



## Ernährung und Sport

[Ernährung und Sport – Teil 2](#) Ein „Grillparty-Workout“ für die kalte Jahreszeit

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 10–20 TN im Alter von 16 bis 70 Jahren, **Ort:** Turnhalle oder Sportplatz

Hauptziel der Stundenbeispiele zum Thema „Ernährung und Sport“ ist die Vermittlung von ernährungswissenschaftlichen Grundkenntnissen durch Wissensvermittlung, Bewegung und Reflexion. In diesem Stundenbeispiel geht es um eine Sensibilisierung von Kalorienaufnahme und -verbrauch.  
November 2024

---

[Ernährung und Sport](#) Eine bewegte Einführung in die Grundlagen der Ernährung

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 12 bis 24 TN – Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, **Ort:** Turnhalle oder Sportplatz

Die theoretischen Inhalte aus der Ernährungswissenschaft und -beratung (z.B. Ernährungsverhalten und Kalorienbilanz sowie Mikro- und Makronährstoffe und deren Verstoffwechslung) in praktische Bewegungen umzusetzen, bedarf Fingerspitzengefühl seitens der Übungsleitung und wird in diesem Stundenbeispiel spielerisch und kreativ umgesetzt.  
April 2021