

VORTRAG

SPORTERNÄHRUNG SO KOMMST DU GUT INS ZIEL

**DONNERSTAG, 20. MÄRZ, 19 UHR
KULTURSAAL, SCHULSTRASSE 11**

EINTRITT: 5,- EUR

Neben einem inspirierenden Ernährungsimpuls von Diätologin Andrea Kasper-Füchsl berichtet anschließend Radprofi Lukas Kaufmann von seiner Teilnahme am härtesten Radrennen der Welt, dem Race Across America – 5.000 Kilometer und 9 Nächte ohne Schlaf.



@ Christina Baireder

Wie hängt eine ausgewogene Ernährung mit körperlicher Fitness zusammen? Was soll vor, während und nach einer Bewegungseinheit gegessen bzw. getrunken werden? Welche Nährstoffe sind besonders wichtig?



@ Lukas Kaufmann

Erlebe den faszinierenden Vortrag von Radprofi Lukas Kaufmann über das härteste Radrennen der Welt: das Race Across America. Auf 5.000 Kilometern und 50.000 Höhenmetern kämpfte er sich von der West- bis zur Ostküste der USA – durch Wüsten, Gebirge und gnadenlose Herausforderungen.

Ohne Schlaf und mit unerschütterlichem Willen meisterte er das Rennen und erfüllte sich einen Lebenstraum. Lukas Kaufmann gibt spannende Einblicke in extreme Vorbereitung, mentale Stärke und die Bedeutung von Durchhaltevermögen.

Ein Vortrag über Fokus, Disziplin und den Mut, für den eigenen Traum alles zu geben.