

Gesunde Meetings: Checkliste für Veranstaltungsplaner

Wir sind ein von der World Obesity Federation (Welt-Adipositas-Verband) zertifiziertes „Healthy Venue“ . Wir verpflichten uns daher, Ihnen einen Veranstaltungsort anzubieten, an dem Aktivität und gesundes Essen gefördert werden.

Tagungen und Konferenzen sind meist ungesund, denn die Umstände sowie Verpflegungseinrichtungen machen es den Teilnehmenden schwer, ausgewogen und gesund zu essen. Zudem erschweren die oft langen Meetings in fremden Städten das Ausüben körperlicher Aktivität im gewünschten Ausmaß.

Gesundes Essen und körperliche Betätigung fördern Aufmerksamkeit und Konzentration. Das kann wiederum für bessere und produktivere Meetings sorgen, da die Menschen engagierter sind und daher interaktiv neue und aufschlussreiche Ideen in die Diskussionen einbringen.

Als Healthy Venue verpflichten wir uns, ...

- ✓ in den Speisekarten eine Auswahl gesunder Speisen anzubieten
- ✓ Ihren Delegierte geländeweit Trinkwasser zur Verfügung zu stellen
- ✓ Ihnen zu helfen, Ihre Treffen nicht ausschließlich sitzend zu gestalten
- ✓ Ihnen beim Einbeziehen körperlicher Aktivitäten in Ihr Programm zu helfen
- ✓ aktive Anreiseformen nach und von unserem Gelände zu fördern

Gesünderes Catering – helfen Sie Ihren Delegierten, während Ihrer Konferenz gesünder zu essen!

Die Speisekarten unserer Caterer enthalten zahlreiche Auswahlmöglichkeiten. Die meisten davon wurden vom Chefkoch als besonders gesunde Speisen entwickelt. Um Sie beim Zusammenstellen gesunder Menüs weiter zu unterstützen, werden als Standard auch fettarme oder –reduzierte Milch angeboten und Gewürze und Marinaden getrennt zur Verfügung gestellt.

| | |
|---|--------------------------|
| <p>✓ Wählen Sie gesündere Speisen <i>Diese sind leicht auffindbar in den Speisekarten gekennzeichnet. Fragen Sie unsere Caterer im Zweifel nach den gesünderen Optionen und versuchen Sie, diese bevorzugt in Ihre Menüs aufzunehmen.</i></p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Wählen Sie mehr Gemüsebeilagen / Gemüseportionen <i>Denken Sie bei der Auswahl daran, dass Sie aus einem breiten Angebot an Gemüsebeilagen und -snacks wählen können.</i></p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Erwägen Sie Obst als Option für Desserts und als Imbiss <i>Denken Sie bei der Auswahl daran, dass Sie statt anderer Möglichkeiten aus einem breiten Angebot an Obstvarianten wählen können, oder zur Ergänzung.</i></p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Sorgen Sie dafür, dass stets Wasser verfügbar ist <i>Wir bieten überall am Gelände Trinkwasser an und stellen, wenn Speisen und Getränke serviert werden, sehr gerne Krüge voll Leitungswasser ein.</i></p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Verlangen Sie beim Brot einen hohen Vollkornanteil <i>Die Brotkörbe enthalten immer eine breite Brotvielfalt. Bitte geben Sie Bescheid, wenn der Anteil an Vollkornbrot höher sein soll.</i></p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Bieten Sie Salzstreuer nur auf Verlangen <i>Gängige Praxis ist, Salzstreuer nicht einzustellen, sondern auf Verlangen zu reichen. Das unterstützt Besucher, ihr Essen nicht zu viel zu salzen. Teilen Sie unseren Caterern bitte mit, wenn Sie eingestellte Salzstreuer wünschen.</i></p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Wählen Sie einen höheren Anteil zuckerarmer oder –freier Getränke <i>Im Standard ist die Hälfte der Getränke, die unsere Caterer servieren, zuckerarm oder zuckerfrei. Dieser Anteil kann auf Wunsch erhöht und so das Angebot den Bedürfnissen Ihrer Delegierten angepasst werden.</i></p> | <input type="checkbox"/> |

Sitzen reduzieren - körperliche Aktivitäten fördern!

