



02 | 01 | -  
06 | 01 | 2024



NORDSEE AKADEMIE

# Neujahrskurs 2024: bewegt, nachhaltig & genussvoll durchstarten!

N E U J A H R S S E M I N A R

## Dienstag, 02.01.2024

### Anreise

13.00 – 14.30 Uhr Snack, Begrüßung, Einführung ins Thema  
14.30 – 16.30 Uhr Abwechslungsreiches Sportprogramm mit Maja Brandt  
16.30 – 17.00 Uhr Pause & Umziehen für Küchenpraxis  
17.00 – 19.00 Uhr Küchenpraxis Abendessen

## Donnerstag, 04.01.2024

08.00 – 08.15 Uhr Umziehen für Küchenpraxis  
08.15 – 10.00 Uhr Küchenpraxis Vital & Fit  
10.30 Besuch und Verköstigung James Farm Hörup

Danach Küchenpraxis Mittagessen  
14.30 – 16.30 Uhr Abwechslungsreiches Sportprogramm mit Maja Brandt

16.30 – 17.00 Uhr Pause & Umziehen für Küchenpraxis  
17.00 – 19.00 Uhr Küchenpraxis Abendessen

## Mittwoch, 03.01.2024

08.00 – 08.15 Uhr Umziehen für Küchenpraxis  
08.15 – 10.00 Uhr Küchenpraxis Vital & Fit  
10.30 – 12.00 Uhr Vortrag Verbraucherzentrale  
12.00 – 13.30 Uhr Küchenpraxis Mittagessen  
14.30 – 16.30 Uhr Abwechslungsreiches Sportprogramm mit Maja Brandt  
16.30 – 17.00 Uhr Pause & Umziehen für Küchenpraxis  
17.00 – 19.00 Uhr Küchenpraxis Abendessen

## Freitag, 05.01.2024

08.00 – 08.15 Uhr Umziehen für Küchenpraxis  
08.15 – 10.00 Uhr Küchenpraxis Vital & Fit  
10.30 – 12.00 Uhr Vortrag Christoph Martensen - Ölmanufaktur Sankelmark  
12.00 – 13.30 Uhr Küchenpraxis Mittagessen  
14.30 – 16.30 Uhr Abwechslungsreiches Sportprogramm mit Maja Brandt  
16.30 – 17.00 Uhr Pause & Umziehen für Küchenpraxis  
17.00 – 19.00 Uhr Küchenpraxis Abendessen

## Mit uns in das neue Jahr starten: Nachhaltig kochen, bewegen und genießen!

Ob sie gute Vorsätze haben oder nicht, wir unterstützen Sie, um im neuen Jahr ihr Leben nachhaltiger und gesünder zu gestalten. Inhaltlich erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Nachhaltigkeit im Alltag.

Interessierte, die schon in der Vergangenheit Kurse bei Anne Bieback besucht haben, können sich auf eine Auswahl an neuen Rezepten und die Zubereitung von Sauerteigbrot freuen. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite.

### Seminarkosten pro Person:

Einzelzimmer 599 € p. P.  
Doppelzimmer 559 € p. P.  
Tagesgast 499 € p. P. inkl. Vollpension

Alle Preise inkl. Kost & Logis, Material, Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

## Samstag, 06.01.2024

08.00 – 08.15 Uhr Umziehen für Küchenpraxis  
08.15 – 10.00 Uhr Küchenpraxis Vital & Fit  
10.00 Uhr Ende und Abreise

Hier online anmelden:



### Seminarleitung:

#### Anne Bieback

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB - Gesellschaft für Gesundheitsberatung), Landwirtschaftliche Hauswirtschafterin (IHK SH) und Autorin "Vollwertgenuss von früh bis spät" und "Süßer Vollwertgenuss", cadmos-Verlag.

Seit 2013 arbeitet Anne Bieback selbstständig in ihrer Praxis für Gesundheitsberatung sowie als Dozentin.

