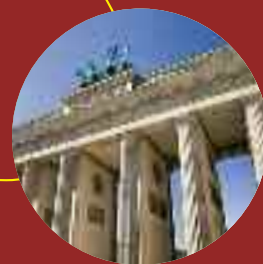


Programm:

# Gesellschaft Politik Gesundheit



[www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)



M i t W i s s e n w a c h s e n

**wisoak**

Wirtschafts- und Sozialakademie  
der Arbeitnehmerkammer Bremen

# Neue Perspektiven einnehmen

**Seminare für Fach- und Führungskräfte**



Mit neuen Seminarangeboten für Fach- und Führungskräfte bieten wir einen Schwerpunkt in den klassischen betriebswirtschaftlichen Themen wie Controlling, Marketing, Bilanzen und Führung. Im Bereich Personalmanagement finden Sie besondere Angebote für die Bindung und Rekrutierung qualifizierter Mitarbeiter/innen.

[www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)



Fordern Sie unsere  
neue Broschüre  
zu diesem Thema an:  
Telefon 0421-44995

**2 wisoak**

Wissenswertes über die wisoak

**1****8 Gesellschaft und Politik**

Jahresthema: [www.netz-ohne-gesetz.de](http://www.netz-ohne-gesetz.de)  
Braucht das Internet eine neue Ordnung?

**2**

12

Seminarangebot in Bad Zwischenahn

**3**

28

Seminarangebot in Bremen

**4**

38

**Gesundheit**

Mit Gesundheitsseminaren fit für den Berufsalltag

**5**

46

**Service**

Wir sind für Sie da

**6**

M i t W i s s e n w a c h s e n



Wisoak

Information  
Beratung  
Anmeldung ▶



! Jährlich 1.100  
Veranstaltungen  
mit 14.000  
Teilnehmern!

# Wer wir sind!

Die wisoak ist die Bildungseinrichtung der Arbeitnehmerkammer. Als Körperschaft des öffentlichen Rechts hat die Arbeitnehmerkammer unter anderem den gesetzlichen Auftrag, sich um die berufliche, allgemeine und politische Weiterbildung ihrer Mitglieder zu kümmern. Da alle im Land Bremen Beschäftigten Mitglieder der Arbeitnehmerkammer sind, zählt die Kammer circa 350.000 Mitglieder. → Für uns als wisoak ist es wichtig, eine so große und starke Institution als Gesellschafterin zu haben. Die damit verbundene Verpflichtung gegenüber den Mitgliedern der Arbeitnehmerkammer bedeutet für uns die Verpflichtung zum bestmöglichen Programmangebot, also zu Vielfalt und Transparenz, zu Praxis- und Zukunftsorientierung und natürlich zu Qualität und Professionalität. → Deshalb gilt: wisoak – *die* Adresse für Kompetenz und lebenslanges Lernen!

## Wissenswertes

<b>Politische Bildung – wichtiger denn je</b>	4
<b>Unser Unternehmen –</b>	
<b>Ihr Karrierepartner</b>	5
<b>Weiterbildung – Ihre Chance</b>	6
<b>www.wisoak.de –</b>	
<b>die neue Webseite der wisoak</b>	7

## Politische Bildung – wichtiger denn je

Deutschland wird von einer neuen Koalition regiert, in den USA gibt es mit Obama einen neuen Hoffnungsträger, doch die wesentlichen gesellschaftlichen Veränderungen sind sicher nicht diese Ereignisse. Die wichtigen Entwicklungen vollziehen sich eher in einem längeren Rhythmus – dafür aber sehr viel nachhaltiger. Beispiele hierfür sind der Klimawandel oder das sich verändernde Geschlechterverhältnis. Die wisoak sieht es als ihre Aufgabe, solche gesellschaftlichen Entwicklungsprozesse aufzugreifen und eine kritische Auseinandersetzung darüber anzubieten.

Ein in den Auswirkungen auf die Gesellschaften der Welt noch kaum abzusehender Prozess ist die Entwicklung des Internet, das mittlerweile eine Bedeutung gewonnen hat, die noch vor wenigen Jahren undenkbar gewesen wäre. Nicht nur junge Menschen nutzen seine sich rasant entwickelnden Möglichkeiten wie selbstverständlich. Soziale Netzwerke wie Facebook und StudiVZ oder Microblogging-Dienste wie Twitter haben Millionen Nutzer. Es ist eine ganz eigene Kultur entstanden, die sich deutlich unterscheidet von allem, was wir bisher kannten.

