Sportlich gekocht

Mehr Energie im Training, bessere Regeneration danach und Genuss ohne Kompromisse – moderne Sportler:innen-Ernährung beginnt in der Küche. Der Praxiskochkurs zeigt, wie leistungsorientierte Ernährung alltagstauglich, abwechslungsreich und mit heimischen Lebensmitteln bestens gelingt. Im Mittelpunkt stehen sporttaugliche Gerichte, die optimal auf Trainings- und Alltagsanforderungen abgestimmt sind: proteinreich, ausgewogen und voller Geschmack. Gemeinsam wird gekocht, probiert und gelernt, wie regionale Zutaten gezielt eingesetzt werden können, um Leistung, Regeneration und Wohlbefinden zu unterstützen.
Dabei geht es nicht um komplizierte Ernährungspläne, sondern um praktische Lösungen für den Alltag – vom schnellen Power-Meal bis zur vollwertigen Mahlzeit nach dem Training. Vermittelt wird praxisnahes Wissen zur Kombination von Lebensmitteln, zur richtigen Portionsgröße und zur sinnvollen Gestaltung von Mahlzeiten rund ums Training.
Gleichzeitig wird gezeigt, wie regionale Lebensmittel modern interpretiert werden können und warum sie in einer bewussten Ernährung für Sportbegeisterte eine zentrale Rolle spielen.
Dieser sportlich kulinarische Praxiskurs verbindet Bewegung, Genuss und Herkunft – für mehr Leistung beim Sport, mehr Energie im Alltag und ein gutes Gefühl beim Essen!

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	45,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Interessierte, Sportbegeisterte
Mitzubringen:	Behälter für etwaige Kostproben | Kochschürze | Kugelschreiber

Verfügbare Termine

16.11.2026 18:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	16.11.2026 18:00
Ende	16.11.2026 21:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/19
Trainer:in	Mst. Maria Magdalena Mehringer
Termin 1	16.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

18.11.2026 18:00, Rohrbach

Ort	Rohrbach
Beginn	18.11.2026 18:00
Ende	18.11.2026 21:00
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Rohrbach, Linzer Straße 13, 4150 Rohrbach
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/3
Trainer:in	Maria Scheuer
Termin 1	18.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

01.12.2026 18:00, Alberndorf

Ort	Alberndorf
Beginn	01.12.2026 18:00
Ende	01.12.2026 21:00
Örtlichkeit	Seminarküche Wirschenbauer, Wirschenweg 4, 4211 Alberndorf
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/20
Trainer:in	Andrea Schwarz
Termin 1	01.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

09.01.2027 09:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	09.01.2027 09:00
Ende	09.01.2027 12:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/21
Trainer:in	Gabriele Kammerhuber
Termin 1	09.01.2027, 09:00 - 12:00 Uhr

12.01.2027 18:30, Vöcklabruck

Ort	Vöcklabruck
Beginn	12.01.2027 18:30
Ende	12.01.2027 21:30
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Gmunden Vöcklabruck, Sportplatzstraße 7, 4840 Vöcklabruck
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/5
Trainer:in	Stephanie Kreuzer
Termin 1	12.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

© 2026 - lfi.at

14.01.2027 18:30, Braunau

Ort	Braunau
Beginn	14.01.2027 18:30
Ende	14.01.2027 21:30
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Braunau, Hammersteinplatz 5, 5280 Braunau
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/7
Trainer:in	Christina Baischer
Termin 1	14.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

15.01.2027 18:30, Taufkirchen an der Pram

Ort	Taufkirchen an der Pram
Beginn	15.01.2027 18:30
Ende	15.01.2027 21:30
Örtlichkeit	Mittelschule Taufkirchen/Pr., Schulstraße 3, 4775 Taufkirchen an der Pram
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/6
Trainer:in	Manuela Schneiderbauer
Termin 1	15.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

16.01.2027 09:00, Adlwang

Ort	Adlwang
Beginn	16.01.2027 09:00
Ende	16.01.2027 12:00
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Kirchdorf Steyr, Holzhaus 1b, 4541 Adlwang
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/8
Trainer:in	Michaela Enöckl, BEd
Termin 1	16.01.2027, 09:00 - 12:00 Uhr

19.01.2027 18:00, Alberndorf

Ort	Alberndorf
Beginn	19.01.2027 18:00
Ende	19.01.2027 21:00
Örtlichkeit	Seminarküche Wirschenbauer, Wirschenweg 4, 4211 Alberndorf
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/22
Trainer:in	Andrea Schwarz
Termin 1	19.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

19.01.2027 18:30, Mondsee

Ort	Mondsee
Beginn	19.01.2027 18:30
Ende	19.01.2027 21:30
Örtlichkeit	Pädagogisches Zentrum Mondsee, Schulweg 4, 5310 Mondsee
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/33
Trainer:in	Sophie Leitner
Termin 1	19.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

19.01.2027 18:30, Wels

Ort	Wels
Beginn	19.01.2027 18:30
Ende	19.01.2027 21:30
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Eferding Grieskirchen Wels, Rennbahnstraße 15, 4600 Wels
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/17
Trainer:in	Daniela Wurm
Termin 1	19.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

Und 17 weitere Veranstaltungen

© 2026 - lfi.at