

# Das Beste aus 2018

Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

und

Betriebliche  
Gesundheitsförderung

## JOBFOOD KOMPAKT

Im Kurs „JobFood Kompakt - genussvoll und leistungsstark durch den Berufsalltag“ geht es sowohl um eine zeitgemäße Ernährung am Arbeitsplatz und um eine gesunde Ernährung für Zuhause. Es werden gesundheitsfördernde Aspekte ebenso wie der Genuss und die Lebensfreude berücksichtigt.

Ein Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer ihren persönlichen Ess-Alltag finden und bewusst gestalten. Die Teilnehmer werden für Ihre Körpersignale sensibilisiert. .

Die Kursdauer umfasst 360 Minuten, die entsprechend des Unternehmens aufgeteilt werden. Der Kurs teilt sich zur Hälfte in Theorie und Praxis. Das Ergebnis sind gesunde, motivierte Mitarbeiter mit einer hohen Effizienz und geringen Ausfallzeiten.

Der Kurs ist als standardisiertes Angebot bei der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt und zertifiziert, weshalb alle gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten für eine regelmäßige Teilnahme einen Zuschuss zahlen.

Teilnehmerzahl 8 bis 15 Personen

# Jobfood Kompakt

genussvoll und leistungsstark durch den Berufsalltag

Jobfood Kompakt ist eine zertifizierte Kursreihe für die betriebliche Gesundheitsförderung nach §20a SGB V. Entsprechend der individuellen Rahmenbedingungen werden 2 Einheiten á 3 Stunden inhaltlich wie folgt geplant:

- » Ein gesunder und aktiver Lebensstil - was gehört dazu?
- » Mit Achtsamkeit zum Gewichtsmanagement.
- » Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenplanung am Arbeitsplatz.
- » Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Stress.
- » Wohl bekomm's - Darmgesundheit.
- » Tipps für Ihre Selbstverpflegung sowie Außerhaus und Kantine (optional: Besonderheiten bei Schichtarbeit und Außendienst).

Alle Einheiten werden mit praktischen Inhalten begleitet. Es werden Beispielgerichte von den Teilnehmern auf Anleitung hergestellt und probiert. Die Lebensmittelhygiene und- Lagerung sowie vitamin- und mineralstoffschonende Ver- und Bearbeitung der Lebensmittel werden parallel aktiv präsentiert.

**Durchführungsort:** Fliegerhorst Laage

**Teilnehmerzahl:** 10 bis 15 Personen

**Uhrzeit:** Wochentags 9.00 - 13.00 Uhr

(Die Datumsangaben werden gesondert aufgeführt und abgestimmt)

**Ernährungsberatung in Theorie & Praxis**

## BESTIMMUNG DES ERNÄHRUNGS- UND TRAININGSZUSTANDES

Die Bioimpedanzanalyse ist ein Messverfahren, das nur wenige Sekunden in Anspruch nimmt. Für eine Interpretation der Werte, werden mindestens 10 bis maximal 30 Minuten Gesprächszeit benötigt. Entsprechend der Anzahl der Mitarbeiter oder Interessenten, werden die Zeiten terminiert.

Die Interpretation entspricht eine Impulsberatung in der die gemessenen Werte mit Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen verknüpft werden. Jeder Mitarbeiter erhält Informationen, die gute Werte stabilisieren oder ungünstige Parameter verbessern sollen.

Die BIA ist eine Leistung, die einzeln mit den Mitarbeitern durchgeführt wird. Jeder Teilnehmer erhält die Messwerte in Form Kärtchen (Hand out).

KÖRPERSTRUKTURANALYSE			
Stoffwechselaktive Masse			
Muskelmasse			
Wasseranteil			
Körperfettanteil			
Körperflächenindex			
Flüssigkeitsbedarf	<input type="text"/>		
Stoffwechselrate (Energiebedarf)	<input type="text"/>		
Datum	<input type="text"/>		
Das Leben ist schön			

