



Anmeldung

-Bildungsurlaub-

Gesund & fit im Berufsalltag durch Wissen
um vitalstoffreiche Vollwerternährung

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

23. - 27.10.2023

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 www.nordsee-akademie.de

Anmeldungen: Bitte melden Sie sich mit
nebenstehendem Vordruck bis zum
23.09.2023 an. Nach Anmeldeschluss
bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

Kosten: Seminargebühr incl. Kost & Logis im
Einzelzimmer 640,00 €
Doppelzimmer p. P. 600,00 €

Bitte mitnehmen: Schürze, geeignete
Schuhe für die Küche sowie **Sport-,
Schwimm- und Saunakleidung** (kein
geplantes Angebot durch die Nordsee
Akademie; wir bitten um selbständige
Organisation nach „Feierabend“.)

Ort: Neben der Nordsee Akademie befinden
sich 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

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



- Bildungsurlaub -

Gesund & fit im Berufsalltag
durch Wissen um vitalstoffreiche
Vollwerternährung



23. – 27. Oktober 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 im Seminar beantwortet. Dabei zielen die Inhalte auf eine hohe Kompatibilität im heutigen Berufsalltag ab: schnelle und fachgerechte Vor- und Zubereitung von Pausensnacks und anderen Mahlzeiten. Ebenso schenkt es 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 im Berufsleben vermeiden.

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.

Brit Christiansen
Bereichsleiterin Bildungsurlaub

Anne Bieback
Dozentin

Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 23.10.2023

- Anreise**
12.30 Uhr Mittagessen
 13.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde und Ausblick auf das Programm
 16.00 Uhr Nordsee Akademie: „Die Vitalstoffe“
 17.15 Uhr Schulküche: Einführung Küchenpraxis, Abendessen + Frühstück; Aufbau-Vortrag: „Die Vitalstoffe“; bis 20.30 Uhr

Dienstag, 24.10.2023

- 8.00 Uhr Schulküche: Praxis veg. Frühstück + „Ohne Leistungstief am Arbeitsplatz?“ Vortrag
 11.30 Uhr Schulküche: Gesunde Mittagspause
 14.00 Uhr Nordsee Akademie: „Die Kohlenhydrate“
 16.00 Uhr Nordsee Akademie: Fortsetzung Vortrag
 18.00 Uhr Abendessen in der Nordsee Akademie

Mittwoch, 25.10.2023

- 8.00 Uhr Schulküche: Praxis veg. Frühstück + „Die Brotdose“ Vortrag
 11.30 Uhr Schulküche: Gesunde Mittagspause
 14.00 Uhr Nordsee Akademie: Vortrag „Macht Fett fett?“
 16.00 Uhr Schulküche: Vortrag „Aktuelle Ernährungstrends“ und Frühstücksvorbereitungen
 18.00 Uhr Abendessen in der Nordsee Akademie

Donnerstag, 26.10.2023

- 8.00 Uhr Schulküche: Praxis veg. Frühstück + „Die Eiweiße“ + „Mehr Achtsamkeit? Modeerscheinung Detoxing?“ Vortrag
 11.30 Uhr Schulküche: Gesunde Mittagspause
 14.00 Uhr Nordsee Akademie: Verbraucherzentrale SH „Klimaschutz schmeckt“ Vortrag
 18.00 Uhr Abendessen in der Nordsee Akademie

Freitag, 27.10.2023

- 8.00 Uhr Schulküche: Resteverwertung
 11.30 Uhr Nordsee Akademie: 17 Sustainable Development Goals (17 SDGs) am Beispiel „Solidarische Landwirtschaft“ - Vortrag
 13.00 Uhr Feedback/Evaluation & Resümee
 14.00 Uhr **Abreise**



Anne Bieback

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB - Gesellschaft für Gesundheitsberatung), Landwirtschaftliche Hauswirtschafterin (IHK SH), 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.

Die Freude am Kochen und Backen mit frischen Lebensmitteln steht bei ihren Kursen im Vordergrund - den „erhobenen Zeigefinger“ gibt es nicht.

ACHTUNG! Für Personen, die für die GGB-Ausbildung die 30 Praxisstunden benötigen, werden durch das Seminar 15 Stunden anerkannt.