

Strobl, 2015-01-02

Sehr geehrte Damen und Herren!

Nachstehend darf ich Ihnen ein Angebot für die Durchführung von Kochworkshops im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung ihrer Firma übermitteln.

### **Angebot zur Durchführung von Kochworkshops**

*Im Rahmen eines Workshops sind folgende Leistungen enthalten:*

- Erarbeitung und Planung eines Kochworkshops zum jeweils ausgesuchten Thema (Themen vorgegeben oder auf individuelle Anfrage).
- Durchführung eines Workshops a 4 UE für maximal 15 Erwachsene (passende Küchengröße vorausgesetzt, sonst auch weniger)
- Erstellung eines Handouts (thematische Inhalte + praktische Rezeptbeispiele) für die Workshop TeilnehmerInnen

**Preis: € 580,-- \***

\* Steuerbefreit - Kleinunternehmer gemäß §6(1)27 UStG

Lebensmittelkosten sind im Preis nicht inbegriffen und werden gesondert verrechnet  
Die Bereitstellung einer geeigneten Küche erfolgt durch den Auftraggeber

Mit freundlichen Grüßen



## Gesund mit Bildung - Kochworkshop Angebote



*Namhafte Firmen und Institutionen wie z.B. die Salzburger Sparkasse, Klüber Lubrication Austria, Artweger Bad Ischl oder die Gesundheitsabteilungen der Länder Steiermark und Kärnten setzen in ihren Gesundheitsförderungsprogrammen auf die Kompetenz und Erfahrung von Gesund mit Bildung bei der Durchführung von Vorträgen und Workshops rund um das Thema „Gesund Essen, gesunde Küche“. Darüber hinaus ist Gesund mit Bildung Angebots-Partner der Salzburger Gebietskrankenkasse bei der Durchführung von Kochworkshops im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.*

### **Essen spielt eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit, für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.**

Die richtige Lebensmittelauswahl fördert nicht nur die Konzentration, sondern unterstützt auch den Erhalt der Leistungsfähigkeit über den Tag hinweg und beugt somit Leistungstiefs vor. Wer sich einseitig und nährstoffarm ernährt, ist auf Dauer nicht nur anfälliger für Stress, sondern senkt auch langfristig seine Leistungsfähigkeit. Daher sind gerade auch am Arbeitsplatz die Regelmäßigkeit von Mahlzeiten und die Qualität der Ernährung für Leistung und Wohlbefinden besonders wichtig. Im stressigen Berufsalltag wird jedoch der Wunsch nach gesunder Ernährung meistens auf eine harte Probe gestellt. Belastung, Zeitmangel und Stress führen dazu, dass die guten Vorsätze nicht mehr umsetzbar oder schnell vergessen sind. Meist wird gegessen, was schnell verfügbar ist – Fettiges, Süßes und Salziges als Reaktion auf den Heißhunger. Will man dies vermeiden, bedarf es eigentlich nur ein wenig Vorbereitung und Vorausdenken, um sich auch im Berufsalltag gesund zu ernähren.

In den Kochworkshops erfahren Sie, wie schnell und einfach wohlschmeckende und obendrein gesunde Gerichte für den Hunger im Büro zuzubereiten sind bzw. wie rasch Sie nach der Arbeit frische, kulinarische Leckerbissen für ein entspanntes Abendessen zaubern, die den Ansprüchen einer bedarfsorientierten Ernährung gerecht werden und zudem leicht und schnell nachzukochen sind.

### **Essen + Beruf Modul A**

#### *After-Work-Genuss*

Schnelle, gesunde Mahlzeiten frisch zubereitet für den großen Hunger ohne Reue.

### **Essen + Beruf Modul B**

#### *Brainfood*

Geistig leistungsfähig bleiben im Berufsalltag ist kein Problem wenn man die richtigen Lebensmittel wählt.



## **Essen + Beruf Modul C**

### *Take-away-Gerichte für wenig Zeit und kleine Küchen*

Sie möchten gerne ein gesundes, warmes Gericht zu Mittag essen, haben aber zu wenig Zeit zum Kochen und verfügen in ihrem Betrieb nur über beschränkte Kochmöglichkeiten? Kein Problem, in diesem Kurs kochen wir gesunde Mittagsgerichte, die sich, mit etwas Vorbereitung zu Hause, auch in kleinen Büroküchen und unter Zeitdruck schnell zu einem kulinarischen Leckerbissen zubereiten lassen.

## **Essen + Beruf Modul D**

### *Fingerfood und Co.*

Der kleine Happen zwischendurch steht in diesem Kurs an erster Stelle. Zwischenmahlzeiten sind im Berufsalltag nicht nur ein wichtiger Energielieferant sondern sie tragen entscheidend dazu bei, wie leistungsfähig wir bei unserer Denkarbeit bleiben! Die ideale Kombination der Nährstoffe ist hier wichtig. In diesem Kochkurs bereiten wir leichte und gesunde Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch zu, die den Körper nicht belasten und trotzdem satt machen.



**Kochworkshop „Gesund Essen für Vielbeschäftigte“** mit Führungskräften der Firma Artweger Bad Ischl Oktober 2014