

"Bewegung ersetzt viele Medikamente — aber kein Medikament ersetzt Bewegung."  
(Prof. Dr. med. Klaus Bös)

## MENSCHEN IN BEWEGUNG 2026

Wir laden Dich herzlichst ein  
pro Tag 35€ | All DAYS nur 130€  
(inkl. Abschluss mit gemeinsamen Essen)

Bei Schlechtwetter wird ein Ersatztermin gemeinsam vereinbart in der WhatsApp Gruppe und/oder telefonisch.  
Sportbekleidung, Trinkflasche, passendes Schuhwerk und gute Laune mitbringen!  
Wer will kann auch eigene Sportelemente mitnehmen. Weiter Infos folgen mit Anmeldung.

03 Mai Treffpunkt THEATERPARK 2560 Berndorf um 16:00

### **NORDIC WALKING UND MOBILISIERUNG FÜR DEN BEWEGUNGSAPPERAT**

**inkl. Stöcke, Äpfel und Bananen**

*"Nutze die erwachende Energie des Frühlings; die Bewegung ist der Schlüssel zur Weisheit  
und innerer Stärke."*

16 August CENTRELAX 2560 Berndorf um 14:00

### **SCHWIMMEN UND UNTERWASSERSPORT**

**inkl. Eintrittskarte**

*"Der Sport formt den Körper, die Weisheit lenkt den Geist; im sommerlichen Nass des  
Schwimmens finden beide ihre Harmonie. "*

27 September Treffpunkt THEATERPARK 2560 Berndorf um 15:00

### **LAUFEN, MOTORIK UND ATMUNGSTECHNIKEN**

*"Wie die Blätter im Wind, so braucht auch der Geist die Bewegung, um loszulassen – wahre  
Stärke zeigt sich nicht im Festhalten am Sommer, sondern im kraftvollen Lauf durch den  
bunten Wandel."*

**inkl. Äpfel und Bananen**

20 Dezember Turnhalle 2560 Berndorf um 16:00

### **GANZKÖRPERTRAINING UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN**

*"Kälte ist nur ein Zustand, Bewegung ist das beste Heizsystem."*

**im Anschluss gemeinsames Essen (bei ALL IN bereits inkludiert)**

**WICHTIG: MINDESTENS 5 TEILNEHMER PRO KURSTAG**

Kursdauer: mindestens 2 Stunden. Kursleiter: Martin Resch  
Anmeldung: [office@flamesofchange.at](mailto:office@flamesofchange.at)