

RACE & NUTRITION

PERFORMANCE AUF ALLEN EBENEN

AUSDAUER • ERNÄHRUNG • MENTALE STÄRKE

VORTRAGENDE

Dr. Astrid Saxl

Autorin · Ausdauerathletin · Radabenteurerin

Autorin von „Heldinnen auf dem Stiefel – Vision Quest“

Astrid berichtet aus erster Hand über ihre Rennrad-Challenge Tirol – Sizilien und wie ketogene Ernährung ihr geholfen hat, tagelang am körperlichen wie mentalen Limit zu performen.

Mag. Ruth Brandstätter

Apothekerin · 3-fache RAAM-Finisherin im Team

Ruth erklärt praxisnah, warum Omega-3-Fettsäuren und gezielte Supplementierung gerade bei intensiven Ausdauerbelastungen entscheidend sind – für Regeneration und Leistungsfähigkeit.



DATUM

Donnerstag, 21. Mai 2026

19:00 Uhr



ORT

Gasthof Stern Obsteig
Unterstraße 253, 6416 Obsteig



ANMELDUNG

QR-Code scannen
oder telefonisch:

+43 650 7103170

EINTRITT FREI



Race & Nutrition

Race & Nutrition - Performance auf allen Ebenen
Vortragende: • Dr.in Astrid Saxl Autorin von „Heldinnen auf dem Stiefel – Vision Quest“, Ausdauerathletin und Radabenteurerin. Astrid berichtet aus erster Hand über ihre Rennrad-Challenge von Tirol nach Sizilien und darüber, wie ihr ketogene Ernährung geholfen hat, über