Gesund & fit im Berufsalltag
durch Wissen um vitalstoffreiche Vollwerternährung

NORDSEE AKADEMIE

B I L D U N G S U R L A U B

25.08. - 29.08.2025

Montag, 25.08.2025

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde + Einführung ins Programm
16.00 – 17.00 Uhr	Nordsee Akademie: “Die Vitalstoffe”
17.15 – 20.15 Uhr	Schulküche: Einführung Küchenpraxis, Abendessen + Frühstück vorbereiten, Fortsetzung Vortrag “Vitalstoffe”

Mittwoch, 27.08.2025

8.00 – 11.00 Uhr	Schulküche: veg. Frühstück + Vortrag “Die Brotdose”
11.30 – 13.30 Uhr	Schulküche: Gesundes Mittagessen
14.00 – 15.30 Uhr	SDG 12 - regional - saisonal - gesund: Wildkräuterführung mit Carola Bonde, Lecker Au
16.00 - 17.00 Uhr	Nordsee Akademie: Grundlagen Teil II: “Die Fette” und “Was ist gesund?

Freitag, 29.08.2025

8.00 – 13.00 Uhr	Schulküche: veg. Frühstück & Resteverwertung u. Abschluss Küchenpraxis; incl. Zusammenfassung, Evaluation & Resümee
13.00 Uhr	Ende und Abreise

Dienstag, 26.08.2025

8.00 – 11.00 Uhr	Schulküche: veg. Frühstück + Vortrag “Ohne Leistungstief am Arbeitsplatz”
11.30 – 13.30 Uhr	Schulküche: Theorie & Praxis - gesundes Mittagessen
14.00 – 17.00 Uhr	Nordsee Akademie: Grundlagen Vortrag “Die Kohlenhydrate”, Teil 1 + 2

Donnerstag, 28.08.2025

7.30 – 9.00 Uhr	Schulküche: Frühstück Fahrt nach Hörup zur James Farm
10.00 – 11.30 Uhr	Betriebsbesichtigung: SDG 12 “Nachhaltige/r Produktion & Konsum” - Best Practices aus Nordfriesland
11.30 – 12.30 Uhr	Verkostung auf der James Farm anschl. Rückfahrt
14.00 – 18.30 Uhr	Schulküche: Abendessen & Vortrag “Die Eiweiße”

Preise:

Einzelzimmer	749 € p. P.
Firmenpreis	979 € inkl. MwSt.
Doppelzimmer	709 € p. P.
Tagesgast	649 € p. P. inkl. VP

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

Buchungen: www.nordsee-akademie.de
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Programmänderungen vorbehalten.

Täglich:

8.00 – 11.00 Uhr Schulküche Frühstück
11.00 – 11.30 Uhr Pause
11.30 – 13.30 Uhr Schulküche Mittagessen
14.00 – 15.30 Uhr Vortrag NoA
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen NoA
19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...

100 Jahre 1923–2023
Leben und Lernen

Dozentin: 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 selbständig in ihrer Praxis für Gesundheitsberatung sowie als Dozentin.