



21 | 10 | -
25 | 10 | 2024



NORDSEE AKADEMIE

Gesund & fit im Berufsalltag

durch Wissen um vitalstoffreiche Vollwerternährung

B I L D U N G S U R L A U B

Montag, 21.10.2024

Anreise
12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde & Ausblick auf das Programm
15.30 – 16.00 Uhr Pause
16.00 – 17.00 Uhr NoAk: "Die Vitalstoffe"
17.00 – 17.15 Uhr Umzug Schulküche
17.15 – 20.30 Uhr Einführung Küchenpraxis, Fortsetzung Vortrag "Vitalstoffe", "Sprossen ansetzen", Abendessen

Dienstag, 22.10.2024

8.00 – 11.00 Uhr Schulküche: veg. Frühstück + Vortrag "Plant based food"
11.00 – 11.30 Uhr Pause
11.30 – 13.30 Uhr Schulküche: Praxis - gesundes Mittagessen
13.30 – 14.00 Uhr Umzug NoAk & Pause
14.00 – 15.30 Uhr Vortrag "Die Kohlenhydrate"
15.30 – 16.00 Uhr Pause
16.00 – 17.30 Uhr Fortsetzung Vortrag "Die Kohlenhydrate"
17.30 – 18.00 Uhr Pause
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen in der NoAk

Donnerstag, 24.10.2024

8.00 – 11.00 Uhr Schulküche: veg. Frühstück & Vortrag "Die Eiweiße"
11.00 – 11.30 Uhr Pause
11.30 – 13.30 Uhr Küchenpraxis - Gesunde Mittagspause
13.30 – 14.00 Uhr Umzug NoAk & Pause
14.00 – 15.30 Uhr Vortrag: "Ernährungstrends & Detoxing"
15.30 – 16.00 Uhr Umzug Schulküche & Pause
16.00 – 17.00 Uhr Vorbereitung Frühstück: Brötchenteig
17.00 – 18.00 Uhr Pause
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen NoAk

Mittwoch, 23.10.2024

8.00 – 12.00 Uhr Schulküche: veg. Frühstück & Vortrag "Die Brotdose"
12.00 – 12.30 Uhr Umzug NoAk & Pause
12.30 – 14.00 Uhr Mittagspause in der NoAk
14.00 – 15.30 Uhr Vortrag Verbraucherzentrale "Märchen & Mythen"
15.30 – 16.00 Uhr Pause
16.00 – 18.00 Uhr Vortrag: "Die Fette"
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen in der NoAk

Freitag, 25.10.2024

8.00 – 11.00 Uhr Schulküche: Frühstück & Resteverwertung & Küchenreinigung
11.00 – 11.30 Uhr Umzug NoAk & Pause
11.30 – 13.00 Uhr Vortrag: "SoLaWi und die 17 Nachhaltigkeitsziele"
13.00 – 14.00 Uhr Evaluation, Feedback & Ende

Für Buchungen bis 31.10.2023:

Einzelzimmer 640 € p. P.
Doppelzimmer 600 € p. P.
Tagesgast 540 € p. P. inkl. Vollpension

Freundschaftspreis

Einzelzimmer 600 € p. P.*

*Zusammen anmelden und im Einzelzimmer nächtigen.
Gilt nur bei gemeinsamer Online-Anmeldung bis zum 31.10.2023 und ist nicht im Nachgang anwendbar. Bei späterem Rücktritt einer Person gilt der Einzelzimmer-Preis.

Für Buchungen ab 01.11.2023:

Einzelzimmer 660 € p. P.
Doppelzimmer 620 € p. P.
Tagesgast 560 € p. P. inkl. Vollpension

Nächster Termin:

Osterferien 2025

Alle Preise inkl. Kost & Logis, Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Dozentin: Anne Bieback

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



Leben und Lernen