



19 | 08 | -
23 | 08 | 2024

Montag, 19.08.2024

Anreise
12.30 – 13.30 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr

Mittagessen
Begrüßung, Vorstellungsrunde + Ausblick
auf das Programm

16.00 – 17.00 Uhr
17.15 – 20.30 Uhr

Nordsee Akademie: "Die Vitalstoffe"
Schulküche: Einführung Küchenpraxis,
Abendessen + Frühstück, Fortsetzung
Vortrag "Vitalstoffe"

Dienstag, 20.08.2024

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 – 15.30 Uhr

Nordsee Akademie: Vortrag "Die
Kohlenhydrate", Teil 1 + Teil 2

16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 22.08.2024

8.00 – 11.00 Uhr

Schulküche: veg. Frühstück + Vortrag
"Die Eiweiße"

11.30 – 13.30 Uhr

Schulküche: Theorie & Praxis -
gesundes Mittagessen

14.00 – 15.30 Uhr

Vortrag: Verbraucherzentrale SH
"Klimaschutz schmeckt"

Gesund & fit im Berufsalltag

durch Wissen um vitalstoffreiche Vollwerternährung

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

Für Buchungen bis 31.10.2023:

Einzelzimmer 640 € p. P.

Doppelzimmer 600 € p. P.

Tagesgast 540 € p. P. inkl. Vollpension

Freundschaftspreis

Einzelzimmer 600 € p. P.*

*Zusammen anmelden und im Einzelzimmer nächtigen.

Gilt nur bei gemeinsamer Online-Anmeldung bis zum 31.10.2023
und ist nicht im Nachgang anwendbar. Bei späterem Rücktritt
einer Person gilt der Einzelzimmer-Preis.

Für Buchungen ab 01.11.2023:

Einzelzimmer 660 € p. P.

Doppelzimmer 620 € p. P.

Tagesgast 560 € p. P. inkl. Vollpension

Nächster Termin:

21.10. - 25.10.2024

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

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Mittwoch, 21.08.2024

8.00 – 11.00 Uhr

Schulküche: veg. Frühstück + Vortrag
"Die Brotdose"

11.30 – 13.30 Uhr

Schulküche: Theorie & Praxis - gesundes
Mittagessen

14.00 – 15.30 Uhr

Grundlagen Teil II: Macht Fett "fett"?

16.00 – 18.00 Uhr

Aktuelle Ernährungstrends:
Was ist tatsächlich gesund und wie
passt es in meinen Berufsalltag?

Freitag, 23.08.2024

8.00 – 11.00 Uhr

Schulküche: veg. Frühstück +
Resteverwertung

11.30 – 13.00 Uhr

Vortrag: Die Sustainable Development Goals
(SDGs) - Bsp. "Solidarische Landwirtschaft"

13.30 – 14.00 Uhr

Feedback/Evaluation & Resümee

14.00 Uhr

Ende und Abreise

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 ...



Leben und Lernen

Referentin: 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.