LEBENSSTILPARAMETER		
♀	Ernährungs- und Trainingszustand	♂
> 7,5	Leistungssport	> 7,9
6,5-7,5	ausgezeichneter Ernährungs- und Trainingszustand	7,0-7,9
6,0-6,4	gute Makronährstoffversorgung regelmäßige körperliche Aktivitäten	6,5-6,9
5,5-5,9	Grundversorgung mit Makronährstoffen qualitativ mäßige körperliche Aktivitäten	6,0-6,4
5,0-5,4	einseitige Ernährung quantitativ geringe körperliche Aktivitäten	5,5-5,9
4,0-4,9	eingeschränkte Nahrungszufuhr eingeschränkte Beweglichkeit	4,5-5,4
< 4,0	schlechter Ernährungszustand	< 4,5
< 2,0	Immobilität	< 2,5
Mein Parameter beträgt: <input type="text"/>		

# BIOIMPEDANZANALYSE

Der Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit und physischer Fitness steckt in einem ausgewogenen Verhältnis der Körperstrukturen: stoffwechselaktive Zellen und Gewebe. Das Körpergewicht, der Bauchumfang oder ein BMI sind unzureichende Parameter für eine gesundheitsbezogene Interpretation einer guten oder unzureichenden Lebensweise. Dieses gilt insbesondere für normalgewichtige Menschen.

Die frühzeitige Erfassung einer Fehl- oder Mangelernährung ist sowohl für gesunde als auch für chronisch kranke Menschen sehr wichtig. Es gibt nur wenige Methoden, mit denen die Diagnostik des Ernährungs- und Trainingszustandes nicht invasiv und präzise durchführbar ist. Eine genaue Methode ist die „Bioelektrische Impedanz Analyse“ - kurz BIA genannt. Die BIA ist eine Möglichkeit, die die Struktur eines menschlichen Körpers in wenigen Sekunden erfasst und eine gesundheitsbezogene Auskunft zu lässt.

Mit Hilfe der BIA Messung erhalten Sie:

- » eine qualitative Aussage der Zellarchitektur und Stoffwechselleistung
- » eine Typisierung zur Wahl von Ausdauer- und/oder Kraftsport
- » eine quantitative Aussage über Muskulatur, Fett, Wasser und stoffwechselaktiver Körpermasse
- » individuelle Ernährungsempfehlungen
- » eine individuelle Trinkmengenempfehlung
- » Ihren persönlichen Energiebedarf in Zahlen
- » eine Erfolgs- und Verlaufskontrolle (siehe Bild)

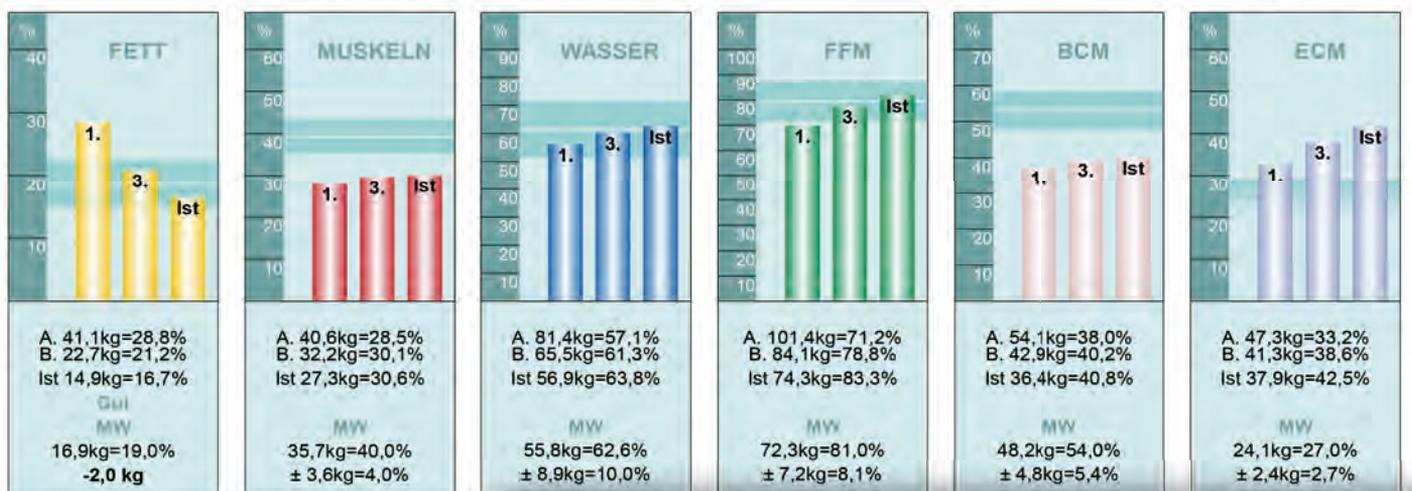
Eine BIA Messung benötigt inklusive eines Auswertungsgesprächs ca. 15 Minuten.