Alltägliches, aber auch politisch Brisantes wird in Sekundenschnelle um die Welt geschickt. Politische Bewegungen organisieren sich über das Internet, eine spontan formulierte Petition schafft es binnen Kurzem, viele Zehntausende zu mobilisieren – so wie die neuen Kommunikationsmöglichkeiten die Aufmerksamkeit der Weltöffentlichkeit auf Missstände im Iran oder in China lenkten. Mit unserem Jahresthema rücken wir die Auswirkungen des Internet für das gesellschaftliche und politische Leben in den Mittelpunkt unseres Angebots.

Wir hoffen, für Sie ein interessantes und spannendes Seminarprogramm zusammengestellt zu haben. Die wisoak bleibt Ihre zuverlässige Partnerin. Bleiben Sie aktiv.



Hans Jürgen Rauscher  
Geschäftsführer



! Gerne senden wir Ihnen unsere weiteren Angebote – fordern Sie sie einfach an: [www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)

E-Mail: [info@wisoak.de](mailto:info@wisoak.de)

## Unser Unternehmen – Ihr Karrierepartner

**Die wisoak –  
Partner von  
Wirtschaft und  
Wissenschaft**

Praxisorientierte Weiterbildung, Aufstiegsfortbildung für Ihre Karriere und Firmenseminare, die auf das Vorwissen Ihrer Mitarbeiter und die Abläufe in Ihrem Unternehmen abgestimmt sind – in Kooperation mit Hochschulen und erfahrenen Experten in Bremen sind wir verlässlicher Partner für jeden Bedarf.

**Politischer Diskurs –  
Selbstverständigung  
und Selbstverständnis  
unserer Demokratie**

Ein lebendiges Gemeinwesen, eine demokratische Gesellschaft braucht Auseinandersetzung, braucht Selbstvergewisserung, braucht Verständigung. Damit dies gelingen kann, braucht es die Begegnung mit Menschen, Zeit, Offenheit für anders Denkende.

**Unser Seminarhaus  
Bad Zwischenahn –  
wo Lernen die richtige  
Umgebung hat**

Manche Bildungsprozesse gelingen in der Entfernung zum Alltag besonders gut. Die Bildungsstätte der wisoak am Bad Zwischenahner Meer ist dafür der passende Ort.

**Dozentinnen  
und Dozenten**

Unsere Dozentinnen und Dozenten stehen als Praktiker in ihren Berufen und bringen ihre betrieblichen und organisatorischen Erfahrungen in die Seminararbeit ein. Wir bieten Ihnen wissenschaftliches Know-how und Spezialisten für Ihren Bedarf.



## Weiterbildung – Ihre Chance

Die Bildungschancen sind in unserer Gesellschaft immer noch ungleich verteilt! Weiterbildung ist eine Möglichkeit, daran etwas zu ändern. Denn mit Weiterbildung hat jedefrau/jedermann eine persönliche Chance: sei es durch das Nachholen von Schul- und Berufsabschlüssen, sei es durch Maßnahmen zum Wiedereinstieg in den Beruf, sei es durch gezielte berufliche Qualifizierungen und Aufstiegsfortbildung, sei es durch systematische Qualifizierung, die den Durchstieg zu Hochschulen und Universitäten ermöglicht.

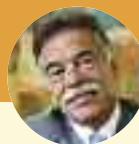
Deshalb investiert die Arbeitnehmerkammer einen großen Anteil ihrer Mitgliedsbeiträge in die Weiterbildung, vor allem in die Infrastruktur und das Angebot ihrer ›Tochter‹, der wisoak.

Unsere Einladung an Sie: Seien Sie anspruchsvoll, geben Sie sich nicht mit dem Erreichten zufrieden, nutzen Sie Ihre Chance! Nutzen Sie die Bildungsberatung der wisoak, um das Angebot zu finden, das Ihren Erwartungen und Ihrer Lebensplanung entspricht.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Lebenslangen Lernen!



Hans Driemel  
Präsident der  
Arbeitnehmerkammer



Dr. Hans-L. Endl  
Hauptgeschäftsführer der  
Arbeitnehmerkammer

**PARTNER**  
Personaldienste



### Vorteile, die überzeugen

Bei PARTNER können Sie fair bezahlte Anstellungen bei renommierten Kunden erwarten, Kontakte und Erfahrungen sammeln und Ihr Know-how für vielversprechende Perspektiven einbringen.