Wir können Sie mit Informationen über die Umgebung versorgen, einschließlich Karten mit Rad- und Fußwegen sowie Parks und Fitnesscentern. Sagen Sie uns, was Sie brauchen. Wir beraten Sie gerne!

| | |
|--|--------------------------|
| <p>✓ Fördern Sie aktive Anreiseformen Durch eine aktive An- und Abreise können Konferenzteilnehmer körperliche Aktivitäten gut in den Alltag einbauen. Wir können für die Verwendung in Ihren Konferenzprogrammen und -Apps sowie Delegiertenmappen Informationen über die Stadt und die Erreichbarkeit des Geländes von vielen Hotels zur Verfügung stellen.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Fördern Sie das Treppensteigen Beim Reduzieren des Sitzens und Verstärken der körperlichen Betätigung zählt jede Kleinigkeit. Einfache Veränderungen wie Treppensteigen statt Liffahren können gut für Ihre Delegierten sein. Wir beschildern unsere Stiegen gut sichtbar. Wir können auf Wunsch auch „Haltestellenschilder“ zum Bewerben der Treppen aufstellen und auch entsprechende Botschaften bei den Konferenzräumen aufstellen.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Ermuntern Sie die Delegierten zu Spaziergängen auf dem Gelände in Essens- oder Kaffeepausen Sie können Ihre Delegierten auf die im gesamten Gelände angebrachten Darstellungen der Wege zwischen den Räumlichkeiten aufmerksam machen.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Veranstalten Sie Steh- oder Gehempfänge Wir können alles Nötige für Ihren Bedürfnissen entsprechende Steh- oder Gehempfänge anbieten, von Stehtischen bis Fingerfood.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Bitten Sie Ihre Vorsitzenden, Sitzungsleiter und Moderatoren, die Teilnehmenden zu stehenden Ovationen und regelmäßigen Pausen zum Strecken zu ermuntern Konferenzen und Meetings können leicht zu rein sitzenden Angelegenheiten werden. Es ist jedoch recht einfach, kleine Pausen einzubauen. Dazu können etwa Vorsitzende die Teilnehmenden auffordern, aufzustehen zum Sprechen, beim Applaudieren oder um sich zwischen zwei Vorträgen kurz auszustrecken. Wir können das gerne mittels Beschilderung in den Konferenzräumen unterstützen.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Bieten Sie Stehplätze im hinteren Bereich von Konferenzräumen und Plenarsälen Im hinteren Bereich Stehplätze anzubieten, kann die sitzend zugebrachte Zeit reduzieren. Wir können mit Ihnen zusammenarbeiten und Sie dabei unterstützen herauszufinden, wie das in Ihren Räumlichkeiten funktionieren würde. Neben Stehtischen für diese Bereiche können wir auch Hinweisschilder zur Verfügung stellen, um Ihre Delegierten auf die Möglichkeit aufmerksam zu machen.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Weisen Sie Ihre Delegierten auf öffentliche Freizeiteinrichtungen hin Wir können Informationen über nahe gelegene Parks und Fitnesscenter bereitstellen, ebenso Karten mit Geh-, Lauf- und Radstrecken in der Nähe des Geländes. Wir können Sie dabei unterstützen, diese Informationen in Ihre Konferenzprogrammen und -Apps sowie Delegiertenmappen aufzunehmen.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>✓ Bauen Sie körperliche Aktivitäten in Ihr Programm bzw. Ihr Rahmenprogramm ein Konferenzen verlaufen oft überwiegend im Sitzen, körperliche Aktivitäten kommen dabei zu kurz. Wir können Ihnen z. B. durch das Einplanen passender Räumlichkeiten helfen, körperliche Aktivitäten in Ihr Programm einzubauen. Lassen Sie uns einfach wissen, wie wir Sie unterstützen können.</p> | <input type="checkbox"/> |