# Jugendkochworkshop: Sportlich gekocht

Mehr Power im Training, bessere Konzentration und volle Energie im Alltag – genau darum geht es in diesem Jugend-Kochkurs. Wer viel in Bewegung ist, braucht Essen, das mithält. Genau das wird hier gezeigt: Wie entstehen coole, einfache und sporttaugliche Gerichte, die Energie liefern, satt machen und richtig gut schmecken? In diesem Praxiskochkurs stehen die Jugendlichen selbst am Herd. Gemeinsam wird geschnippelt, gekocht und ausprobiert – mit regionalen Lebensmitteln, frischen Zutaten und Rezepten, die perfekt zu Schule, Training und Freizeit passen. Ob vor dem Training, danach oder für den Alltag: Die Jugendlichen lernen, welche Lebensmittel Kraft geben, beim Regenerieren helfen und warum ausgewogenes Essen einen echten Unterschied macht. Dabei geht es nicht um komplizierte Regeln oder langweilige Theorie, sondern um Erfahrung, Teamwork und Spaß am Kochen. Schritt für Schritt zeigen erfahrene Kursleiter:innen, wie die sportliche Küche gelingt, worauf bei den Zutaten geachtet werden kann und wie aus regionalen Produkten lässige Gerichte entstehen, die sofort Lust aufs Nachkochen machen. Der Kurs richtet sich an sportlich aktive Jugendliche – egal, ob sie im Verein, im Fitnessstudio oder einfach gerne aktiv sind. Neben praktischen Kochkenntnissen werden Selbstständigkeit, Ernährungsbewusstsein und Freude am bewussten Essen gefördert. Und ganz nebenbei zeigt sich: Gesundes Essen kann richtig cool sein. „Sportlich gekocht!“ verbindet Bewegung, Genuss und Regionalität – für mehr Energie im Alltag, bessere Leistungen im Sport und ein gutes Gefühl beim Essen. Für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren.

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

# Oberösterreich

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 3 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 36,00 € |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |
| **Zielgruppe:** | Jugendliche von 12 bis 18 Jahre |
| **Mitzubringen:** | Behälter für etwaige Kostproben \| Kochschürze, bequeme Schuhe \| Schreibmaterial |

## Verfügbare Termine

### 19.02.2027 16:00, Linz

| | |
|---|---|
| Ort | Linz |
| Beginn | 19.02.2027 16:00 |
| Ende | 19.02.2027 19:00 |
| Örtlichkeit | Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz |
| Information | Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at |
| Kursnummer | 3246/1 |
| Trainer:in | Andrea Schwarz |
| Termin 1 | 19.02.2027, 16:00 - 19:00 Uhr |

### 23.03.2027 09:00, Eferding

| | |
|---|---|
| Ort | Eferding |
| Beginn | 23.03.2027 09:00 |
| Ende | 23.03.2027 12:00 |
| Örtlichkeit | Haus Eferdinger Land, Linzer Straße 4, 4070 Eferding |
| Information | Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at |
| Kursnummer | 3246/2 |
| Trainer:in | Martina Sallaberger |
| Termin 1 | 23.03.2027, 09:00 - 12:00 Uhr |

© 2026 - lfi.at