Unsere umsichtigen Personalberater/innen haben Ihre persönlichen Stärken im Blick und wissen, welche qualifizierte Position zu Ihrem Profil passt.

Und oft wird noch mehr daraus, denn überdurchschnittlich viele Partner-Mitarbeiter/innen werden durch Kunden direkt oder nach vorheriger Arbeitnehmerüberlassung übernommen.

Wir suchen

### Mitarbeiter w/m

für interessante Positionen in kaufmännischen Unternehmensbereichen und in der Verwaltung.

Informationen und detaillierte Stellenbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.

Interessiert?

Dann freuen wir uns darauf, Sie kennen zu lernen.

**PARTNER Personaldienste Nord GmbH**

Anne-Conway-Str. 10 | 28359 Bremen

Telefon 0421-322737-0

info.bremen-office@partner-personaldienste.de

[www.partner-personaldienste.de](http://www.partner-personaldienste.de)

# Die neue Webseite der wisoak

Mit einem Klick zu den Veranstaltungen

www.wisoak.de  
 schnell → bequem  
 → informativ

Auswahl der Veranstaltungen, weiterführende Informationen zu Veranstaltungen, Gelegenheit zur bequemen Online-Buchung: Dies alles finden Sie auf unserer neuen Homepage www.wisoak.de

1

Wissenswertes über die wisoak



Tragen Sie hier einfach den Info-Code oder ein Stichwort ein.

Hier finden Sie Nachrichten und Hintergründe zu aktuellen Themen aus Bildung und Beruf.

Sobald Sie auf den Button »Programm« klicken, erhalten Sie automatisch eine Liste mit unseren Kursen, Seminaren und Fortbildungen.

Über ein Menü gelangen Sie auf die Seiten der einzelnen Fachgebiete.

Über das Anklicken des Veranstaltungstitels gelangen Sie zu detaillierteren Informationen sowie zur Online-Anmeldung.



## Jahresthema der politisch-kulturellen Bildung

### **Programmverantwortung**

Dr. Asmus Nitschke, Historiker M.A.  
Telefon 0421-4499836  
a.nitschke@wisoak.de

### **Information und Anmeldung**

Helene Oberst, Sachbearbeiterin  
Telefon 0421-4499945  
h.oberst@wisoak.de  
**für Bremerhaven:**  
Gudrun Stelling Sachbearbeiterin  
Telefon 0471-59539  
g.stelling@wisoak.de

[www.netz-ohne-gesetz.de](http://www.netz-ohne-gesetz.de)

# Braucht das Internet eine neue Ordnung?

Mit seiner massenhaften Nutzung ist das Internet zu einem Faktor geworden, der auf mehrfache Weise Einfluss gewinnt auf gesellschaftliche Prozesse. Über das Netz wird politischer Widerstand organisiert, Parteien dient es als Plattform für Eigenwerbung, dominierende Anbieter wie Google erhalten eine gefährliche Machtfülle, auch Straftäter nutzen das Internet in großem Stil, ohne dass sie wirksam zur Verantwortung gezogen werden können. Gleichzeitig ist das Web 2.0 ein Kommunikations- und Arbeitsmittel geworden, das für viele aus dem Privat- wie aus dem Arbeitsleben nicht mehr wegzudenken ist und ganz neue Möglichkeiten der produktiven Zusammenarbeit schafft.

Die Wisoak macht die Frage der Entwicklung des Internets zu ihrem Jahresthema für 2010. Welche Auswirkungen hat das weltweite Netz auf die gesellschaftliche Entwicklung der nächsten Jahre? Braucht das weltweite Netz eine neue Ordnung? Sind Einschränkungen zur Verhinderung von Straftaten und Fehlentwicklungen notwendig – und möglich? Sie finden auf den folgenden Seiten zahlreiche Seminarangebote zu diesem für die Gesellschaft immer wichtiger werdenden Themenfeld.

2

[www.netz-ohne-gesetz.de](http://www.netz-ohne-gesetz.de)

## www – Netz ohne Gesetz?

### Sicherheit und Freiheit im Internet

Das Internet hat die Kommunikation revolutioniert. Niemals zuvor war der Austausch von Informationen so einfach und schnell über größte räumliche Distanzen möglich. In der gesellschaftlichen Wahrnehmung ist das Internet vor allem: Informationsquelle, perfekter Werbeträger und Einkaufsparadies – aber auch voller unbekannter Gefahren. Aber das Internet ist kein rechtsfreier Raum mit schutzlosen Nutzern. Der sinnvolle und angemessene Umgang mit der Freiheit im Internet stellt allerdings eine neue Herausforderung für die Zivilgesellschaft dar. Das Netz lebt vom Mitmachen – einer neuen Form von Demokratie und Mitbestimmung? Wir werden im Seminar genauer untersuchen: Wie kann ich Freiheiten und Möglichkeiten des Internet nutzen und mich dabei vor Bedrohungen und Angriffen schützen?

