

# Smoothie Bike



## Gesunde Smoothies selbst zubereiten

Das **Smoothie Bike** verbindet Bewegung mit gesunder Ernährung und macht das Zubereiten von Smoothies zu einem unterhaltsamen Erlebnis. In nur **5 Minuten pro Person** haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren eigenen Smoothie aktiv selbst herzustellen.

Mit **frischem, saisonalem Obst, Gemüse und gesunden Gewürzen** können sie kreative Rezeptideen ausprobieren und lernen, wie sie gesunde Zutaten in ihren Alltag integrieren können. Genießen Sie **köstliche Kostproben „to go“** und erhalten Sie wertvolle Tipps zu Ernährungsempfehlungen, die Ihr Wohlbefinden fördern.

### Eigenschaften:

- ✓ ganztägig
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Gesundheit-Aktionen | Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation | Bewegung | Bewusste Ernährung

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Rezeptideen:** Rezepte zum Nachmachen für Zuhause
- ✓ **Gesunde Inhaltsstoffe:** Saisonales Obst, Gemüse und Gewürze
- ✓ **Bewegung:** Herz-Kreislauf-Aktivierung auf dem Fahrrad
- ✓ **Genuss:** Kostproben „to go“
- ✓ **Beratung:** Allgemeine Ernährungsempfehlungen

# Smoothie Bike



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Rezepte für das Smoothie Bike zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und an welchem Datum die Gesundheitsaktion stattfinden sollen.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten des Smoothie Bikes, einschließlich der verfügbaren saisonalen Obst- und Gemüsesorten sowie Rezeptideen. Unser Fachpersonal berät Sie, um das beste Erlebnis für Ihre Veranstaltung zu gestalten.

### Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**  
5 min pro Person | fließend Wasser | 4x4 m Fläche | Stromanschluss optional
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung des Smoothie Bikes vor und sorgt für die notwendige technische Ausstattung sowie die erforderlichen Zutaten.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal das Smoothie Bike. Sie stehen bereit, um die Teilnehmenden durch den Prozess der Smoothie-Zubereitung zu führen, Fragen zu beantworten und wertvolle Ernährungstipps 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 Smoothie Bike bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.