

Meal Prep und Essen To Go

"Keine Zeit für gesunde Ernährung" heißt es heutzutage

oft. Aber gerade in der schnelllebigen 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

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

09.02.2026 19:00, Roppen

Ort	Roppen
Beginn	09.02.2026 19:00
Ende	09.02.2026 22:20
Örtlichkeit	Mehrzwecksaal, Mairhof 33, 6426 Roppen
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Martina Pfausler, T
	+43 660 4373219
Kursnummer	7-1004562
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Imst

Verfügbare Termine

05.02.2026 19:00, Ried im Oberinntal

Ort	Ried im Oberinntal
Beginn	05.02.2026 19:00
Ende	05.02.2026 22:20
Örtlichkeit	Volksschule, Nr. 137, 6531 Ried im Oberinntal
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Ulrike Rietzler, T +43
	699 17627004
Kursnummer	7-1004492
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk
	Landeck

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, T
	+43 660 6804472
Kursnummer	7-1004563
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Imst

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 15.11.2025





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, T

+43 664 9278222

Kursnummer 7-1004568

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,

T +43 664 5339947

Kursnummer 7-1004569

Trainer:in Melanie Bernroithner

Veranstalter Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Imst

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 15.11.2025