CONTENT GUIDE VORTRÄGE, FREITAG, 6.11.2026

Vortrag 1: Grundlagen einer ausgewogenen Kost aus ernährungswissenschaftlicher Sicht
Der Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen zur Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung und deren Bedeutung für die Leistungsfähigkeit. Im Fokus stehen zentrale Aspekte wie die Bedarfsdeckung essenzieller Nährstoffe und das Adressieren weitverbreiteter Ernährungsmythen. Ziel ist es, ein alltagstaugliches Verständnis ausgewogener Ernährung zu fördern, das Athlet:innen jeden Alters unterstützt und vor allem im Nachwuchssport von besonderer Bedeutung ist.

Niko Rittenau

Vortrag 2: Sporternährung als Grundlage für Performance und Regeneration im Netz junger Athlet:innen
Der Vortrag beleuchtet die Bedeutung einer bedarfsgerechten Sporternährung für Leistungsentwicklung und Regeneration im Nachwuchssport. Im Fokus stehen grundlegende Prinzipien des „Fueling" sowie deren Umsetzung im Alltag junger Athlet:innen. Zudem werden mögliche Risiken einer unzureichenden Energieversorgung (LEA) und deren Einfluss auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit thematisiert.

Winfried E. Banzer

Vortrag 3, Auswahlthemen:

Vortrag 3a: Über Ernährung sprechen – Kommunikation im sensiblen Umfeld
Der Vortrag widmet sich der Frage, wie im sportlichen Umfeld von Kindern und Jugendlichen respektvoll und verantwortungsvoll über Ernährung gesprochen werden kann. Anhand typischer Alltagssituationen werden förderliche Kommunikationsansätze sowie mögliche Stolpersteine im Umgang mit Themen wie Essen, Körperbild und Leistung aufgezeigt. Ziel ist es, eine wertschätzende Gesprächs- und Beziehungskultur zu unterstützen.

Mirjam Wolf

Vortrag 3b: Was der Feed/Social Media mit unseren Köpfen macht – Körperbild, Ernährung und die Kunst, sich abzugrenzen in einer Welt, die nie abschaltet
Zwischen Trends, Vorbildern und widersprüchlichen Botschaften: Social Media prägt, wie junge Athlet:innen über ihren Körper und Ernährung denken. Dieser Vortrag zeigt, wie Inhalte besser eingeordnet werden können und wie Erwachsene Jugendliche dabei unterstützen, einen reflektierten und gesunden Umgang mit digitalen Einflüssen zu entwickeln.

Linda Meixner

Vortrag 4: Exercise Nutrition – Grundlagen und Fakten der Sporternährung rund um das Training
Der Vortrag vermittelt grundlegende Prinzipien der Sporternährung vor, während und nach dem Training. Im Fokus stehen die unterschiedlichen Phasen der Trainingsernährung sowie deren Bedeutung für Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit. Ziel ist es, ein praxisnahes Verständnis für die Umsetzung von wissenschaftlich fundierten und im Spitzensport angewendeten Strategien im Alltag von Nachwuchssportler:innen zu schaffen

Martin Rinderer

CONTENT GUIDE WORKSHOPS, SAMSTAG, 7.11.2026

Block 1, Auswahlthemen:

Workshop 1a: Ernährung rund ums Training – praktische Orientierung für Trainer:innen **(Martin Rinderer)**
Der Workshop vermittelt praxisnahe Grundlagen zur Sporternährung direkt vor, während und nach Trainingseinheiten, worauf Trainer:innen kurzfristig wie auch nachhaltig Einfluss nehmen können. Anhand typischer Situationen aus dem Trainingsalltag werden mögliche Strategien erarbeitet, um Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit von Nachwuchssportler:innen zu unterstützen. Ziel ist es, Trainer:innen alltagstaugliche, belastungsorientierte Strategien für den Umgang mit dem optimalen Essen und Trinken, sowie Sportprodukten im Trainingskontext zu geben.

Workshop 1b: Ernährung im Sportalltag – Wissen für Eltern **(Anna Lena v.d. Felden)**
Zwischen Schule, Training und Freizeit stellen sich im Alltag viele Ernährungsfragen. Dieser Workshop greift typische Situationen auf und zeigt einfache, umsetzbare Lösungen für den Familienalltag. Eltern erhalten praktische Impulse, um ihre Kinder in ihrer Entwicklung, Gesundheit und sportlichen Aktivität bestmöglich zu begleiten.

