

Wie wichtig ist  
gesunde Ernährung  
am Arbeitsplatz?





Reicht ein Apfel  
zum Mittag?

Diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Ernährung beantwortet Frank Schmidt in seinen Workshops und Vorträgen. Sie haben die Möglichkeit, diese Leistungen für Ihr Team zu buchen und so den Teamzusammenhalt und die Leistungsfähigkeit zu stärken. Denn: eine ausgewogene Ernährung ist ein essentieller Baustein unseres Ichs, damit Körper und Geist langfristig gesund bleiben. Frank Schmidt begleitet Sie und Ihre Mitarbeiter zu Höchstleistungen!



*Frank Schmidt hat sich seit über 30 Jahre als Koch in 4 und 5 Sterne Hotels, teilweise mit Sterneküche, ein fundiertes Wissen über den Umgang und die Sorgfalt in der Verarbeitung von frischen Lebensmitteln, kombiniert mit der Passion für Ausdauersport und der Leidenschaft für gesunde Ernährung, angeeignet. Während dieser Zeit bildete er sich fortlaufend weiter und ist als Ernährungsberater tätig.*

# Workshop: Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

## Inhalte:

What's in for us? Sie lernen:

- Gewohnheiten zu etablieren
- Sanft aus der Spirale der bisherigen Gewohnheiten auszusteigen
- Ein Bewusstsein für das eigene Ernährungsverhalten zu entwickeln
- Die Optimierung des eigenen Arbeitsumfeldes und des Körpers
- Wie einfach es ist, sich gesund zu ernähren  
– reicht ein Apfel zum Mittagessen?
- Beantwortung von Fragen zur Ernährung
- Einen zielgerichteten Ernährungsplan aufzustellen



**Dauer**

3 Stunden

**Raum**

im eigenen Tagungsraum: kostenfrei

**Raum zusätzlich**

entsprechend der Raummiete

# Impulsvortrag für Veranstaltungen

## Themenauswahl:

- 1 Was hat die Leber mit dem Hirn am Hut?
- 2 Der menschliche Körper. Sind wir nach mehreren Millionen Jahren immer noch in der Ausbaustufe 1.0?
- 3 Du optimierst dein Arbeitsumfeld  
- warum nicht deinen natürlichen Lebensraum, deinen Körper?
- 4 Leben versus Arbeit - Ist man am glücklichsten, wenn Arbeit & Privatleben gut miteinander zu vereinbaren sind?
- 5 Ernährung im Homeoffice
- 6 Corona Learning: Gesundheit ist das höchste Gut
- 7 Lediglich 20 % der Nahrungsaufnahme dienen der Befriedigung des Hungers. Und der Rest?
- 8 Für Höchstgeschwindigkeit muss die Autobahn frei sein - wie steht es um deinen Körper?

### **Dauer**

1,5 Stunden

### **Raum**

im eigenen Tagungsraum:  
kostenfrei

### **Raum zusätzlich**

entsprechend der Raummiete

**Preis:**

Workshop: Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz  
490,00- € (bis 25 Personen)

Impulsvortrag für Veranstaltungen  
350,00- € (Personenanzahl unbegrenzt, auch hybrid und digital möglich)

**Frank Schmidt in Ihren Räumen?**

Auch das ist möglich, sprechen Sie unser  
Veranstaltungsteam an.

✉ [events@hotel-schloss-montabaur.de](mailto:events@hotel-schloss-montabaur.de)

☎ +49 2602 14260



ADG

Hotel Schloss Montabaur |  
Akademie Deutscher Genossenschaften e. V.  
Schloss Montabaur | 56410 Montabaur

[www.adg-campus.de](http://www.adg-campus.de)