Beispiel einer BIA Verlaufsmessung aus einem Beratungsgespräch zum Thema Gewichtsregulierung:

## Medizinische Ernährungsberatung Hofmann

A. 1.Messung: 31.01.2017    Gewicht: 142,5 kg BMI 42,6  
 B. 3.Messung: 13.06.2017    Gewicht: 106,8 kg BMI 31,9  
 Ist 4.Messung: 21.09.2017    Gewicht: 89,2 kg BMI 26,6

Name:  
 Größe: 183 cm



Kurzfristige Schwankungen in der Muskel- bzw. Magermasse sind überwiegend durch Veränderungen des Wassergehaltes bedingt. Immerhin besteht ein Zusammenhang zwischen Flüssigkeitsschwankungen und Magermasse. Beliebtes Zusatzangebot bei vielen Veranstaltungen in MV.

## „ALLES FÜR DIE STULLE“

„Alles für die Stulle“ ist ein einmaliges, dreistündiges Seminar, das in zwei Einheiten unterteilt ist. Im theoretischen Teil hören die Teilnehmer einen Kurzvortrag zu aktuellen Themen mit der Möglichkeit individuelle Fragen beantwortet zu bekommen.

Im zweiten Teil des Seminares, erhalten die Teilnehmer die Gelegenheit das Thema praktisch umzusetzen. In Kleingruppen, die spielerisch zusammengestellt werden, werden Aufstriche hergestellt, die zum Ende der Veranstaltung probiert werden können.

Ziel des Seminares ist, das die Teilnehmer Impulse zur Selbstfürsorge erhalten und befähigt werden, gesunde Mahlzeiten aus der kalten Küche für den Arbeitsplatz vorbereiten zu können. Teambildung! Für einen Kollegenkreis ist ein Austausch untereinander für eine gute Zusammenarbeit am Arbeitsplatz durchaus bestärkend.

Teilnehmerzahl 8 - 25

# Workshop

Die Kollegen sind herzlich zu meinem Praxisseminar „Alles für die Stulle“ eingeladen. In diesem dreistündigen Zusammentreffen werden Sie Rezepte einer zeitgemäßen und gesunden Ernährung an meiner Seite selbst entwickeln, zubereiten und natürlich auch probieren. Ihrem Arbeitsplatz und einer bedarfsgerechten Ernährung entsprechend, werden Zutaten in einer kurzen theoretischen Einleitung erläutert und zu interessanten Brotaufstrichen verarbeitet.

## *Wie wichtig sind Kohlenhydrate wirklich?*

Im Zusammenhang werden aktuelle Fragen, w. z. B.: „Sind Kohlenhydrate wirklich so schlecht wie ihr aktueller Ruf?“, „Sind Ballaststoffe belastend?“, „Welche Streichfettalternativen gibt es?“, „Woran erkenne ich ein Vollkornprodukt?“ u.s.w. beantwortet. Selbstverständlich können individuelle Fragen in Bezug bestimmter Erkrankungen w. z. B. Unverträglichkeiten, nichtalkoholische Fettleber, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen innerhalb des Seminars beantwortet werden. Es gibt reichlich zum Probieren - kommen Sie mit ausreichend Appetit. Ich freue mich auf Sie.



Durchführungsort: in Ihrem Haus  
Tag: Mo - Do 14.00 - 17.00 Uhr oder Fr 10.00 - 13.00 Uhr  
Teilnehmer: 10 - 20 Personen

Dieser Workshop wurde im  
Finanzverwaltungsamt und der  
Bundesbank in MV durchgeführt.

## WANDERAUSSTELLUNG

Dieses Angebot ist ideal für ein Unternehmen mit mehreren Niederlassungen oder Stützpunkten. Die Mitarbeiter erhalten identische Informationen, sodass der Wissenstand unter den Kollegen synchron und garantiert ist.

Die Wanderausstellung ist ein moderierter Informationsstand, der mit Kostproben zum Thema kombiniert werden kann. Fünf standardisierte Themen sind vorbereitet, die durch andere Schwerpunktthemen des Unternehmens gerne ersetzt oder auch ergänzt werden können.