#### 15610

##### Bildungsurlaub in Bremen

Bertha-von-Suttner-Str. 17  
Termin: 07.06. – 11.06.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945

#### 10100

##### Bildungsurlaub

in Bad Zwischenahn  
Termin: 13.09. – 17.09.2010  
€ 158,- KammerCard € 142,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945

#### 18121

##### Bildungsurlaub in Bremerhaven

Hafenstr. 126–128  
Termin: 03.05. – 07.05.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Anmeldung unter: 0471-595-39  
Ihre Dozenten:

**Jelena Steigerwald,  
Tobias Scherer**

## Zwischen Hype und Ignoranz

### Wie das Internet die Gesellschaft verändert

Für die einen ist das Internet das Non plus ultra, für die anderen ein Buch mit sieben Siegeln. Trotz dieser Spannweite – das Internet ist längst in unserer Gesellschaft »angekommen«: Das Internet fungiert als Warenhaus, Wikipedia ersetzt die heimischen Lexikabände, Freundschaften zu Menschen aus aller Welt werden über Facebook oder SchülerVZ gepflegt. Aber: Werden der Nutzen und Einfluss des Internet überbewertet? Entstehen durch WEB 2.0 neue Kommunikationsformen, die sich auch auf das Miteinander »Offline« auswirken? Macht Internet einsam, gar süchtig? Im Seminar werden wir auch praktisch in die virtuelle Welt einsteigen und uns in den Kommunikationsplattformen des WEB 2.0 bewegen.

#### 15560

##### Bildungsurlaub in Bremen

Bertha-von-Suttner-Str. 17  
Termin: 06.09. – 10.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945

#### 16110

##### Wochenendseminar in Bremen

Bertha-von-Suttner-Str. 17  
Termin: 28.05. – 29.05.2010  
Fr 16 – 19.00, Sa 10 – 16.00 Uhr  
€ 35,- KammerCard € 28,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945

#### 18101

##### Bildungsurlaub in Bremerhaven

Hafenstr. 126–128  
Termin: 30.08. – 03.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Anmeldung unter: 0471-595-39  
Ihre Dozenten:

**Sonja Borski,  
Sebastian Raible**

## Politik im Web 2.0

Das WEB 2.0 wird auf politischer Ebene vielfältig genutzt: Barack Obama führte erfolgreich seinen Internet-Wahlkampf, über Twitter und Blogs erreichen uns trotz Pressezensur und eingeschränkter Meinungsfreiheit Nachrichten aus autoritären Staatsregimen, Internetnutzer werden per E-Mail zu politischen Aktivitäten aufgerufen, die Piratenpartei macht Interessen und Bedürfnisse der »Generation WEB 2.0« sichtbar. Das Internet ermöglicht mit seinen Kommunikationsmöglichkeiten die Mobilisierung von Massen innerhalb kürzester Zeit und eröffnet Wege der politischen Beteiligung am realen Leben. Das Seminar geht folgenden Fragen nach: Wie nutzt die Politik das Internet? Wie wird im bzw. mit WEB 2.0 Politik gemacht? Welche Möglichkeiten gibt es, im Netz politisch aktiv zu werden?

#### 15370

##### Bildungsurlaub in Bremen

Bertha-von-Suttner-Str. 17  
Termin: 17.05. – 21.05.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945

#### 16120

##### Wochenendseminar in Bremen

Bertha-von-Suttner-Str. 17  
Termin: 18.06. – 19.06.2010  
Fr 16 – 19.00, Sa 10 – 16.00 Uhr  
€ 35,- KammerCard € 28,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945

#### 18131

##### Bildungsurlaub in Bremerhaven

Hafenstr. 126–128  
Termin: 16.08. – 20.08.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13:30 Uhr  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Anmeldung unter: 0471-595-39  
Ihre Dozenten:

**Sonja Borski,  
Sebastian Raible**

## Google, Microsoft, Yahoo!

### Wer regiert das Internet?

Wer etwas wissen oder recherchieren will, »googelt«. Kaum ein Unternehmen hat in den letzten Jahren eine so rasante Erfolgsgeschichte geschrieben wie die Internet-Suchmaschine Google. Worauf beruhen eigentlich Macht und Reichtum der Suchmaschinen? Wie kommen Suchergebnisse und Rankings zustande? Wie viel Macht haben Suchmaschinen und kostenlose Internet-Dienste über die Nutzer? Wie ist es um den Daten- und Persönlichkeitsschutz bestellt? In dieser Bildungswoche geht es um die gesellschaftliche Bedeutung des Internet – und ganz praktisch auch um den effektiven Umgang mit Suchmaschinen.

