



Vortragsabend

“Vollgetankt zum Ziel – Ernährung im Sport”



Donnerstag, 26. Februar um 19.00 Uhr



Pfarrhof Weichstetten (Weichstetten West 1, 4502)



Mag. Barbara Horvat, Ernährungswissenschaftlerin



freiwillige Spende



**Jede/r ist herzlich willkommen!
Keine Anmeldung erforderlich!**



Ob im Alltag oder auf der Laufstrecke – was wir essen, beeinflusst, wie wir uns fühlen, wie wir trainieren und wie wir regenerieren. Beim Vortragsabend rund um Sport & Ernährung werfen wir gemeinsam einen Blick auf die wichtigsten Basics, räumen mit gängigen Mythen auf und bekommen alltagstaugliche Tipps, wie wir Körper und Kopf optimal versorgen.

