Sportlich gekocht F

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

16.01.2027 10:30, Linz

Ort	Linz
Beginn	16.01.2027 10:30
Ende	16.01.2027 13:30
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3243/53
Trainer:in	Mst. Carola Neulinger
Termin 1	16.01.2027, 10:30 - 13:30 Uhr

© 2026 - lfi.at