#### 15500

##### Bildungsurlaub in Bremen

Bertha-von-Suttner-Str. 17  
Termin: 19.04. – 23.04.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945

#### 15501

##### Bildungsurlaub in Bremen

Bertha-von-Suttner-Str. 17  
Termin: 09.08. – 13.08.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
€ 70,- KammerCard € 62,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945  
Ihre Dozentin:

**Sonja Borski**

16100

## Politik im Netz – Gesellschaft im Netz

In diesem 5-teiligen Abendkurs werden die folgenden Themenblöcke mit Unterstützung von Experten erörtert:

- Politik im Netz I:
  - Politik und Wahlkampf im Netz, E-Participation
- Politik im Netz II: Opposition und Protest im web
- Wie Phönix aus der Asche: Die Piratenpartei
- social communities:
  - Neue Kontakt- und Kommunikationsräume
- Gesellschaft im Netz: Wie das Internet Gewohnheiten und Beziehungen verändert

### 16100 Abendkurs

Ort: Bremen,  
Bertha-von-Suttner-Str. 17  
Termin: 19.04. – 17.05.2010  
Mo 19.00 – 21.15 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 35,- KammerCard € 28,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945  
Ihre Dozentin:  
**Sonja Borski**

14200

## Netz ohne Gesetz?

*Braucht das Internet eine neue Ordnung?*

Das Internet hat binnen kürzester Zeit eine hohe gesellschaftspolitische Akzeptanz gefunden. Im Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung wird es als das ›freiheitlichste und effizienteste Informations- und Kommunikationsforum der Welt‹ bezeichnet. Gleichzeitig stellt sich für viele Menschen immer dringlicher die Frage des Datenschutzes, vor allem auch die Frage, wie man gegen die vielfältigsten Spielarten von Cyber-Kriminalität bzw. die im Internet veröffentlichten Zumutungen wirksam vorgehen kann: durch (staatliche) Überwachung und gesetzliche Regulierung des Internetdatenverkehrs etwa? Durch Zensur, Sperren oder Löschen von Internetseiten, durch Vorratsdatenspeicherung? Wie also kann man dem Bedürfnis nach Informations- und Kommunikationsfreiheit auf der einen Seite und dem Bedürfnis nach (Daten-)Sicherheit, nach Schutz vor rechtswidrigen Inhalten auf der anderen Seite gerecht werden? Welche Regeln, welche Ordnung sollte(n) für den weltweiten Datenverkehr gelten? Diese Fragestellungen stehen im Fokus der Zwischenahner Gespräche zur Zukunft des Internets (und unserer Gesellschaft) und werden aus unterschiedlichen Perspektiven, mit Hilfe von ExpertInnen, erörtert.

Anmeldung unter 0421-4499-933

### 14200 Zwischenahner Gespräche

Ihre Ansprechpartner:  
**Christoph Simon**  
**Dr. Asmus Nitschke**

Ort: Bildungsstätte  
Bad Zwischenahn  
Termin: 18.03. – 19.03.2010



# Mit Geist lernt sich's leichter

Lehrbücher  
Fremdsprachenliteratur  
Lernsoftware

**buchhandlung geist**  
Pädagogik und Fremdsprachen

**Buchhandlung Geist**  
Am Wall 161  
28195 Bremen  
**Telefon** 0421 327173  
**Fax** 0421 325733  
**eMail** geist@schweitzer-online.de  
**www**.schweitzer-online.de

2

www.netz-ohne-gesetz.de



**Politisches Lernen –  
Zusammenhänge verstehen**  
*Das Bad Zwischenahner Programm*

**Programmverantwortung**

Dr. Asmus Nitschke, Historiker M.A.  
Telefon 0421-4499836  
a.nitschke@wisoak.de

