

# Frühstücksmeeting

Die Art und Weise wie man in seinen Tag startet ist ausschlaggebend für die eigene körperliche Verfassung, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

In einem Frühstücksmeeting streben wir den Gruppenaustausch zu möglichen Energizern am Morgen oder kleinen Tipps an. Egal ob es nun das Müsli, die „Stulle“ oder das tägliche Trinkverhalten ist. Unser Motto für das Frühstücksmeeting - Leicht gemacht mit starker Wirkung!

Unser Ernährungsexperte erzählt bei einem leckeren Frühstück, mit welchen Lebensmitteln man gut gestärkt in den Alltag starten kann und warum das Frühstücksmeeting eine tolle Alternative zu gewöhnlichen Meetings ist.

## Umsetzung:

- Dauer der Einheit: 60 Minuten
- Teilnehmerzahl pro Einheit: 12
- inkl. Lebensmitteln für bis zu 12 Personen, weitere Lebensmittel werden nach Aufwand berechnet
- Anzahl der Einheiten: nach Absprache, bis zu 5 pro Tag
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: Tische und Bestuhlung für die Teilnehmenden, wenn möglich in Küchennähe
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert



**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)