



Wegberg-Schwaam

Ernährungsseminar „Meal Prep“

Seminar-Nr.: 10-23

Schnell und gesund kochen im Berufsalltag:

Schnell mal zum Bäcker nebenan oder in die Imbissstube – so sieht häufig deine Mittagspause aus. Und nach dem Snack fühlst du dich schlapp und konzentrationslos statt fit für den Nachmittagsendspurt. Gesunde Ernährung ist trotz kurzer Mittagspause möglich! Im Seminar bekommst du Tipps, Rezepte und Kochanleitungen. Schnelle Snacks, schmackhafte Abendessen und vollwertige Zwischenmahlzeiten werden im Team gleich ausprobiert.

Du erfährst mehr über:

- einfache und schnelle Versorgung mit Meal-Prep
- anregende Rezeptideen
- „gesunde Ernährung“ – was ist das eigentlich?
- gute Ernährung im Alltag

Hinweis: Ursprünglich war das Seminar für den 18./19. August 2023 vorgesehen. Da eine Terminverschiebung nötig war, findet dieses Seminar nun am 25./26. August 2023 statt.

Referentin

Carina Coenen

Ernährungspsychologin/Diätassistentin

Ernährung

Kochen

Meal-Prep

Facts

Wann 25./26.08.2023

Wo Pension zum
Thomeshof
Zum Thomeshof
27
41844 Wegberg-
Schwaam

Leistungen

Unterkunft im DZ/VP,
Seminarprogramm,
Zertifikat – Sonderurlaub
möglich

Kosten

Mandatsträger/innen
und Mitglieder
bis 26 Jahre **50,00€**

Mitglieder 27 -
39 Jahre **85,00€**

Nicht-Mitglieder
bis 26 Jahre **85,00€**

Nicht-Mitglieder
27 - 39 Jahre **160,00€**

JETZT ANMELDEN