**Information und Anmeldung**

Helene Oberst, Sachbearbeiterin  
Telefon 0421-4499945  
Telefax 0421-4499651  
h.oberst@wisoak.de

# Gesellschaft und Politik Seminare in Bad Zwischenahn

Sie suchen gute und spannende Seminare zu Themen aus Politik und Zeitgeschichte, Wirtschaft und Gesellschaft, Berufs- und Lebenswelt, Natur und Umwelt? Zu Themen und Fragen, die Sie bewegen, die gesellschaftlich kontrovers diskutiert werden, für die es häufig keine schnellen Lösungen gibt, die Wissen, Auseinandersetzung und Dialog mit anderen erfordern – und einen Seminar-Ort, der die Suche nach einer guten Antwort fördert?

→ Dann sind Sie in der Bildungsstätte der wisoak in Bad Zwischenahn genau richtig. Hier – in unmittelbarer Nähe zum Zwischenahner Meer – finden Sie den passenden Rahmen für lebendiges Lernen.

Sie sind herzlich willkommen!

<b>Zwischenahner Gespräche</b>	14
<b>Bildungsurlaub</b>	
<b>Gesellschaft und Politik</b>	15
<b>Arbeitswelt</b>	18
<b>Individuum und Gesellschaft</b>	19
<b>Natur und Umwelt</b>	22
<b>Geschichte und Stadtentwicklung</b>	23
<b>Berlin-Seminar</b>	23
<b>Wochenendseminare</b>	
<b>Unsere europäischen Nachbarn</b>	24
<b>Völker der Welt – Kulturen der Welt</b>	24
<b>Gesellschaft im Umbruch – Menschen im Umbruch</b>	25

## Bildungsurlaub in Bad Zwischenahn

Ein fünftägiges Bildungsurlaubs-Seminar in Bad Zwischenahn beginnt montags um 10.30 Uhr und endet freitags am frühen Nachmittag, ca. 14 Uhr.

Im Teilnahmebeitrag sind die Kosten für die Unterkunft in unserem Haus und die volle Verpflegung während der Woche bereits enthalten. Wenn Sie ein Einzelzimmer wünschen, wenden Sie sich bitte direkt an unsere Bildungsstätte:

Reservierungen sind möglich ab Mittwoch in der Woche vor Beginn Ihres Seminars, Telefon 04403-9240. Für das Einzelzimmer erheben wir einen Zuschlag von EUR 8,- pro Nacht.

Die Unterrichtszeit für die Wochenseminare beträgt insgesamt 38 Unterrichtsstunden. Die hier angebotenen Seminare sind im Land Bremen und in aller Regel auch in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

### Wochenendseminare

Ein Wochenendseminar in Bad Zwischenahn beginnt freitags um 17.30 Uhr und endet sonntags am frühen Nachmittag (13.30 Uhr).

Im Teilnehmerbeitrag ist die Unterbringung und Verpflegung in unserem Haus in Bad Zwischenahn bereits enthalten. Ein Einzelzimmer können Sie ab Mittwoch vor Beginn des Seminars reservieren unter Telefon 04403-9240. Für das Einzelzimmer erheben wir einen Zuschlag von EUR 8,- pro Nacht. Die Unterrichtszeit beträgt 18 Unterrichtsstunden.

Alle Bildungsveranstaltungen entsprechen den im Bremischen Weiterbildungsgesetz in § 2.1 formulierten Zielen. Die Bildungsurlaubsseminare und Wochenendseminare werden gefördert vom Senator für Bildung und Wissenschaft.

### Ihre Bildungsstätte am Zwischenahner Meer



Das Haus der wisoak liegt in unmittelbarer Nähe des Zwischenahner Meeres.

Von hier aus erreichen Sie zu Fuß in fünf Minuten das Zwischenahner Meer, in zehn Minuten das Wellenbad, in 15 Minuten die Ortsmitte von Bad Zwischenahn. Hier gehören effektives Arbeiten und eine erholsame

Atmosphäre zusammen. Unser Haus verfügt über Sauna, Kegelbahn, Bierkeller und einen Freizeitraum mit Billard und Tischtennis.

