

Vortrag: Ernährung für Aktive – Erfolgsgeheimnisse eines Laufprofis



Sie interessieren sich für Ernährung und Sport? Die SG Neunkirchen hat den wohl beständigsten **deutschen Ultraläufer Hubert Karl** aus Unterfranken erneut für einen **Vortrag in Neunkirchen** gewinnen können.

Seine Erfahrung, sein Wissen und seine Erfolgsgeheimnisse aus 40 Jahren gesundheitsorientierten Laufens (>190.000 Laufkilometer) gibt Hubert Karl (u. a. Dipl.-Lauftherapeut, Adipositas-Trainer, Ernährungsberater) gerne weiter und setzt dabei auf **einfach umsetzbare Methoden**. Die Ernährung spielt nicht nur beim Sport eine entscheidende Rolle – sie ist einer der wichtigsten Bausteine für **Leistungsfähigkeit** und **Wohlbefinden** des Menschen.

Hubert Karl erreicht seine Ziele durch eine **natürliche und ursprüngliche Ernährung**. Er nennt es Urnahrung – das Superfood, das vor der Haustür wächst. Er erklärt, wie wichtig es ist, auf die individuellen Bedürfnisse des Körpers zu achten und sich nicht von der Lebensmittelindustrie oder den neuesten Trends beeinflussen zu lassen. Er wird auch auf Themen wie die Darmflora, Säureblocker und sein aktuelles Projekt „Route 66“ eingehen.

Der Vortrag „Ernährung für Aktive – Erfolgsgeheimnisse eines Laufprofis“ findet am Freitag, **1. Dezember 2023** in der **Marktbücherei Neunkirchen** statt und kostet **6,- EUR** Eintritt (Vorverkauf bei Naber Moden und in der Bücherei + Abendkasse). Es wird maximal 60 Plätze geben. **Einlass 18:00 Uhr, Beginn 18:30 Uhr**. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Mehr zu Hubert Karl auf: <https://hubertkarl.de/>