Die Wanderausstellung ist unabhängig einer Teilnehmerzahl.

# ANGEBOT FÜR DIE MITARBEITER IHRES UNTERNEHMENS IM RAHMEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Wanderausstellung mit wechselnden Themenschwerpunkten zur gesunden Ernährung



1. Ausstellung: „Kohlenhydrate - Freund oder Feind?“
2. Ausstellung: „Proteine - Eiweißshakes vs. Natur“
3. Ausstellung: „Fette - sättigen ungesättigte Fette?“
4. Ausstellung: „Ballaststoffe - mehr als nur Ballast?“
5. Ausstellung: „Wasser - haben Sie Durst?“

Die bedarfsgerechte und gesunde Ernährung ist ein interessantes und komplexes Thema. Um den Besucher unserer Wanderausstellung detaillierte und gesundheitsorientierte Informationen näher zu bringen, haben wir das Thema der alltäglichen Speiseplangestaltung in unterschiedliche Schwerpunkte unterteilt. Zu Jedem Schwerpunkt haben wir eine Präsentation konzipiert, die zusammen mit einer Verkostung von Kleinigkeiten aufgebaut wird. Eine Ausstellung wird in Form eines moderierten Infostandes in den Räumen Ihres Unternehmen aufgebaut. Wenn das Unternehmen mehrere Niederlassungen hat, kann eine Ausstellung wandern und somit für einen synchronen Wissensstand der Mitarbeiter sorgen.

**Selbstverständlich können Sie auch ein Themenwunsch vorgeben, welches in die Unternehmensstruktur passt. Wie zum Beispiel Schichtarbeit: „Essen, wenn andere schlafen.“**

Die Ausstellungen können in ganz Mecklenburg Vorpommern und darüber hinaus den Angestellten des Unternehmens präsentiert werden. Weiteren Angebote, wie z. b. die Körperstrukturanalyse runden eine Wanderausstellung ab.



An den Gesundheitstagen der Deutschen Post AG in ganz MV und Verwaltung der Lotto GmbH.

## WORKSHOP LUNCH IM GLAS

Dieses Angebot ist organisatorisch identisch mit dem Workshop „Alles für die Stulle“. Es ist ein einmaliges, zwei bis dreistündiges Seminar, das in zwei Einheiten unterteilt ist.

Im theoretischen Teil hören die Teilnehmer einen Kurzvortrag, wie eine praktische Vorbereitung zu Hause für eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz gestaltet werden kann.

Im zweiten Teil des Seminares, bekommen die Teilnehmer die Gelegenheit das Thema praktisch umzusetzen. In Kleingruppen, die spielerisch zusammengestellt werden, werden Mahlzeiten hergestellt, die zum Ende der Veranstaltung probiert werden können.

Das Fördern eines Umweltbewusstseins ist ebenfalls Bestandteil des Angebotes. Dieser Workshop ist als Folgeangebot nach anderen bereits durchgeführten Leistungen geeignet.

Teilnehmerzahl 8 - 25

# Workshop

Der Mythos vom „bösen Fett“ hat jahrzehntelang die Verbraucher verunsichert. Seit der Zeit des Wirtschaftswunders, in der sich Wohlstandsbäuche und -krankheiten häuften, schiebt man dem Fett die Schuld zu. Richtig ist, dass Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten durch ein „Zuviel“ an Kalorien und Fett begünstigt werden. Fett pauschal als Krank- und Dickmacher zu verteufeln, hält eine wissenschaftlicher Betrachtung allerdings nicht mehr stand. Es ist deutlich erkennbar, dass die Fettqualität eine größere Rolle als die Quantität spielt. Fett ist nicht nur ein Energielieferant sondern ein Nährstoff, den unser Organismus für unzählige weitere Funktionen nutzt. Was bedeutet das jetzt für meine Ernährung?

## *Sind Fette besser als ihr Ruf?*

In meinem dreistündigem Workshop „Lunch im Glas“ verbinde ich die Themen „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz.“ und „Sind Fette besser als ihr Ruf?“. Wir werden gemeinsam diese Themen an Beispielspeiseplänen besprechen und mit Lebensmitteln experimentieren. Ziel des Workshops ist, Sie zu ermuntern einen abwechslungsreichen und bedarfsgerechten Ernährungsstil zu entwickeln.