### Kontakt, Information und Beratung

**Bildungsstätte der Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH**

Zum Rosenteich 26  
26160 Bad Zwischenahn

### Ihre Ansprechpartnerinnen:

**Gudrun Afken, Elke Hölscher-Scharnberg, Traute Renken**

Telefon 04403-9240, Telefax 04403-5 88 95  
bildungsstaette@wisoak.de

## Zwischenahner Gespräche

*Kontrovers ist vieles in unserer Gesellschaft. Nicht immer schaffen es die Beteiligten, eine Auseinandersetzung in der Weise zu führen, dass sie produktiv wird, dass man voneinander lernt, dass der gesellschaftliche Prozess profitiert und etwas Neues entsteht, das alle weiterbringt. Das hängt oft mit klaren Interessen zusammen, mit Macht, manchmal auch mit Begrenztheit im Denken.*

Wir möchten mit den Zwischenahner Gesprächen einen konstruktiven gesellschaftspolitischen Dialog anstoßen – auch zwischen scheinbar unversöhnlichen Kontrahent/innen. Wir suchen nicht nach fertigen Lösungen. Wir möchten eine Diskussionskultur fördern, die dazu beiträgt, dass Positionen geklärt und neue Erkenntnisse und Perspektiven gewonnen werden können.

14110 Buchungsnr. Info-Code

### Zur Gestaltung der Einwanderungsgesellschaft

Wer die Einwanderungsgesellschaft im Sinne einer humanen, demokratisch verfassten Zivilgesellschaft gestalten möchte, kommt nicht um die Frage herum, wie die Bedürfnisse von Mehrheit(en) und Minderheit(en) sozialverträglich austariert werden können, vor allem aber: wie in der ›Mehrheitsgesellschaft‹ die Bereitschaft geweckt bzw. aufrecht erhalten werden kann, die sozialen und politischen Herausforderungen einer Einwanderungsgesellschaft anzunehmen und – im besten Fall – auch an ihrer Lösung mitzuwirken. Ohne Zweifel: Als Binsenweisheit und Grundbedingung für einen konstruktiven Dialog über die Konfliktfelder der Migrationsgesellschaft kann gelten: Beim ›Reden über Integration‹ helfen Tabus und Wirklichkeitsverleugnungen nicht weiter. Mit Hilfe von ExpertInnen aus Wissenschaft und Praxis werden wir unterschiedliche Facetten der aufgeworfenen Fragestellung erörtern – und in den Mittelpunkt der zweiten Zwischenahner Gespräche zur Gestaltung der Einwanderungsgesellschaft rücken. Dazu laden wir Sie ein.

Infos unter 0421-4499-933

Termin:  
11.02.2010 – 12.02.2010  
Do 10.00 – 18.00 Uhr  
Fr 09.00 – 16.00 Uhr

Ihre Ansprechpartner:  
**Dr. Asmus Nitschke,**  
**Gülcan Yoksulabakan**

## Gesellschaft und Politik

10270 Buchungsnr. Info-Code

### Faustregeln für die Gesellschaft von morgen

*Wie gestaltet sich künftig unser Zusammenleben?*

Wir leben in einer Zeit ständiger Veränderung. Der gesellschaftliche Wandel ist so tiefgreifend wie kaum zuvor. In solchen Übergangsepochen ist es wichtig, eine Grundorientierung, einen ethischen Kompass für Entscheidungen zu haben – Faustregeln, Werte, die die Richtung erkennen lassen. Welche Werte werden wir künftig brauchen? Was kann die Basis für eine lebenswerte zivile Gesellschaft sein? Die Antworten zeigen nicht nur an, wohin wir uns entwickeln (möchten), sondern auch, wo wir momentan stehen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 26.04.2010 – 30.04.2010  
Ihre Dozentin: **Monika J. Flügge**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10030 Buchungsnr. Info-Code

### Wirtschafts- und Finanzkrisen

In dieser Bildungswoche wird das Funktionieren der (Finanz-) Wirtschaft, werden die Wirkungen und Folgen von konjunkturellen Berg- und Talfahrten in allgemein verständlicher Form dargestellt und vor dem Hintergrund aktueller und globaler Entwicklungen diskutiert. Und es wird nach Möglichkeiten und Alternativen gefragt, wirtschaftliche Entwicklungen politisch zu beeinflussen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
25.01.2010 – 29.01.2010  
Ihr Dozent:  
**Jürgen Wendt**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

