



NORDSEE AKADEMIE

Anmeldung

**Gezielt gesund bleiben -
Ernährung und Bewegung im Berufsalltag
Bildungsurlaub**

EZ **vegetarisch**

DZ **vegan**

11.-15.10.2021

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 bis zum 01.10.2021 an die Nordsee Akademie Leck. Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme. Diese Veranstaltung ist in Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub beantragt.

Kosten: Die Seminargebühr beträgt einschließlich Materialkosten und Vollpension im

Einzelzimmer 419,00 €
Doppelzimmer p. P. 379,00 €

Bitte mitnehmen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Regenjacke, falls vorhanden eigene Nordic Walkingstöcke, gerne stellen wir Ihnen Nordic Walkingstöcke zur Verfügung.

Info: Die selbst zubereiteten Mahlzeiten werden ausschließlich vegetarisch gekocht. Das Abendessen erhalten Sie in der Nordsee Akademie (Buffet).

Ort: Neben der Nordsee Akademie befinden sich ein Schwimmbad mit Sauna und ein Sportstudio. Teilnehmende dieses Bildungsurlaubes können diese Angebote frei nutzen. Nehmen Sie entsprechende Bekleidung mit. Wenn Sie das Angebot nutzen möchten, sprechen Sie uns vor Ort an.

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



NORDSEE AKADEMIE

- Bildungsurlaub -

**Gezielt gesund bleiben -
Ernährung und Bewegung im
Berufsalltag**



11.-15.10.2021

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**

Gezielt gesund bleiben - Ernährung und Bewegung im Berufsalltag

Unsere Gesundheit wird maßgeblich durch die Art wie wir leben beeinflusst. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil, körperliche Aktivität und gesunde Ernährung wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus und tragen dazu bei, Krankheiten zu vermeiden. Ziel dieses Seminars ist die Aufklärung über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit.

Sie sind der Schlüssel! Doch selbst wenn der Wille zu Veränderungen vorhanden ist, ist es schwierig Essgewohnheiten zu verändern und im stressigen Berufsalltag neues auszuprobieren. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Zeit endlich aktiv zu werden. Sie bereiten Ihre Mahlzeiten selbst zu (bis auf das Abendessen). Sie kochen, backen, kreieren Snacks und lernen dabei neue vegetarische Rezepte kennen, die abwechslungsreich schmecken und in Ihren Berufsalltag passen.

Mit Nordic Walking erlernen Sie ein gesundes Herz-Kreislauftraining, das zugleich Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination steigert. Risikofaktoren für chronisch degenerative Erkrankungen werden gemindert. Es macht Spaß sich in der Natur zu bewegen. Es stärkt das Immunsystem und beugt erwiesenermaßen depressiven Erkrankungen und Burnout vor.

Die Lerninhalte zielen auf eine hohe Kompatibilität mit dem Berufsalltag ab: das Erlernen von Küchentechniken und der Umgang mit dem richtigen Equipment sorgen für schnelle und fachgerechte Vor- und Zubereitung. Ein Angebot für Küchen-Profis und für Küchen-Laien.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen
Akademieleitung

Anne Bieback
Seminarleitung

Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 11.10.2021

- Anreise**
10.00 Uhr Vorstellungs-/Kennenlern-Runde mit **Frühstück**
- Mittagessen**
12.15 Uhr
14.00 Uhr Ernährung - Theorie: Die Vitalstoffe
15.00 Uhr Einstieg in die Küchenpraxis – Pausensnack
16.15 Uhr Bewegung/Entspannung

Dienstag, 12.10.2021

- 08.00 Uhr Vitales Frühstück
10.15 Uhr Ernährung - Theorie: Die Kohlenhydrate
11.45 Uhr Ernährung - Küchenpraxis – Mittagessen
14.15 Uhr Bewegung/Entspannung
15.45 Uhr „Blitzlicht“ zum Tag und Ausblick auf den nächsten Kurstag

Mittwoch, 13.10.2021

- 08.00 Uhr Vitales Frühstück
10.15 Uhr Ernährung - Theorie: Die Fette
11.45 Uhr Ernährung - Küchenpraxis - Mittagessen
14.15 Uhr Bewegung/Entspannung
15.45 Uhr „Blitzlicht“ zum Tag und Ausblick auf den nächsten Kurstag

Donnerstag, 14.10.2021

- 08.00 Uhr Vitales Frühstück
10.15 Uhr Ernährung - Theorie: Die Eiweiße
11.45 Uhr Ernährung - Küchenpraxis - Mittagessen
14.15 Uhr Bewegung/Entspannung
15.45 Uhr „Blitzlicht“ zum Tag und Ausblick auf den nächsten Kurstag

Freitag, 15.10.2021

- 08.00 Uhr Ernährung - Küchenpraxis
10.00 Uhr Feedback, Evaluation ☞ Resumee
11.30 Uhr Abreise

Täglich: 18.00 Uhr Abendessen in der Nordsee Akademie



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. Ich freue mich über die großartige Möglichkeit, seit 2020 in der schönen Fördestadt Flensburg in meiner eigenen Kochschule arbeiten zu können. 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.