

KOCH WORK SHOP

Anmeldung

bis spätestens 1 Woche
vor Kursbeginn unter:
www.impuls-fs.at



Mit Spitzenkoch
Stefan Wippel
unter der Leitung von
Kerstin Petz



GESUNDHEITSFÖRDERND
THERAPIEBEGLEITEND
LEISTUNGSUNTERSTÜTZEND



!NEU!
**KOCH
WORK
SHOP**
vor Ort

Gerne kommen wir auch zu Ihnen vor Ort.
Ob Firmenveranstaltung oder ernährungs-
bewusste und kochmotivierte Gruppen:
Wir stimmen das Thema inhaltlich auf
Ihre Wünsche ab.

Sie organisieren nur einen Platz zum
Kochen, wir organisieren den Rest!

ab Gruppengrößen von mind. 5 Personen



Informationen und
Terminanfrage:

KERSTIN PETZ

TEL +43 (0) 660 3414 667
E-MAIL k.petz@impuls-fs.at



Organisatorische und Ernährungs-
physiologische Leitung:

KERSTIN PETZ

TEL +43 (0) 660 3414 667
E-MAIL k.petz@impuls-fs.at
WEB www.kerstinpetz.at



Kursort:

WIPP'LS hofbergstüb'n

ADR Hofberg 67, 8333 Riegersburg
TEL +43 (0) 3153 200 60
WEB www.hofbergstueb'n.at





**INFO-
VORTRAG**
Mit nahrungsoptimiertem
Happenbuffet
Abendveranstaltung

**KOCH-
WORKSHOP**
Nahrungsoptimierung
für Jedermann & Jedefrau
1-tägig



**KOCHSEMINAR
FÜR THERAPEUTEN**
Therapiebegleitende
Nahrungsoptimierung mit
theoretischer Vertiefung und
umfangreichem Praxisbezug
2-tägig



**FACHVORTRAG MIT DEN GRUNDZÜGEN
EINER VARIANTEN- UND NÄHRSTOFFREICHEN
ERNÄHRUNG, ALLTAGSTAUGLICH ERKLÄRT!**

- Jeder Info-Abend hat einen besonderen Themenschwerpunkt, wie zum Beispiel:
- Gesunderhaltende Nahrungsoptimierung & Gewichtskontrolle oder
 - Nahrungsoptimierung im Sport & nach Verletzungen

TERMINE

Aktuelle Termine finden Sie Online

BEGINN

20:00 Uhr
(ca. 90-minütiger Schwerpunkt-Vortrag)

ANSCHLIESSEND
schwerpunktbezogenes Happenbuffet
von Chefkoch Stefan Wippel

KOSTEN

EUR 45,- (inkl. Happenbuffet, exkl. Getränke)

KURSORT + ANMELDUNG

siehe Rückseite

Gerne organisieren wir einen Vortrags-
abend mit Ihrem persönlichen
Ernährungsthema zum Wunschtermin!

Für Anfragen wenden Sie sich
direkt an k.petz@impuls-fs.at



INHALTE

- Theoretischer Teil mit ernährungsphysiologischer Basis, bezogen auf den Themenschwerpunkt
- Tipps und Tricks in der Küche von Spitzenkoch Stefan Wippel
- Kräuterkunde
- Selbstzubereitetes 4-gängiges Abendmenü (exkl. Getränke)

ORGANISATORISCHES

- Kochschürze und Kochhaube zum Mitnehmen
- Ausführliche Skripten und Rezepte
- Kleingruppen 6 – 12 Personen

TERMINE

Aktuelle Termine finden Sie Online

DAUER

14:00 – 21:00 Uhr

KOSTEN

EUR 195,- (Einzelpreis)
EUR 175,- (Gruppenpreis ab 6 Teilnehmer bei gemeinsamer Buchung)
EUR 350,- (Partnerpreis für Ehe- und Lebenspartner)

KURSORT + ANMELDUNG

siehe Rückseite

Für Ihren persönlichen Wunschtermin zu einem individuellen Schwerpunktthema setzen Sie sich mit uns in Verbindung – wir organisieren das gerne für Sie!



INHALTE

- Physiologie des Verdauungssystems, der Entzündungsprozesse und Wundheilungsphasen
- Nährstoffe zur Unterstützung des Immunsystems
- Mikro- und Makronährstoffe und ihre neurophysiologische Wirkung
- Nahrungsaufnahme und dessen Wirkung auf das Gehirn und die Leistungsfähigkeit im Sport
- Selbstständiges Zubereiten der Speisen, sowie Tipps und Tricks von Spitzenkoch Stefan Wippel
- Verwendung regionaler und alternativer Nahrungsmittel
- höchster Qualität (Gluten- und Laktosefrei)
- Kräuter- und Gewürzkunde

ORGANISATORISCHES

- Kochhaube und Schürze zum Mitnehmen
- Ausführliche Skripten und Rezepte
- Kleingruppen 6 – 12 Personen

TERMINE

Aktuelle Termine finden Sie Online

KOSTEN

EUR 425,- (Einzelpreis)
EUR 390,- (Gruppenpreis ab 6 Teilnehmer bei gemeinsamer Buchung)
EUR 780,- (Partnerpreis in Kombination mit einem Therapeuten)

KURSORT + ANMELDUNG siehe Rückseite

Gastdozenten:
Dr. Damir del Monte
(Nahrungsoptimierung und Stress)
Frederik Siemes
(Nahrungsoptimierung für Sportler)