

Haasi  kocht

Unbeschwert
am Herd



Gesundheitsprävention für Ihre Mitarbeiter

www.haasi-kocht.de

Kochen, Essen und meine Philosophie dazu

Sehr geehrte Damen und Herren,
das größte Kapital eines Unternehmens sind seine Mitarbeiter. Ihrer Gesundheit kommt eine entscheidende Bedeutung zu. Hierbei spielt die Ernährung eine große Rolle. An diesem Punkt möchten wir mit unserer Gesundheitsprävention ansetzen. Wenn Ihre Mitarbeiter Fertigprodukte vermeiden, haben sie bereits einen erfolgreichen Schritt in Richtung Gesundheit unternommen. Bei diesem Schritt möchten wir Ihnen helfen, indem wir den Mitarbeitern die Einfachheit des Kochens mit hochwertigen Produkten nahebringen. Mit den Informationen eines Ernährungsberaters versehen, muss gesundes Kochen nämlich nicht kompliziert sein. Gesunde und schmackhafte Gerichte für die Arbeit und unterwegs lassen sich problemlos zubereiten.

Der Spaß am Kochen kehrt zurück!



Informationen zur gesunden Ernährung am Arbeitsplatz

Was können Sie tun, um sich am Arbeitsplatz ausgewogen zu ernähren?
Hungern Sie nicht den ganzen Tag, das führt abends zwangsläufig zu Heißhungerattacken.

Und hier setzen wir an mit der Gesundheitsprävention.

Bereiten Sie einfach ein paar Gerichte zu Hause zu und nehmen Sie diese mit zur Arbeit. Hervorragend eignen sich dazu Salate mit Quinoa oder Hirse. Aber auch vorgekochte Kartoffeln oder Nudeln als Kohlenhydrate, denn diese haben eine niedrige glykämische Last und lassen somit den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen. Gemüse vorgekocht, gebraten oder nur blanchiert schmeckt auch kalt wunderbar mit einem schönen Dressing oder Dip. Bereiten Sie sich ein Dressing oder einen Dip zu und nehmen Sie dann das vorgegarte Gemüse getrennt mit zur Arbeit. In der Mittagspause machen Sie dann den Salat an oder dippfen das Gemüse einfach in die Marinade.

Ich persönlich finde aber am allerwichtigsten, dass die Grundzutaten frisch sind und man sich sein Essen in Ruhe und mit viel Liebe selbst zubereitet. So viel Zeit sollte man sich selbst wert sein, und die hat auch jeder.

Sie werden sehen, dass ein gesundes und selbst zubereitetes Essen die Lebensqualität erheblich steigert und man seine Mahlzeit mit viel mehr Freude und bewusster zu sich nimmt. Mit etwas Routine geht das einfach von der Hand und man erfindet auch mal selbst ein Gericht.

Ihr Haasi



Modul A: *Selbst kochen ist gesund!*

Gesundes Essen am Arbeitsplatz und für unterwegs.

Einfache Tipps zum Vorbereiten und Kochen von gesunden Speisen für den nächsten Arbeitstag.

Ablauf der Gesundheitsprävention:



Begrüßung

durch Haasi



Theoretischer Teil (Basiswissen)

Informationen über Ernährung und Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und deren Auswirkungen auf den Körper. Besprechung und Einführung in das geplante Menü. Tipps zum Einkauf der Lebensmittel.



Praktischer Teil (Zubereitung)

Gemeinsames Vorbereiten und Kochen eines 3-Gänge-Menüs unter Vorgabe einer gesundheitsbewussten Ernährung.



Essen

Gemeinschaftliches Essen des zubereiteten Menüs.

Ort: Haasi Kochschule

Dauer: 4,5 Stunden

Personenanzahl: max. 14

Im Preis inklusive: Lebensmittel für ein 3-Gänge-Menü, alkoholfreie Getränke, Ernährungsberatung, Rezepte, Informationen zur gesunden Ernährung, Leihschürze, Kochbuch

Preise: auf Anfrage





Modul **B**: Gesunde Ernährung, Fitness und Entspannung!

