



Christian Frank
Diplom Oecotrophologe

Events :

Kochkurse

- Die verschiedenen Themen unserer Kochkurse sorgen für viel Spaß und Abwechslung. Egal ob sie als Firma, im Freundeskreis oder als Einzelperson die hohe Kunst des Kochen erlernen und genießen möchten wir bieten mit unseren Spitzenköchen kulinarischen Genuss für Jedermann. Gerne geben wir Auskunft über das vielfältige Repertoire unseres Angebots.

Anpassung eines Ernährungsplans an den Alltag

- Oft geht man mit sehr viel Euphorie an das Projekt Ernährungsumstellung. Doch nach einiger Zeit holt Routine und Alltag einen wieder ein. Mit diesem Problem stehen sie nicht allein da. Nahezu jeder Mensch, der schon einmal versucht hat seine alten Ernährungsgewohnheiten zu verändern scheitert letztendlich am Gefühl „alles allein machen zu müssen“. Wir bieten ihnen Ernährungsprogramme mit Eventcharakter. Regelmäßige Treffen und Outdoorspiele sichern den Spaß an der Sache und erleichtern das Erreichen ihrer Ziele.

Stoffwechseltraining zur Gewichtsreduzierung

- Nicht jeder der sich für unспортlich hält ist auch unспортlich! Die Freude an der Bewegung verdoppelt sich in der Gruppe. Lernen sie spielerisch die gesunden Mechanismen ihres Körpers zu aktivieren. Bewegung und Ernährung sind hierbei der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Sie werden feststellen, dass Verzicht den Genuss erhöht und wie man das Projekt Gesundheit mit Freude angeht.



Christian Frank
Diplom Oecotrophologe

Kulinarische Entdeckungen

- Gehen sie mit uns auf kulinarische Entdeckungsreise. Top Location und Spitzenessen aus Meisterhand garantieren ihnen ein unvergleichliches Erlebnis. Lassen sie sich nach allen Regeln der Kochkunst verwöhnen und schauen sie unseren Topköchen über die Schulter. Diese Events laufen frei nach dem Motto:
„Das hab ich mir verdient“