

## Meal Prep und Essen To Go

„Keine Zeit für gesunde Ernährung“ heißt es heutzutage oft. Aber gerade in der schnellebigen Zeit braucht der Mensch mehr als sogenannte leere Kalorien, die auf die Hüften gehen, nicht aber fit machen. Im Kurs werden Jausen-Alternativen zubereitet, Gerichte zum Mitnehmen und einfache Feierabendküche, die blitzschnell geht. Verkostet wird direkt im Kurs und es gibt auch etwas „To Go“.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	4 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	42,00 € Teilnahmebeitrag plus ca. 12 € für Lebensmittel
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	alle Interessierten
<b>Mitzubringen:</b>	Geschirrtuch, Messer, Schneidbrett, Behältnisse oder Schraubgläser, Kochschürze

### 24.03.2026 19:00, Silz

Ort	Silz
Beginn	24.03.2026 19:00
Ende	24.03.2026 22:20
Örtlichkeit	Mittelschule , Raimund-Wallnöfer-Weg 8, 6424 Silz
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Christina Prantl, Tel. +43 664 9278222
Kursnummer	7-1004568
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Imst

### Verfügbare Termine

#### 23.02.2026 19:00, Mieming

Ort	Mieming
Beginn	23.02.2026 19:00
Ende	23.02.2026 22:20
Örtlichkeit	Mittelschule, Obermieming 200, 6414 Mieming
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Barbara Spielmann, Tel. +43 660 6804472
Kursnummer	7-1004563
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Imst

#### 25.03.2026 18:30, St. Leonhard im Pitztal

Ort	St. Leonhard im Pitztal
Beginn	25.03.2026 18:30
Ende	25.03.2026 21:50
Örtlichkeit	Vereinshaus Zaunhof, Grüble 48, 6481 St. Leonhard im Pitztal
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Barbara Ennemoser, Tel. +43 664 5339947
Kursnummer	7-1004569
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Imst