Durchführungsort: in Ihrem Haus

Tag: Mo - Do 14.00 - 17.00 Uhr oder Fr 10.00 - 13.00 Uhr

Teilnehmer: 10 - 20 Personen

Dieser Workshop wurde für die Mitarbeiter der Agentur für Arbeit in ganz MV durchgeführt.

## PARCOURS

Eine praxisnahe Veranstaltung die für Erwachsene, Kinder und Jugendliche geeignet ist.

Der Parcours ist eine Präsentation, die mit einem Frühstück bzw. einer Mahlzeit in Ihrem Unternehmen verbunden werden kann. Jeder Teilnehmer wird bei dem Durchlaufen der Stationen ein fertiges Gericht erarbeitet haben.

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) werden hier durch eine begleitende Moderation durch den Parcours anschaulich präsentiert.

Für 50 - 300 Teilnehmer

## DAS GESUNDE CATERING

Der Müsliparcours kann auch eigenständig und unabhängig vom BGM als ein Frühstück den Mitarbeitern angeboten werden.



# Müsliparcours

## Stationen für eine gesunde Arbeitswelt

<b>Getreide Station</b>	schwungvolle Energie und Vitalstoffe für den Arbeitstag
<b>Wellnuss Station</b>	Brainfood - für ein starkes Nervenkostüm
<b>Fruchtfleisch Station</b>	für ein sportliches Immunsystem
<b>Soßen-Station</b>	Proteine für Kraft und Regenerierung
<b>Topping-Station</b>	das kleine Extra für einen robusten Verdauungstrakt

Ein Frühstück, eine Mahlzeit mit nachhaltigem Lerneffekt! An den Stationen des Parcours werden die Besucher über die jeweiligen Lebensmittelgruppen individuelle Informationen erhalten und zugleich sich das eigene Frühstück bzw. eine Mahlzeit zusammenstellen. Mit wenigen Handgriffen ist eine vollwertige, bedarfsgerechte und zeitgemäße Ernährung für den Arbeitsplatz gestaltet. Es ist sehr schnell zu erfassen, dass durch eine geschickte Kombination von Grundnahrungsmitteln die Vielfalt einer gesunden Mahlzeit nahezu grenzenlos ist. Am Veranstaltungstag benötigen wir in Ihrem Unternehmen einen Raum, in dem wir das Müsliparcours Ihren Kollegen und Mitarbeitern präsentieren können. Probieren Sie, was für ein schönes Aroma in frisch gequetschten Getreide steckt!

gesunde  
Ernährung  
leicht gemacht



An Gesundheitstagen im Rathaus  
- Stadtverwaltung Rostock,  
Mitarbeiter der Telekom und IKEA.

 **hofmann**  
Medizinische Ernährungsberatung

## STULLENMANUFAKTUR - GESUNDES CATERING

Die StullenManufaktur ist eine Initiative der Med. Ernährungsberatung Hofmann. Mit diesem Projekt bieten wir Ihnen für Gesundheitstage, Teamsitzungen, Veranstaltungen oder im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement Speisen und Getränke an.

Alle Rezepturen und Angebote beinhalten eine (unterschwellige oder offensichtliche) Botschaft. Zum Beispiel: wie mit wenigen Handgriffen eine Mahlzeit für den Arbeitsplatz zu Hause vorbereitet werden könnte.

Neben Angeboten aus der kalten Küche haben wir auch Suppen, wie z. B. „Das Mallwitz Curry“ oder „Hofmanns Chili con Carne“ im Lieferumfang. Alles was wir liefern ist handgemacht, selbstverständlich ohne Zusatzstoffe, frisch in der eigenen Lehrküche zubereitet.



Wie wär's mit einem

„Tag der Stulle“

an Ihrem Arbeitsplatz?

Neues  
Konzept



# StullenManufaktur

Gesunder Genuss: Ihre vollwertige Mahlzeit für die Arbeit.

Ob einmal im Monat oder öfters in der Woche, die StullenManufaktur wird Sie gerne regelmäßig mit einer vollwertigen Brotmahlzeit beliefern. Ein Stullenpaket enthält vier Scheiben Bio-Dinkelvollkornbrot (zwei Klappstullen) mit zwei unterschiedlichen Rezepturen.

