INFORMATIONEN FÜR VERANSTALTER

GUTES ESSEN.
IM ECHTEN LEBEN.

Gesunde Ernährung verständlich vermittelt - für Schule, Beruf und Schichtdienst.

TOBIAS LÖBIG

Ich zeige, wie aus Ernährungswissen alltagstaugliche Mahlzeiten werden: mit verständlichen Beispielen, praktischen Aufgaben und Raum für Fragen.

Seit über zehn Jahren bin ich im Kraftsport aktiv. Als Coach begleite ich Menschen mit unterschiedlichen Zielen und Alltagsbedingungen. Meine Perspektive beruht auf eigener Erfahrung und praktischer Coaching-Arbeit.



VOR ORT	60-90 MINUTEN	MO-SA
Münster bei Dieburg + 50 km	Je nach Format	10:00-17:00 Uhr

Verstehen. Vergleichen. Selbst umsetzen.

Kalorien und Nährstoffe verständlich einordnen, Lebensmittelverpackungen vergleichen und Mahlzeiten auf dem Papier planen. Die Beispiele stimmen wir auf Ihre Zielgruppe ab. Eine Küche wird nicht benötigt.

Die Veranstaltungen dienen der allgemeinen Ernährungsbildung. Sie ersetzen keine individuelle medizinische Beratung, Diagnostik oder Therapie.

trinitycoaching.de/vortraege-workshops

THEMEN & FORMATE

PASSEND ZU IHREM ALLTAG.

Drei Themenfelder. Verständlich vermittelt und auf Ihre Einrichtung abgestimmt.

01 Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

Für Unternehmen, Gemeinden und Verwaltungen: vollwertige Mahlzeiten, Kalorien und Nährstoffe, schnelle Vorbereitung und mehr Abwechslung statt einseitiger Routinen.

02 Gut essen im Schichtdienst

Für Krankenhauspersonal, Pflege und Schichtteams: Essen passend zur Schicht vorbereiten, kurze Pausen nutzen sowie Stress und veränderten Appetit bewusst wahrnehmen.

03 Ernährung verstehen. Selbst entscheiden.

Für Schulen ab Klasse 7, Oberstufe und Berufsschulen: ausgewogene Mahlzeiten, Verpackungen und Werbung, Social-Media-Mythen sowie Sensibilisierung für Essstörungen und Hilfsangebote.

Schulen: altersgerechte Vermittlung ohne Gewichtsbewertungen, persönliche Kalorienziele oder Diätaufgaben.

FORMAT / RAHMEN	HONORAR
Impulsvortrag 60 Minuten inklusive Fragen; Gruppengröße nach Absprache	**390 €**
Workshop 90 Minuten; bis zu 12 Personen	**490 €**
Schultermin 90 Minuten: 60 Min. Vortrag + 30 Min. Fragen; eine Klasse	**290 €**

Enthalten: kurzes Vorgespräch, Anpassung eines bestehenden Themas, Durchführung und digitales Handout. Neue Themen und mehrere Termine werden separat angeboten.

Endpreise zuzüglich Anfahrt. Umsatzsteuerfrei gemäß § 19 UStG (Kleinunternehmerregelung).

ORGANISATION & ANFRAGE

GUT GEPLANT.

Termin, Thema und Rahmen klären wir gemeinsam im Vorgespräch.

Was vor Ort benötigt wird

Ich bringe meinen Laptop mit. Sie stellen einen Beamer oder Bildschirm mit passendem Anschluss sowie geeignete Sitzplätze bereit. Für Workshops kommen Tische, Papier und Stifte hinzu. Technik und Verpackungsbeispiele stimmen wir vorab ab.

Anfahrt: nachvollziehbare Pauschalen

Einfache Straßenentfernung ab Münster bei Dieburg. Jede Pauschale deckt Hin- und Rückfahrt ab. Weitere Strecken sind nach Absprache möglich.

Bis 15 km	**20 €**
Über 15 bis 30 km	**40 €**
Über 30 bis 50 km	**70 €**
Über 50 km	**Nach Absprache**

Beispiel: Workshop 490 € + Anfahrt bei 20 km 40 € = 530 € Gesamtpreis.

In drei Schritten zu Ihrer Veranstaltung

1. Eckdaten senden

Einrichtung, Zielgruppe, Personenzahl, Ort und Wunschzeitraum.

2. Gemeinsam abstimmen

Wir klären Inhalte, Termin und technische Voraussetzungen.

3. Angebot erhalten

Sie erhalten ein konkretes Angebot. Ihre Anfrage bleibt unverbindlich.

VERANSTALTUNG UNVERBINDLICH ANFRAGEN

trinitycoaching.de/vortraege-workshops