

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



SCHNELLE UND GESUNDE KÜCHE IM STRESSIGEN BERUFSALLTAG

Kochkurs mit praktischen Tipps

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Sie erhalten praktische Tipps und Anregungen, wie Sie es schaffen, sich trotz möglicherweise stressigen (Berufs-)Alltagslebens gesundheitsförderlich und ausgewogen zu ernähren. Bei diesem Seminar lernen Sie die Vorratshaltung für schnelle und gesunde Gerichte kennen. Sie erfahren Wissenswertes zur abwechslungsreichen und gesunden Ernährung und fördern so Ihren Spaß am Kochen.

Ziel

- Sie stärken Ihre gesunde und ausgewogene Ernährung auch im stressigen (Berufs-)Alltag.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

Programm

- Sie erfahren Wissenswertes zur schnellen, leichten und gesunden Küche nach Feierabend.
- Sie erhalten Tipps für eine schmackhafte, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung.
- Sie erhalten Anregungen für die effiziente und praktische Essensvorbereitung (Meal-prepping).
- Sie erleben Spaß beim Kochen.
- Sie bereiten entlastende und stärkende Kost zu.
- Sie bereiten Fleisch- und Fischgerichte ebenso wie moderne pflanzenbasierte vegetarische und vegane Mahlzeiten zu (z. B. Zubereitung eines vegetarischen Frühstücks).

MITZUBRINGEN: 2 Geschirrhandtücher für den gemeinsamen Abwasch, Dosen für übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke, Schreibzeug

Seminarnummer:
B.2.1.9

Methode:
Wissensvermittlung und gemeinsames Kochen

Referent*in:
Elvira Stolz
Dipl. Oecotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE)

Termin:
20.05.2026

Zeit:
09:00 Uhr – 14:30 Uhr

Ort:
Lehrküche der Mannheimer Abendakademie (Raum 07),
U 1, 16-19, 68161 Mannheim

Anmeldeschluss:
15.04.2026

Gebühr:
zentral finanziert

[ZUR ANMELDUNG IM
PERSONALPORTAL](#)

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

[ANMELDEFORMULAR](#)