Entspannung in der Mittagspause, richtige Bewegung und fit durch den Alltag.
Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz.

Ablauf der Gesundheitsprävention:



Begrüßung

durch Haasi und Rebekka Engelhart von StarkAktiv



Fitness mit „StarkAktiv“

Fitness, Yoga oder Meditation – Fitnessprogramm nach Wunsch und Absprache mit StarkAktiv



Theoretischer Teil (Basiswissen)

Informationen über Ernährung und Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und deren Auswirkungen auf den Körper. Besprechung und Einführung in das geplante Menü. Tipps zum Einkauf der Lebensmittel.



Praktischer Teil (Zubereitung)

Gemeinsames Vorbereiten und Kochen eines 3-Gänge-Menüs unter Vorgabe einer gesundheitsbewussten Ernährung.



Essen

Gemeinschaftliches Essen des zubereiteten Menüs.

Ort: Haasis Kochschule

Dauer: 7,0 Stunden

Personenanzahl: max. 10

Im Preis inklusive: Fitnessprogramm von „StarkAktiv“, Lebensmittel für ein 3-Gänge-Menü, alkoholfreie Getränke, Rezepte, Informationen zur gesunden Ernährung, Leihschürze, Kochbuch

Preise: auf Anfrage





Modul C: Gesunde Speisen aus dem Dampfbackofen

Einfache Tipps zum Vorbereiten und Kochen von gesunden Speisen mit dem Dampfbackofen.

Ablauf der Gesundheitsprävention:



Begrüßung

durch den Betreiber des Küchenstudios und Haasi



Theoretischer Teil (Basiswissen)

Informationen über Ernährung und Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und deren Auswirkungen auf den Körper. Besprechung und Einführung in das geplante Menü. Tipps zum Einkauf der Lebensmittel. Vorteile beim Kochen im Dampfbackofen. Regenerieren von Speisen ohne Verlust von Vitaminen und Mineralstoffen.



Praktischer Teil (Zubereitung)

Gemeinsames Vorbereiten und Kochen eines 3-Gänge-Menüs unter Vorgabe einer gesundheitsbewussten Ernährung.



Essen

Gemeinschaftliches Essen des zubereiteten Menüs.

Ort: Küchenstudio

Dauer: 4,5 Stunden

Personenanzahl: max. 16

Im Preis inklusive: Lebensmittel für ein 3-Gänge-Menü, alkoholfreie Getränke, Rezepte, Informationen zur gesunden Ernährung, Leihschürze, Kochbuch

Preise: auf Anfrage





with love

Fitnessangebote

Bewegung ist ein Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben. Ein fitter, leistungsfähiger Körper ist hierfür nicht nur eine Option, sondern Pflicht. Nur so ist es möglich, die Freizeit oder Urlaube aktiv und erholsam zu verbringen sowie den Berufsalltag mit Energie und Belastbarkeit zu meistern. Sind wir krank, so erfordert die Genesung unsere volle Aufmerksamkeit. Um Krankheiten vorzubeugen, sind Sport oder Yoga Möglichkeiten, die Spaß machen und das Wohlbefinden direkt beeinflussen.

Deshalb ist es unser Ziel, Bewegung in Firmen, an Arbeitsplätze und damit zu den Menschen zu bringen.

Mit einem Fitnessprogramm wird für die Unternehmensführung und die Mitarbeiter eine Win-win-Situation geschaffen. Mitarbeiter werden gebunden, die Attraktivität der Unternehmensmarke steigt, Krankheitstage werden reduziert und Mitarbeiter werden und bleiben leistungsfähig. Diese Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit, Kreativität und allgemeine Gesundheit entscheiden zu großen Teilen mit über den langfristigen Erfolg eines Unternehmens.

