

2. April 2026

## Med-Kitchen: „Kochen im Hobby- und Amateursport“

Im April 2026 setzen wir unsere Veranstaltungsreihe **Med-Kitchen** im Rahmen der Gesundheitsreihe fort – diesmal mit einem neuen Schwerpunkt: „**Kochen im Hobby- und Amateursport**“.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich eine ausgewogene, leistungsfördernde Ernährung unkompliziert in den Alltag integrieren lässt – auch dann, wenn Zeit und Energie knapp sind. Gemeinsam zeigen wir praxisnahe Lösungen, wie gesunde Mahlzeiten schnell zubereitet werden können und gleichzeitig den besonderen Anforderungen von Freizeit- und Amateursportler\*innen gerecht werden. Durch den Abend führen wird Ronald Urnauer, der unter anderem auch die Profimannschaft des FK Austria Wien kulinarisch leistungsorientiert betreut.

Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke, alltagstaugliche Rezepte und wertvolle Tipps rund um Ernährung, Regeneration und Leistungsfähigkeit. Ob vor oder nach dem Training – wir zeigen, wie einfach gesunde Küche funktionieren kann. Begleitet wird der Abend vom Mediziner Oliver Helk, Herausgeber des Buches „Med-Kitchen“, der mit fundiertem medizinischem und wissenschaftlichem Wissen wertvolle Einblicke in die Welt der Ernährung gibt.

**Wann:** Donnerstag, 30. April 2026, 18 Uhr

**Wo:** Generali Arena, 1100 Wien, Horrplatz 1

**Unkostenbeitrag:** € 30,- (inkludiert Speisen & Getränke)

Die Teilnehmer\*innenzahl ist limitiert. Eine verbindliche Teilnahme ist erst nach erfolgtem Zahlungseingang möglich.

**Eine Teilnahme ausschließlich für Mitglieder der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien möglich.**

👉 Anmeldung über folgenden [LINK](#) erforderlich.