



Gesund & fit im Berufsalltag

durch Wissen um vitalstoff-
reiche Vollwerternährung



Bildungsurlaub
10. - 14.08.2026

Programm

Montag, 10.08.2026

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"

Dienstag, 11.08.2026

- 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

Mittwoch, 12.08.2026

- 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?"

Donnerstag, 13.08.2026

- 7.30 – 9.00 Uhr Schulküche: Frühstück
10.00 – 11.30 Uhr Fahrt nach Hörup zur James Farm
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"

Freitag, 14.08.2026

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

Dozentin: Clara Tiesler

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

- Einzelzimmer 749 € p. P.
Doppelzimmer 709 € p. P.
Tagesgast 649 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis 979 € inkl. MwSt.

Reguläre Pausenzeiten

- 8.00 - 9.00 Uhr Frühstück
12.30 - 13.30 Uhr Mittagspause
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen

