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 Kost aus ernährungswissenschaftlicher Sicht *(Niko Rittenau)*

14:15 - 15:15 VORTRAG 2

Sporternährung als Grundlage für Performance und Regeneration von jungen Athlet:innen *(Marc Sohm)*

15:15 - 16:00 PAUSE

16:00 - 17:00 VORTRAG 3

your choice

3a: Über Ernährung sprechen – Kommunikation im sensiblen Umfeld *(Mirjam Wolf)* » Turnsaal

3b: Abgrenzen in einer Welt, die nie abschaltet – was der Feed mit jungen Köpfen macht *(Linda Meixner)* » Hörsaal

17:15 - 18:15 VORTRAG 4

Exercise Nutrition – Grundlagen & Fakten der Sporternährung rund um das Training *(Martin Rinderer)*

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

SAMSTAG, 7.11.2026

2026 SPORT SYMPOSIUM BODENSEE

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
Martin Rinderer » Seminarraum 2

1b: Ernährung im Sportalltag – Wissen für Eltern
Anna Lena v.d. Felden » Seminarraum 3

1c: Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder Geldverschwendung?
Niko Rittenau » Hörsaal

1d: Auffälliges Essverhalten – erkennen & richtig reagieren
Maria Rehberger » Gästespeisesaal

10:30 - 11:00 PAUSE

11:00 - 12:00 WORKSHOP 2

your choice

2a: Ernährung rund ums Training – praktische Orientierung für Trainer:innen
Martin Rinderer » Seminarraum 2

2b: Ernährung im Sportalltag – Wissen für Eltern
Anna Lena v.d. Felden » Seminarraum 3

2c: Unterwegs gut versorgt – Ernährung auf Reisen, Turnieren & Trainingslagern
Darinka Stock » Hörsaal

2d: Wenn Ernährung Thema wird – sicher & positiv kommunizieren
Mirjam Wolf » Gästespeisesaal

12:00 - 13:00 PAUSE

13:00 - 14:00 WORKSHOP 3

your choice

3a: Trinken im Trainings- und Schulalltag *Yvonne Foster* » Seminarraum 2

3b: Ernährung optimieren – realistische Lösungen für den Alltag
Darinka Stock » Hörsaal

3c: Auffälliges Essverhalten – erkennen & richtig reagieren
Maria Rehberger » Lehrerspeisesaal

3d: Wenn Ernährung Thema wird – sicher & positiv kommunizieren
Mirjam Wolf » Gästespeisesaal

3e: Kritische Nährstoffe für Athlet:innen bei pflanzenbetonter Ernährung
Niko Rittenau » Seminarraum 3

14:00 - 14:10 PAUSE

14:10 - 14:30 WORKSHOP RECAP & VERABSCHIEDUNG