

## Abteilung Personal

Fritz-Pregl-Straße 3, 6. Stock  
6020 Innsbruck  
Tel. +43 512 9003 71081  
personalentwicklung@i-med.ac.at  
www.i-med.ac.at/pa



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT  
INNSBRUCK

# GESUNDE MITTAGSPAUSE: ERNÄHRUNGS- & KOCHWORKSHOP

MUI in motion | Bewegung.Lebenslust.Auszeit

## ZIELGRUPPE

- Alle Mitarbeiter:innen, die sich gesünder ernähren möchten, ihre Mittagspause kreativer gestalten oder grundsätzlich am Thema Ernährung bzw. Kochen interessiert sind.

## INHALT

- In diesem Kochworkshop erfährst Du, was gesunde Ernährung ist, wie Du gesund und trotzdem einfach vorkochst und welche Lebensmittel gut für Dich sind.
- Beim gemeinsamen Kochen wird die erlernte Theorie gleich in die Praxis umgesetzt und beim anschließenden Essen schmeckst Du, wie köstlich gesunde Gerichte sein können.
- Motto: gesunder Genuss ohne Verzicht!

## TERMINE

- Donnerstag, 07.03.2024 von 16 - 20 Uhr, Valiergasse 60

## ANMELDEVORAUSSETZUNGEN & TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Verbindliche Anmeldung per E-Mail an [personalentwicklung@i-med.ac.at](mailto:personalentwicklung@i-med.ac.at) bis spätestens Dienstag, **22.02.2024.**, bitte **Allergien vorab mitteilen!**
- Die Teilnehmer:innenzahl ist auf 18 Personen beschränkt.
- Die Teilnahme am Seminar erfolgt in der Freizeit; es besteht kein Anspruch auf Mehrleistungs- bzw. Überstundenvergütung.
- Die Kosten werden von der Abteilung Personal getragen.

## Vortragende

- Lisa Shelton, BSc  
Gründerin Koch mit Herz  
[www.kochmitherz.at](http://www.kochmitherz.at)



© Pexel