Workshop 1c: Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder Geldverschwendung? **(Niko Rittenau)**
Der Workshop bietet eine Orientierung im Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln mit Schwerpunkt auf den Nachwuchssport. Im Fokus stehen mögliche Einsatzbereiche, Grenzen und Risiken sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit gängigen Supplementen. Auch Aspekte wie Anti-Doping und Produktsicherheit werden thematisiert. Ziel ist es, Trainer:innen und Eltern ein fundiertes Wissen zu diesem Thema zu vermitteln, um deren Einschätzung und Begleitung junger Athlet:innen zu stärken.

Workshop 1d: Auffälliges Essverhalten – erkennen & richtig reagieren **(Maria Rehberger)**
Wann wird Ernährung zum sensiblen Thema? Der Workshop vermittelt Grundlagen zum frühzeitigen Erkennen von auffälligem Essverhalten im Nachwuchssport. Im Fokus stehen mögliche Anzeichen, Risikofaktoren sowie Handlungsmöglichkeiten im Alltag von Trainer:innen und Eltern. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit Themen wie Ernährung und Körperbild zu fördern und eine gesunde Entwicklung junger Athlet:innen zu unterstützen.

Block 2, Auswahlthemen:

Workshop 2a: Ernährung rund ums Training – praktische Orientierung für Trainer:innen - siehe 1a **(Martin Rinderer)**
Workshop 2b: Ernährung im Sportalltag – Wissen für Eltern - siehe 1b **(Anna Lena v.d. Felden)**

Workshop 2c: Unterwegs gut versorgt – Ernährung auf Reisen, Turnieren & Trainingslagern **(Darinka Stock)**
Der Workshop beleuchtet typische Ernährungssituationen auf Reisen, bei Turnieren, Trainingslagern und Sportwochen. Im Fokus stehen praxisnahe Ansätze für den Umgang mit veränderten Tagesabläufen, eingeschränkten Verpflegungsmöglichkeiten und längeren Wettkampf- oder Sporttagen. Ziel ist es, Trainer:innen und Lehrpersonen Sicherheit in der Planung und Begleitung der Ernährung unterwegs zu geben.

Workshop 2d: Wenn Ernährung Thema wird – sicher & positiv kommunizieren **(Mirjam Wolf)**
Zwischen Gesundheit, Leistung und Körperbild kann Ernährung schnell zum heiklen Thema werden. Dieser Workshop zeigt, wie Gespräche darüber unterstützend und positiv gestaltet werden können. Ziel ist es, Trainer:innen, Eltern und Lehrpersonen darin zu unterstützen, Ernährung gesundheitsfördernd, verständlich und ohne zusätzlichen Druck zu thematisieren.

Block 3, Auswahlthemen:

Workshop 3a: Trinken im Trainings- & Schulalltag **(Yvonne Foster)**
Ausreichend trinken klingt einfach – wird im Alltag aber oft unterschätzt. Dieser Vortrag zeigt, wie ein passendes Trinkverhalten junge Athlet:innen durch Schule und Training begleitet. Trainer:innen, Eltern und Lehrpersonen erhalten praktische Impulse, um Kinder und Jugendliche zu einem bewussten Umgang mit Flüssigkeit zu motivieren und so ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden zu stärken.

Workshop 3b: Ernährung optimieren – realistische Lösungen für den Alltag **(Darinka Stock)**
Im Workshop erarbeiten die Teilnehmenden gemeinsam, wie Essgewohnheiten von Nachwuchsathlet:innen praxisnah weiterentwickelt werden können – ohne Perfektionsdruck. Im Fokus stehen einfache, umsetzbare Ansätze, um Ernährung an individuelle und sportliche Anforderungen anzupassen. Ziel ist eine ausgewogene, leistungsfördernde Ernährung, die persönliche Vorlieben berücksichtigt, um junge Athlet:innen nachhaltig zu begleiten.

Workshop 3c: Auffälliges Essverhalten – erkennen & richtig reagieren - siehe 1d **(Maria Rehberger)**
Workshop 3d: Wenn Ernährung Thema wird – sicher & positiv kommunizieren - siehe 2d **(Mirjam Wolf)**

Workshop 3e: Kritische Nährstoffe für Athlet:innen mit pflanzenbetonter Ernährung **(Niko Rittenau)**
Der Trend hin zu pflanzenbetonten Kostformen wie vegetarischer und veganer Ernährung führt bei ihren Anhänger:innen zu einer deutlichen Veränderung der Nährstoffzufuhr aufgrund der Reduktion tierischer Produkte zugunsten pflanzlicher Lebensmittel. Der Workshop zeigt auf, worauf es bei diesen Kostformen zu achten gilt und inwieweit diese Ernährungsformen für junge Athlet:innen geeignet sind. Neben allseits bekannten kritischen Nährstoffen werden auch weniger bekannte kritische Nährstoffe wie das Vitaminoid Cholin und weitere adressiert.