Die Möglichkeiten:

- Aktive Mittagspausen
- Fitnesstrainings & Yogastunden
- Meditation
- Workshops
- Challenges
- Vorträge & Gesundheitstage

Vereinbaren Sie jetzt ein Infogespräch!

Kontaktdaten:

Rebekka Engelhart
StarkAktiv Fitness
88339 Bad Waldsee
Telefon 0176 38701650
info@stark-aktiv.de
www.stark-aktiv.de

Allgemeines zur Steuer

Die betriebliche Gesundheitsförderung findet zunehmendes Interesse, weil sie dazu dient, gesundheitlichen Belastungen der Beschäftigten vorzubeugen. Die Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung können entweder durch den Arbeitgeber selbst veranlasst oder durch die Kostenübernahme für die Inanspruchnahme entsprechender externer Angebote gefördert werden.

Von der steuerlichen Begünstigung erfasst werden nur Leistungen, die zusätzlich zu den ohnehin bereits aufgrund des Arbeitsverhältnisses geschuldeten Leistungen erbracht werden. Entgeltumwandlungen sind von der Regelung des § 3 Nr. 34 EStG daher ausgeschlossen. Das bedeutet, dass nicht ein Teil des ohnehin geschuldeten Entgelts zweckgebunden steuerfrei für Gesundheitsförderleistungen zugewendet werden kann.

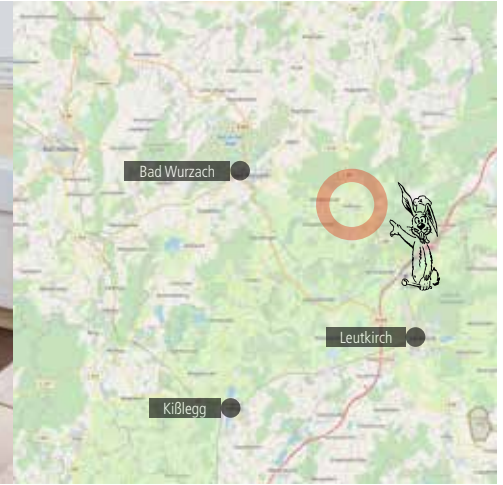
Es werden Maßnahmen gefördert, die hinsichtlich der Qualität, Zweckbindung und Zielrichtung den Anforderungen der §§ 20, 20a Sozialgesetzbuch – Fünftes Buch (SGB V) genügen. Dies ist insbesondere bei Maßnahmen zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes der Fall wie bei

- Bewegungsprogrammen,
- Informationen zu gesunder Ernährung,
- Suchtprävention und
- Stressbewältigung.

Zu beachten ist, dass die Übernahme von Beiträgen für einen Sportverein oder für ein Fitnessstudio in der Regel nicht darunterfällt.

Bei der Förderung der Mitarbeitergesundheit im Rahmen des steuerfrei gewährten Betrags von bis zu 500 Euro jährlich handelt es sich um eine Vereinfachung und Pauschalierung, bei der die Prüfung, ob die Aufwendungen im überwiegend eigenbetrieblichen Interesse des Arbeitgebers liegen, entfällt. Fragen Sie Ihren Steuerberater.

Gesundheitsprävention bei mir in der Kochschule in Seibranz (Bad Wurzach)



Haasis Kochbuch

Wollen Sie mehr Rezepte von Haasi und **Haasis Kochbuch** bestellen?
Einfach melden unter info@haasi-kocht.de

Haasis Kochevents

Die besten Feste finden in der Küche statt. Gemeinsam
kochen wir ein Menü deiner Wahl. Die andere Art zu feiern.
Mehr Infos unter www.haasi-kocht.de



Haasi kocht

Unbeschwert am Herd

Inh. Tatjana Haas

Sigebbrandstraße 29, Seibranz

88410 Bad Wurzach

Telefon 07564 9368503

Mobil 0173 5789008

Mehr Informationen unter www.haasi-kocht.de