Aktuelle Rezepte und weitere piffige Ideen für eine zeitgemäße und kalorienbewusste Mahlzeit finden Sie auf unserer Homepage:

**gesundes.catering**

eMail: [stullenmanufaktur@med-eb.de](mailto:stullenmanufaktur@med-eb.de)

Telefon: 0381 375 69 57

Stullenpaket  
**1**  
geschenkt

... für den Sammelbesteller! Bestellen Sie zum

„Tag der Stulle“ für Ihre Kollegen und erhalten für

Ihre Mühe zum Dank Ihr Stullenpaket geschenkt.

Eine Initiative von

 **hofmann**  
Medizinische Ernährungsberatung

## VORTRAG

Die Theorie einer zeitgemäßen Ernährung hören. Sie können ein bestimmtes Thema vorgeben, welches für Ihre Kollegen und Mitarbeiter von Interesse oder dem Arbeitsplatz entsprechend wesentlich ist.

Alternativ stellen wir ein Programm zusammen. Dafür beschreiben Sie das Unternehmen und greifen Aussagen und Fragen der Mitarbeiter auf.

Die Inhalte des Vortrages werden wir nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gestalten und vortragen.

## ICH BIN SAUER! - WENN SAUER NICHT MEHR LUSTIG MACHT.

Die Übersäuerung des menschlichen Organismus ist ein aktuelles Thema in der Ernährungsberatung. Was ist eigentlich unter einer Übersäuerung zu verstehen? Ist es vielleicht nur eine Laune, eine Stimmung der Gefühle?

Wie so oft gehen auch beim Thema Übersäuerung die Meinungen auseinander. Während einige Experten spezielle Diäten und Fastenkuren für sinnvoll halten, sehen andere Spezialisten solche Maßnahmen bei gesunden Menschen als völlig überflüssig an.

Anfangen von Sodbrennen bis hin zu einem schmerzvollen Muskelkater. Wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, verdient der Säure-Basenhaushalt einen genaueren Blick.

Hören Sie in einem einstündigen Vortrag (mit anschließender Frageunde) etwas über die Biologie des Menschen aus Sicht einer zeitgemäßen Ernährung. Wie können wir die unterschiedlichen Gewebestrukturen und Körperflüssigkeiten und deren pH-Werte beeinflussen und was ist überhaupt ein pH-Wert? Diese und weitere Fragen werden wir gerne beantworten.

Beispiel eines Wunschvortrages für  
die Universitätsmedizin Rostock  
innerhalb eines Gesundheitstages.

 **hofmann**  
Medizinische Ernährungsberatung

## DAS EINKAUFSTRAINING

Das Einkaufstraining ist für Kleingruppen geeignet. Ist Bedarf für einen größeren Mitarbeiterkreis vorhanden, können mehrere „Runden“ hintereinander organisiert werden. Die Durchführung findet in einem Supermarkt Ihrer Wahl statt.

Ziel dieser Veranstaltung ist, eine Sensibilisierung einer gesunden Lebensmittelauswahl für den eigenen Speiseplan herzustellen. Weiterin ist das Fördern der eigenen Aufmerksamkeit und Wahrnehmung industrieller Verkaufsstrategien eine Intention.

Je Runde 1 bis max. 5 Teilnehmer

# EINKAUFSCOACH

Ob nun mit einem Einkaufszettel gezielt oder planlos mit knurrendem Magen - Lebensmittel beschaffen und das Gestalten des eigenen Speiseplanes beginnt in der Regel im Supermarkt. Sie haben sich ein Ziel gesetzt, das eigene Ernährungsverhalten zu hinterfragen oder zu optimieren? Um neue Gewohnheiten zu entwickeln, ist hier an der Quelle ein Anfang zu suchen.

So, wie die Anordnung im Supermarkt geregelt ist, so werden wir die Regale mit den verschiedenen Lebensmittelgruppen durchwandern. Bei jedem Regal wird ein kleiner Stop eingelegt. Lebensmittelspezifische Informationen werden erläutert und genügend Raum für persönliche Fragen gegeben.

