



Bildungsurlaub
im Norden

Gesund & fit im Berufsalltag

durch Wissen um vitalstoff-
reiche Vollwerternährung



Bildungsurlaub
19. - 23.10.2026

Programm

Montag, 19.10.2026

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, 20.10.2026

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, 21.10.2026

8.00 – 11.00 Uhr

Schulküche: veg. Frühstück + Vortrag
“Die Brotdose”

11.30 – 13.30 Uhr

Schulküche: Gesundes Mittagessen
SDG 12 - regional - saisonal - gesund:
Wildkräuterführung mit Carola Bonde,
Lecker Au

14.00 – 15.30 Uhr

16.00 - 17.00 Uhr

Nordsee Akademie: Grundlagen Teil II:
“Die Fette” und “Was ist gesund?”

Donnerstag, 22.10.2026

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, 23.10.2026

8.00 – 13.00 Uhr

Schulküche: veg. Frühstück &
Resteverwertung u. Abschluss
Küchenpraxis; incl. Zusammen-
fassung, 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.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr Frühstück

12.30 - 13.30 Uhr Mittagspause

18.00 - 19.00 Uhr Abendessen

