

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	<b>Gesund bleiben am Arbeitsplatz</b>	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## ISS DICH FIT! Ein Angebot der BKK Pfalz

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Ihr tägliches Essen kann sich sowohl leistungsfördernd als auch leistungsmindernd auf Ihren Organismus auswirken. Wir schauen gemeinsam, welche Lebensmittel sich wie auswirken und wie Sie diese bspw. durch cleveres Meal Prepping in Ihre tägliche Ernährung einbinden können.

### Ziel

- Sie haben erfahren, welche Ernährungsmythen richtig oder falsch sind.
- Sie haben erfahren, wie Sie durch eine hohe Nährstoffdichte volle Leistungsfähigkeit erlangen können.
- Sie haben Anregungen erhalten, wie Sie leistungsfördernde Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung einfach einbinden können.
- Sie haben erfahren, wie Sie durch cleveres Meal Prepping Zeit sparen können.
- Sie haben praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag bekommen.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

### Programm

- Ernährungsmythen
- Verschiedene Ernährungsweisen
- Auswirkung von Ernährung auf den Organismus und die Leistungsfähigkeit
- Meal Prep: so kochen Sie clever vor und integrieren es in Ihren Alltag
- Rezeptideen



**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.13

**Methode:**  
Vortrag, Praxisbeispiele, Frage-möglichkeit

**Referent\*in:**  
Daniel Wille  
Gesundheitsberater, BKK Pfalz

**Termin:**  
17.09.2024

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
03.09.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)



**BKK Pfalz**  
Die freundliche Familienkasse