag.

Das metaX Back- und Kochstudio wird uns die gesamte Zeit über **köstlich eiweißarm** verpflegen – gesund und lecker!

Wir haben hier aber noch gar nicht alles verraten. Lass dich überraschen!

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann **nichts wie los!** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, melde dich also gleich an.

Das metaX-Team freut sich auf dich!

**Infos & Anmeldung bei**  
[julia.baumeister@metax.org](mailto:julia.baumeister@metax.org)

#### **Kosten?**

Übernachtung, Verpflegung und Aktivitäten sind kostenfrei. Als Sicherheit erheben wir bei verbindlicher Anmeldung eine Schutzgebühr von 80,- €. Die Schutzgebühr wird bei erfolgter Teilnahme in Kaprun sofort in bar zurückerstattet.

#### **Teilnehmerzahl**

Melde dich frühzeitig an, um dir einen Platz zu sichern. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

#### **\*Wer kann mitmachen?**

Wenn bei dir PKU/HPA oder eine andere, seltene Aminosäuren-Stoffwechselerkrankung vorliegt, kannst du dabei sein. Ab 18 Jahren. Du bist auch willkommen, wenn du nicht in Österreich oder Süddeutschland, sondern in Nord-, West- oder Ostdeutschland wohnst.

#### **Hin und weg?**

An- und Abreise muss selbst organisiert werden. Abholung am Bahnhof Zell am See – nach individueller Absprache.