Sportlich gekocht!

Wie moderne Sportler-Ernährung im Alltag wirklich funktioniert

Mehr Energie beim Training, bessere Regeneration und genussvolle Mahlzeiten aus heimischen Zutaten – eine leistungsstarke Ernährung muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein.

Mit dem neuen Praxiskochkurs „Sportlich gekocht!“ greift das Ländliche Fortbildungsinstitut Oberösterreich (LFI OÖ) ein Thema auf, das für immer mehr Menschen an Bedeutung gewinnt: die Verbindung von Sport, bewusster Ernährung und regionalem Genuss. Die Seminarbäuerinnen Oberösterreich vermitteln dabei praxisnah, wie leistungsfördernde Ernährung im Alltag einfach umgesetzt werden kann. Denn wer sportlich aktiv ist, weiß: Leistung entsteht nicht nur beim Training, sondern beginnt bereits in der Küche.

Essen, das den Körper unterstützt

Was esse ich vor dem Training?
Wie kann ich meine Regeneration fördern?
Welche sportler-tauglichen Kochideen gibt es für Mealprep?
Wie schaffe ich es, mich ausgewogen zu ernähren, ohne täglich stundenlang zu kochen?

Im Kurs erhalten die Teilnehmer:innen praktische Antworten auf diese Fragen und lernen, wie sich sportgerechte Ernährung einfach im Alltag umsetzen lässt. Gemeinsam werden abwechslungsreiche Gerichte zubereitet, die Energie liefern, den Muskelaufbau unterstützen und gleichzeitig hervorragend schmecken. Dabei wird gezeigt, wie heimische Lebensmittel zu echten Leistungsbringern werden – unkompliziert, nachhaltig und voller Genuss.

Für alle, die aktiv durchs Leben gehen

Der Kurs richtet sich an Hobby- und Freizeitsportler: innen, leistungsorientierte Sportler: innen, Fitness- und Gesundheitsbewusste sowie an Sportvereine, Trainer:innen und Eltern von sportlich aktiven Kindern und Jugendlichen. Auch Berufstätige, die ihre Ernährung bewusst gestalten und ihre Leistungsfähigkeit im Alltag steigern möchten, erhalten wertvolle Anregungen für die tägliche Küche.

Perfekt für Vereine, Teams und Gruppen

„Sportlich gekocht!“ ist nicht nur als regulärer Kurs zu fixen Terminen buchbar, sondern eignet sich auch hervorragend für geschlossene Gruppen. Ob Jugendsportverein, Trainingsgruppe, Firmenteam oder andere Gemeinschaften – ab 10 Personen kann das LFI-Angebot als maßgeschneiderter Gruppenkurs zum Wunschtermin gebucht werden. Gemeinsam kochen, gemeinsam profitieren.

Wissen, das sofort umsetzbar ist

Im Mittelpunkt stehen keine komplizierten Ernährungspläne oder strenge Regeln, sondern praktische Lösungen für den echten Alltag. Die Teilnehmer:innen nehmen Rezeptideen, wertvolle Ernährungstipps und jede Menge Inspiration mit nach Hause – für mehr Energie im Sport, mehr Wohlbefinden im Alltag und mehr Freude am Essen.

Jetzt durchstarten!

Wer seine Ernährung auf das nächste Level heben, neue Rezeptideen entdecken und die Kraft regionaler Lebensmittel für sich nutzen möchte, ist bei „Sportlich gekocht!“ genau richtig.

Alle Termine und Informationen finden Sie unter:

Sportlich gekocht | LFI Oberösterreich

E: info@lfi-ooe.at

T: 050/6902-1500