

LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND ERNÄHRUNG

KETOGENE ERNÄHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IM SPORT

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 viele Tage hinweg körperlich wie mental am Limit zu performen.

Eine inspirierende Geschichte für alle, die ihre Grenzen bewusst verschieben und neu definieren wollen.

Dr.in Ruth Pörtl

Ärztin, leidenschaftliche Hobbysportlerin, Mama.

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

 DATUM

Dienstag, 30. Juni 2026

19:30 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

 ORT

Gasthof „Zum goldenen Anker“

Donaulände 27

2410 Hainburg an der Donau

Niederösterreich



ANMELDUNG

- QR-Code scannen
- activebalance@posteo.com
- +43 699 11101824

Plätze limitiert – Anmeldung erbeten.

EINTRITT FREI!



Leistungsfähigkeit und Ernährung - ketogene Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel im Sport

Leistungsfähigkeit und Ernährung - ketogene Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel im Sport Vortragende: •