

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
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



ERNÄHRUNGSWERKSTATT GESUNDE KÜCHE – SCHNELL UND LECKER! Ein Angebot der AOK

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Was und wie kocht man am besten, wenn es im Alltag schnell gehen muss?
Sind Fertig- und Tiefkühlprodukte eine gute Alternative?

In diesem Kochkurs erhalten Sie wertvolle Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl und zeitsparende Garverfahren sowie Informationen zur optimierten Einkaufsplanung und zur Aufstellung eines Wochenspeiseplans. Bringen Sie mit schnellen und einfachen Rezepten gesunde Abwechslung in Ihren Alltag.

Die Rezepte, die wir gemeinsam kochen werden, bekommen Sie am Veranstaltungstag ausgehändigt.

- Ziel**
- Sie kennen die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung.
 - Sie erfahren, wie Sie durch eine gute Planung Zeit sparen können.
 - Sie nehmen Ideen und Inspirationen zur Mahlzeitengestaltung mit.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
 - Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

- Programm**
- Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung
 - Planung von Mahlzeiten und Einkauf
 - Tipps zum Zeitsparen beim Kochen

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie zum Kurs Schreibmaterial für Ihre Notizen mit.

Seminarnummer:
B.2.1.17

Methode:
Gemeinsames Kochen, Vortrag, Praxisbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Silke Thiele
AOK Fachkraft für Ernährung

Termin:
19.05.2026

Zeit:
10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Ort:
AOK Gesundheitszentrum,
Reichskanzler-Müller-Str. 12-14,
68165 Mannheim

Anmeldeschluss:
05.05.2026

Gebühr:
finanziell gefördert durch die AOK

[ZUR ANMELDUNG IM
PERSONALPORTAL](#)

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)



AOK