

# Life Cooking



## Gesundes Kochen leicht gemacht

**Life Cooking** bietet Ihnen die Möglichkeit, **ernährungswissenschaftliche Grundlagen** spielerisch zu erlernen und direkt in der Praxis umzusetzen. Gemeinsam mit unseren erfahrenen Ernährungsfachkräften bereiten Sie **in Kleingruppen gesunde Mahlzeiten** zu, die sowohl lecker als auch nahrhaft sind.

Egal, ob **digital oder vor Ort** – das Erlebnis steht im Zeichen von gesunder Ernährung und gemeinschaftlichem Kochen. Am Ende der Veranstaltung genießen Sie die zubereiteten Gerichte und erhalten **wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag**.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 60 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Kurse | Motivationsmodule & Teambuilding | Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Motivation | Bewusste Ernährung | Kommunikation & Teamentwicklung

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ Vermittlung von ernährungswissenschaftlichen Basics
- ✓ praktische Umsetzung im Alltag steht im Fokus
- ✓ Gesundes Essen im Anschluss
- ✓ Tipps und Tricks von erfahrenen Ernährungsfachkräften
- ✓ **Dauer:** 60-240 Minuten

# Life Cooking



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für das Life Cooking-Event zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und ob die Veranstaltung digital oder vor Ort stattfinden soll.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten des Life Cooking, einschließlich der Themen und Rezepte, die während des Events behandelt werden. Unser Fachpersonal berät Sie, um das optimale Erlebnis für Ihr Event zu gestalten.

### Organisation und Durchführung

- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Durchführung des Life Cooking-Events vor, unabhängig davon, ob es digital oder in Präsenz stattfindet. Wir sorgen für die notwendige technische Ausstattung für die Online-Teilnahme oder die geeignete Küchenausstattung für vor Ort.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal das Life Cooking-Event. Sie stehen bereit, um die Teilnehmenden durch die Zubereitung der gesunden Gerichte zu führen, Fragen zu beantworten und wertvolle Tipps zur praktischen Umsetzung der gesunden Ernährung zu geben.
- **Optional:** Begrüßung durch die Geschäftsführung oder eine verantwortliche Person, um die Bedeutung der Maßnahme hervorzuheben.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Event haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Life Cooking-Event bei Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.