

## Gesunde Ernährung im Außendienst

### Beschreibung

In diesem Workshop lernen Außendienstmitarbeitende, wie sie trotz voller Terminkalender, unregelmäßiger Pausen und häufigem Unterwegssein gesund und leistungsfähig bleiben können. Der Fokus liegt auf schnell umsetzbaren Strategien für eine ausgewogene Ernährung im mobilen Arbeitsalltag – von smarter Snack-Planung über gesunde Optionen unterwegs bis hin zu einfachen Routinen, die Energie geben und Konzentration fördern. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps, hilfreiche Tools und kleine Sofortübungen, die direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können.

### Inhalte

- Typische Ernährungsfallen im Außendienst
- Smarte Snack- und Mahlzeitenoptionen für unterwegs
- Energie- und konzentrationsfördernde Ernährung
- Trinkverhalten und einfache Alltagsroutinen

### Methodik

- Kurze praxisnahe Impulse
- Konkrete Beispiele & Entscheidungshilfen
- Austausch & individuelle Umsetzungstipps

## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*