

## Anmeldung

-Bildungsurlaub-

Gesund & fit im Berufsalltag durch Wissen  
um vitalstoffreiche Vollwerternährung

**EZ**  **vegetarisch**

**DZ**  **vegan**

07. -11.08.2023

-----  
Vor- und Zuname

-----  
Straße

-----  
PLZ/Ort

-----  
Telefon

-----  
E-Mail

-----  
Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck  
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30  
E-Mail [info@nordsee-akademie.de](mailto:info@nordsee-akademie.de) [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)

## Anmeldungen

Bitte melden Sie sich mit nebenstehendem  
Vordruck bis zum **07.07.2023** an. Nach  
Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die  
Teilnahme.

**Kosten:** Seminargebühr incl. Kost & Logis im

Einzelzimmer	640,00 €
Doppelzimmer p. P.	600,00 €

**Bitte mitnehmen:** Eine Schürze, geeignete  
Schuhe für die Küchenarbeit und Sport- bzw.  
Saunakleidung

**Ort:** Neben der Nordsee Akademie befinden  
sich ein Schwimmbad mit Sauna.  
Teilnehmende dieses Bildungsurlaubes  
können diese Angebote frei nutzen.

**Anreise Bahn und Bus:** Vom Bahnhof Niebüll  
oder ZOB Flensburg mit dem Bus R1 bis  
Haltestelle Leck-Flensburger Straße.  
Verbindung online suchen und buchen:  
[www.nah.sh](http://www.nah.sh)

**Pkw:** Parkplätze am Haus. Für die Dauer Ihres  
Aufenthaltes können Sie Ihr E-Fahrzeug  
kostenfrei aufladen (Anschluss Typ 2). Sie  
erhalten die Ladekarten an der Rezeption.

## Nordsee Akademie

Flensburger Straße 18, D-25917 Leck  
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05- 0  
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30  
Online buchen? [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)

- Bildungsurlaub -

**Gesund & fit im Berufsalltag**  
durch Wissen um vitalstoffreiche  
Vollwerternährung



**07. – 11. August 2023**

**Nordsee Akademie**  
**(Nordfriesland)**

## Gesund & fit im Berufsalltag durch Wissen um vitalstoffreiche Vollwerternährung

Widmen Sie sich morgens ausführlich der Speisenzubereitung für die Arbeit?  
Wie erhalte ich ausreichend Energie für meine Arbeit - frei von Leistungstiefs?  
Und wie geht „Gesunde Ernährung“ im Arbeitsleben?

Diese und andere Fragen werden innerhalb der Bildungswoche beantwortet. Dabei zielen die Seminarinhalte auf eine hohe Kompatibilität im heutigen Berufsalltag ab: schnelle und fachgerechte Vor- und Zubereitung von z.B. Pausensnacks und ganzen Mahlzeiten.

Das Seminar gibt die Möglichkeit, das Thema Ernährung im Job zu reflektieren. Anhand ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse wird ein neuer Blick darauf erarbeitet. Hierzu werden Anregungen für ausgewogene Mahlzeiten und Pausensnacks sowie die praktische Umsetzung vermittelt. Einfache, schnelle und gesunde Rezepte für den agilen Berufsalltag und die Erhaltung der Arbeitskraft werden erprobt. Das Ziel: Übergewicht und Folgekrankheiten durch falsche Ernährung vermeiden.

Die Woche ist für alle Beschäftigten, die sich der Gesundheitsförderung im Betrieb widmen, sowie alle Arbeitnehmenden, die die Inhalte der Veranstaltung für die Gesunderhaltung und zur Ausübung ihrer hauptberuflichen, ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Vorrangig sind das Arbeitnehmer\*innen aus Berufen im Schicht- und Normaldienst.

Die Zubereitung der Mahlzeiten erfolgt nach den Prinzipien der vegetarischen Küche, um die Leistungsfähigkeit des Körpers während der Arbeitszeit zu unterstützen.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen  
Akademieleitung

Anne Bieback  
Seminarleitung

## Programm (Änderungen vorbehalten)

### Montag, 07.08.2023

	<b>Anreise</b>
<b>12.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
14.00 Uhr	Begrüßung und Ausblick auf das Programm
16.00 Uhr	Theorie und Praxis: Knowledge is power: Die Vitalstoffe - Bausteine für ein gesundes (Arbeits-) Leben.
19.30 Uhr	Vortrag: Knowledge is power – Die Vitalstoffe

### Dienstag, 08.08.2023

09.00 Uhr	Vortrag: Ohne Leistungstief am Arbeitsplatz? - „Raw Food“
11.00 Uhr	Theorie und Praxis - Knowledge is power: Plant Based Food
14.00 Uhr	Grundlagen - Teil I: Die Kohlenhydrate
16.00 Uhr	Fortsetzung Grundlagen Teil I
18.00 Uhr	Abendessen in der Nordsee Akademie

### Mittwoch, 09.08.2023

09.00 Uhr	Vortrag: Lebensmittelverpackungen richtig lesen lernen
11.00 Uhr	Theorie und Praxis - Knowledge is Power: Die Brotdose
14.00 Uhr	Grundlagen Teil II: Macht Fett "fett"?
16.00 Uhr	Aktuelle Ernährungstrends: Was ist tatsächlich gesund und wie passt es in meinen Berufsalltag?
18.00 Uhr	Abendessen in der Nordsee Akademie

### Donnerstag, 10.08.2023

09.00 Uhr	Grundlagen Teil III: Die Eiweiße
11.00 Uhr	Theorie und Praxis - Mehr Achtsamkeit? Modeerscheinung Detoxing?
14.00 Uhr	Vortrag: Verbraucher Zentrale SH „Essen mit Genuss - sicher, lecker, gesund“
18.00 Uhr	Abendessen in der Nordsee Akademie

### Freitag, 11.08.2023

09.00 Uhr	Vortrag: Die Sustainable Development Goals (SDGs)
11.00 Uhr	Theorie und Praxis - Resteverwertung, ein Blick in den Kühlschrank
13.30 Uhr	Feedback/Evaluation & Resümee
15.30 Uhr	<b>Abreise</b>



**Anne Bieback**

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin – GGB, Landwirtschaftliche Hauswirtschafterin - IHK SH, Autorin „Vollwertgenuss von früh bis spät“ und „Süßer Vollwertgenuss“ – cadmos-Verlag.

Als echte Schleswig-Holsteinerin genieße ich es, im Land zwischen den Meeren zu leben. Seit 2013 bin ich selbständig mit meiner Praxis für Gesundheitsberatung und auch als Dozentin an Bildungsstätten aktiv.

Die Freude am Kochen und Backen mit frischen Lebensmitteln steht bei den mittlerweile unzählbaren Koch- und Backkursen mit einer ebenso unzähligen Teilnehmer: innenzahl im Vordergrund. Alles ist ein Angebot, den „erhobenen Zeigefinger“ gibt es nicht. Jede:r nimmt das mit, was ihm oder ihr guttut und wichtig ist.