

# Gesunde Gemeinde

## Sprechstunde Gesundheitskompetenz

# Mehr Energie für Sport & Alltag

Wie Ernährung Leistung, Regeneration und  
Motivation beeinflusst



Foto: Sarina Dobernig

Verwandle Deine Ernährung  
in Deine stärkste Waffe

Was esse ich vor, während  
und nach dem Sport?

Ernährungstipps

**Referentin Alexandra Dober BSc BA MBA**  
Dipl. Ernährungstrainerin  
[www.alexandradober.com](http://www.alexandradober.com)

**Donnerstag, 19. März 2026, um 19:00 Uhr  
im Sitzungssaal der Marktgemeinde Pettenbach**

**Die Teilnahme ist kostenlos**

4643 Pettenbach, Kirchenplatz 3