Das Einkaufstraining ist eine Ernährungsberatung im praktischen Sinne. Sie erhalten zu den allgemeingültigen Ernährungstheorien bildliche Produktinformationen zum „Anfassen“, die Sie als Entscheidungshilfen für Ihr künftiges Einkaufsverhalten nutzen können. Das Einkaufstraining ist keine Produktwerbung, sondern vielmehr eine Befähigung Produkte vergleichen zu können.

Durch eine unüberschauliche Auswahl an Lebensmitteln und die Informationsflut aus unterschiedlichen Medien, ist es nicht einfach, sich im Lebensmittel-Labyrinth zurechtzufinden. Zudem können nicht nur kreative Marketingstrategien, sondern auch offizielle Warenkennzeichnungen leider sehr irreführend sein.

Ein Einkaufstraining dauert je nach Objekt (ohne An- und Abreise) ca. 60 - 120 Minuten.

Das Einkaufstraining ist für Einzelpersonen bis zu maximal 5 Personen geeignet.



Zusatzangebot bei vielen  
Veranstaltungen

## HOFMANNS KÜCHE - KOCHSCHULE

Die Kochschule ist ein Praxisseminar. Entsprechend der Themen können hier Kleingruppen das Kochen und Backen erlernen.

Zu den Inhalten gehören: Organisation einer Haushaltsküche, Lebensmittel- und Küchenhygiene, Warenkunde, Einkauf und Lagerung.

Um das Wirtschaften in der eigenen Küche zu erleichtern, werden grundlegende Techniken, Messerschulungen und Garmethoden vermittelt.

Bis zu 5 Teilnehmer.



# Hofmanns Küche

Jeden Tag etwas Frisches: Einfach und schnell zubereitet.

Gutes Essen...

...es soll schmecken, angenehm satt machen, aus wenigen Zutaten bestehen, schnell zubereitet und preiswert sein. Gesund und Ihrem Bedarf entsprechend darf es auch sein? Nun, in „Hofmanns Küche“ können wir das in einem dreistündigen Kochkurs herausfinden.

Die „Hofmanns Küche“ ist eine kleine Küche, wie sie in den meisten Wohnungen Rostocks üblich sind. Ausgerüstet mit einem Herd, Töpfe und Pfannen können bis zu 5 Personen gemeinsam raffinierte und alltagstaugliche Rezepte kennen lernen, herstellen und selbstverständlich auch probieren.

Kommen Sie nüchtern, denn es gibt viel zu Essen. In jedem Kochkurs kochen und backen wir jede Menge. Wir zeigen für jede Mahlzeit einige Beispiele. Wir backen Brot und entwickeln dazu unterschiedliche Aufstriche. Es gibt Süßspeisen, Salate, Ideen für die warme Küche, Hauptgerichte, Suppen und für den kleinen Hunger zwischendurch.

In „Hofmanns Küche“ sind Freunde, Familienmitglieder von Ihnen und auch kleinere Teams aus Unternehmen herzlich willkommen.



KOCHKURS

Gerne von kleinen Teams gebucht.



**hofmann**  
Medizinische Ernährungsberatung



Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten  
VDD e.V.

## IHR ANGEBOT

Sie planen, für Ihr Unternehmen eine Veranstaltung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu organisieren? Zum Thema „Essen und Trinken für einen gesunden Lebensstil“, erstelle ich Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Folgende Informationen sind für das Zusammenstellen eines Entwurfes nützlich:

- » Aufgabenschwerpunkt der Mitarbeiter
- » Mitarbeiterzahl (wie viele Männer und/oder Frauen)
- » Dienstzeiten (Normalschicht, Wechselschichten, Nachtschichten)
- » Zeitpunkt der Veranstaltung
- » Durchführungsort
- » Zeitlicher Rahmen der Veranstaltung
- » Budget

Verwenden Sie die Referenzen aus diese Broschüre als Impressionen, und entscheiden, ob für Ihre Veranstaltung bevorzugt Theorie oder Praxis bzw. eine Kombination Ihren Vorstellungen entspricht.

Senden Sie Ihre Anfrage per eMail an: [email@med-eb.de](mailto:email@med-eb.de)

Für größere Projekte ist ein persönliches Zusammentreffen empfehlenswert.

Ihr Angebot unter:  
[email@med-eb.de](mailto:email@med-eb.de)

Ihr Catering unter:  
[catering@med-eb.de](mailto:catering@med-eb.de)

[www.med-eb.de](http://www.med-eb.de)  
0381 375 6874