



20.10. - 24.10.2025

Montag, 20.10.2025

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, 22.10.2025

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, 24.10.2025

8.00 – 13.00 Uhr Schulküche: veg. Frühstück + Resteverwertung u. Abschluss Küchenpraxis; incl. Zusammenfassung, Evaluation + Resümee
 13.00 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 ...



NORDSEE AKADEMIE

Gesund + fit im Berufsalltag durch Wissen um vitalstoffreiche Vollwerternährung

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

Dienstag, 21.10.2025

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, 23.10.2025

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
 14.00 – 18.30 Uhr anssl. Rückfahrt
 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.



Dozentin: Clara Tiesler

Ärztlich geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
 GGB (GGB - Gesellschaft für Gesundheitsberatung)

