

PROGRAMM

FREITAG, 6.11.2026

12:30 - 13:00 EINLASS

13:00 - 13:15 OPENING UND BEGRÜSSUNG

13:15 - 14:15 VORTRAG 1

Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung im Alltag

14:15 - 15:15 VORTRAG 2

Sporternährung als Grundlage für Performance & Regeneration im Netz junger Athlet:innen

15:15 - 16:00 PAUSE

16:00 - 17:00 VORTRAG 3

your choice
3a: Über Ernährung sprechen – Kommunikation im sensiblen Umfeld
3b: Social Media, Körperbild & Ernährung

17:15 - 18:15 VORTRAG 4

Exercise Nutrition – Grundlagen & Fakten der Sporternährung rund um das Training

18:15 - 18:30 WRAP-UP, VORSCHAU TAG 2, VERABSCHIEDUNG

SAMSTAG, 7.11.2026

08:30 - 09:00 EINLASS

09:00 - 09:15 RECAP UND VORSCHAU

09:30 - 10:30 WORKSHOP 1

your choice
1a: Ernährung rund ums Training – praktische Orientierung für Trainer:innen
1b: Ernährung im Sportalltag – Wissen für Eltern
1c: Supplemente – nötig & sinnvoll?
1d: Auffälliges Essverhalten – erkennen & richtig reagieren

10:30 - 11:00 PAUSE

11:00 - 12:00 WORKSHOP 2

your choice
2a: Ernährung rund ums Training – praktische Orientierung für Trainer:innen
2b: Ernährung im Sportalltag – Wissen für Eltern
2c: Unterwegs gut versorgt – Ernährung auf Reisen, Turnieren & Trainingslagern
2d: Wenn Ernährung Thema wird – sicher & positiv kommunizieren

12:00 - 13:00 PAUSE

13:00 - 14:00 WORKSHOP 3

your choice
3a: Trinken im Trainings- und Schulalltag
3b: Ernährung optimieren – realistische Lösungen für den Alltag
3c: Auffälliges Essverhalten – erkennen & richtig reagieren
3d: Wenn Ernährung Thema wird – sicher & positiv kommunizieren

14:00 - 14:10 PAUSE

14:15 - 14:45 WORKSHOP RECAP

14:45 - 15:00 VERABSCHIEDUNG