



„1fach-kochen - Rückmeldebogen“

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Termine ab: 9. Okt. 2019

Bewertung nach Schulnoten

1 = sehr gut / 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vielfalt der Rezepte:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar ev. erneut besuchen:	<i>ne</i> Ja	<input checked="" type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	

Meine Lieblingsrezepte:

Meine wichtigste Erkenntnis aus dem Seminar: *In der Gruppe ist es leichter durchzuhalten*

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: *die 3 wöchige Dauer*

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

keine weiter so!

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



„1fach-kochen - Rückmeldebogen“

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Termine ab: 9.10.2019

Bewertung nach Schulnoten
1 = sehr gut / 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf):	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vielfalt der Rezepte:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar ev. erneut besuchen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	

Meine Lieblingsrezepte:

Wok-Gemüse, Zucchini-Gemüse, Potatowelle

Meine wichtigste Erkenntnis aus dem Seminar:

Kopfsache ist alles

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

Offenheit, gut begleitet werden,

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

/

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



„1fach-kochen - Rückmeldebogen“

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Termine ab: 9. Oktober

Bewertung nach Schulnoten

1 = sehr gut / 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen:	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vielfalt der Rezepte:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort: <u>Kompertschhausen</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar ev. erneut besuchen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>		Nein	<input type="checkbox"/>
Ich werde das Seminar weiterempfehlen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>		Nein	<input type="checkbox"/>

Meine Lieblingsrezepte: Porridge

Meine wichtigste Erkenntnis aus dem Seminar:

tolle Gemüserezepte

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

die Atmosphäre

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

bezie macht mehr so!

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



„1fach-kochen - Rückmeldebogen“

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & EntgiftenTermine ab: 9.10.19Bewertung nach Schulnoten
1 = sehr gut / 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vielfalt der Rezepte:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar ev. erneut besuchen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	

Meine Lieblingsrezepte: ITAL. MINESTRONE, ROTE RÜBEN-KART.-RÖSTIAVOCADO-MANGO-SALAT, FRUCHTIGER CHINAKOHL-SALATMeine wichtigste Erkenntnis aus dem Seminar: 5kg GEWICHTSVERLUST
OHNE HUNGERN IN 3Wo IST MÖGLICH ☺ / VERZICHT = KOPFSACHEWas hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: DAS UMFANGREICHE
ERNÄHRUNGSWISSEN VON KARIN. DIE WIRKUNG VON BASENFASTENWelche Verbesserungsvorschläge habe ich:

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



„1fach-kochen - Rückmeldebogen“

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Termine ab: 9.10.2019

Bewertung nach Schulnoten

1 = sehr gut / 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vielfalt der Rezepte:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar ev. erneut besuchen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen:	Ja	<input checked="" type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	

Meine Lieblingsrezepte: DIV. CHINESISCHES GEMÜSE, SUPPEN

PORRIDGE

Meine wichtigste Erkenntnis aus dem Seminar: DAS BEI BEWUSSTER ERNÄHRUNG DIE KILO'S PURZELN :-)

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: ALLE INFORMATIONEN ÜBER ÖLE, ZUCKER, DER ERFAHRUNGSAUSTAUSCH MIT DEN ANDEREN

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: KEINE

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!