

goes fit

... für mehr Lebensqualität!

Thüringer Wald 2025

fit sein und sich wohlfühlen mit PKU.



Landgut Engelsbach

4.-6. April 2025

Wo Gruppenhaus des Landguts Engelsbach,
99894 Leinatal

Wann Freitag, 4. April 2025 (abends) bis
Sonntag, 6. April 2025 (mittags)

Anmeldeschluss 16. März 2025

Du willst gesund essen und sportlich fit werden? Weißt aber nicht, wie Du es angehen sollst? Komm mit uns drei Tage in den **Thüringer Wald!** Dort erlebst Du, wie es funktionieren kann. Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm:

Erlebe am Samstag das grüne Herz Deutschlands intensiv und mit allen Sinnen: Gemeinsam erwandern

wir den Frühling am Thüringer Rennsteig, tauchen in die Tiefe der Marienglashöhle und genießen die Vielfalt eines eiweißarmen Picknicks.

Was wir am Samstag beim Picknick begonnen haben, runden wir am Sonntag mit einem Workshop ab: gesunde, vielfältige, leckere und trotzdem eiweißarme Ernährung.

Und bei allem kommt natürlich der Austausch untereinander nicht zu kurz.

Das metaX Team freut sich auf Dich!

Infos & Anmeldung bei
anke.maelzer@metax.org

Wer kann mitmachen?

Wenn bei Dir PKU/HPA oder eine andere, seltene Aminosäuren-Stoffwechselerkrankung vorliegt, kannst du dabei sein. Ab 18 Jahren.

Kosten?

Übernachtung, Verpflegung und Aktivitäten sind kostenfrei. Als Sicherheit erheben wir bei verbindlicher Anmeldung eine Schutzgebühr von 40,- €. Die Schutzgebühr wird bei erfolgreicher Teilnahme in bar zurückerstattet.

Hin und weg?

An- und Abreise muss selbst organisiert werden. Abholung am Bahnhof Gotha nach Absprache.

XPHE Piccos

Bei PKU/HPA



Slow Release – die natürliche Art der Eiweißverdauung. Die einzelnen Aminosäuren werden über einen längeren Zeitraum hinweg im Magen-Darm-Trakt freigesetzt. Dadurch werden die Aminosäuren ähnlich verdaut wie auch natürliches Eiweiß verdaut wird.

Wir betten die Aminosäurenmischung in Alginate (Pflanzenextrakt aus dem Meer) ein. Studien zeigen, Alginat sind gut für die Darmflora und können helfen, das Körpergewicht zu reduzieren, den Cholesterinspiegel zu senken und Diabetes vorzubeugen.

**KLEINE
TABLETTEN
MIT
LANGZEIT-POWER**

Möchtest du
mehr erfahren?
Scan den
QR-Code!