14200 Buchungsnr. Info-Code

### Netz ohne Gesetz? Braucht das Internet eine neue Ordnung?

Das Internet hat binnen kürzester Zeit eine hohe gesellschaftspolitische Akzeptanz gefunden. Im Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung wird es als das ›freiheitlichste und effizienteste Informations- und Kommunikationsforum der Welt‹ bezeichnet. Gleichzeitig stellt sich für viele Menschen immer dringlicher die Frage des Datenschutzes, vor allem auch die Frage, wie man gegen die vielfältigsten Spielarten von Cyber-Kriminalität bzw. die im Internet veröffentlichten Zumutungen wirksam vorgehen kann: durch (staatliche) Überwachung und gesetzliche Regulierung des Internetdatenverkehrs etwa? Durch Zensur, Sperren oder Löschen von Internetseiten, durch Vorratsdatenspeicherung? Wie also kann man dem Bedürfnis nach Informations- und Kommunikationsfreiheit auf der einen Seite und dem Bedürfnis nach (Daten-) Sicherheit, nach Schutz vor rechtswidrigen Inhalten auf der anderen Seite gerecht werden? Welche Regeln, welche Ordnung sollte(n) für den weltweiten Datenverkehr gelten? Diese Fragestellungen stehen im Fokus der Zwischenahner Gespräche zur Zukunft des Internets (und unserer Gesellschaft) und werden aus unterschiedlichen Perspektiven, mit Hilfe von ExpertInnen, erörtert.

Infos unter 0421-4499-945

Termin: 18.03.2010 – 19.03.2010  
Do 10.00 – 18.00 Uhr  
Fr 09.00 – 16.00 Uhr

Ihre Ansprechpartner:  
**Christoph Simon,  
Dr. Asmus Nitschke**

10020 Buchungsnr. Info-Code

### Mit eigener Stimme sprechen

*Wieviel Zivilcourage braucht eine demokratische Gesellschaft?*

Zivilcourage, das mutige Eintreten für ›die richtige Sache – auch gerade dann, wenn andere schweigen –, ist eine wesentliche Voraussetzung für das Funktionieren einer zivilen und demokratischen Gesellschaft. Aber das ist bekanntlich leichter gesagt als getan, und es ist mit Risiken behaftet. Aber: Arbeitnehmerrechte, Bürger- und Frauenrechte gäbe es ohne das couragierte Verhalten Einzelner oder aktiver Gruppen nicht. Die Bedingungen für Zivilcourage, für Wege, ›mit eigener Stimme zu sprechen‹ und sich einzumischen, sind Gegenstand dieses Seminars.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
22.03.2010 – 26.03.2010

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10150 Buchungsnr. Info-Code

### Von Pest und Cholera zu Rinderwahnsinn und Schweinegrippe

*Seuchen und Epidemien in Geschichte und Gegenwart*

Für Europäer schienen Seuchen in den letzten Jahrzehnten aufgrund der medizinischen und sozialen Entwicklung keine Bedeutung mehr zu haben. Doch Vogelgrippe und Aids, SARS und neue Infektionskrankheiten haben das Thema auch hierzulande wieder ins Zentrum des öffentlichen Bewusstseins gerückt. Dieses Seminar informiert über die sozialen und gesellschaftspolitischen Dimensionen von Seuchen und Epidemien und diskutiert Lösungsansätze.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
31.05.2010 – 04.06.2010  
Ihr Dozent:  
**Dr. Jochen Schepker**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10070 Buchungsnr. Info-Code

### Zu viele Menschen – zu wenig Deutsche?

*Die Bevölkerungspyramide steht Kopf*

Weltweit ist seit Jahrzehnten die Entwicklung zu beobachten, dass ärmere Länder eine besonders hohe Geburtenrate haben, die Bevölkerungszahl in den reichen Ländern aber stagniert oder schrumpft. Wie wird dieses demografische Ungleichgewicht sich auf die Weltpolitik der nächsten Jahrzehnte auswirken? Welche Ursachen hat diese Entwicklung? Braucht Deutschland mehr Zuwanderung aus anderen Ländern? Oder sind andere Lösungen denkbar?

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
27.09.2010 – 01.10.2010  
Ihr Dozent:  
**Dr. Jochen Schepker**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

3

10120 Buchungsnr. Info-Code

## China – Weltmacht des 21. Jahrhunderts?

Die Volksrepublik China ist in kürzester Zeit zu einer führenden Industrienation aufgestiegen – und meldet einen neuen Konjunkturerekord nach dem anderen. Obwohl es dem bevölkerungsreichsten Land der Erde auf den ersten Blick noch nie so gut ging wie jetzt, gibt es nach wie vor große soziale Gegensätze. Der prosperierende Osten zieht viele Menschen aus dem Landesinneren an. Sie wollen teilhaben am neuen Wohlstand. Doch welche Folgen hat die Reformpolitik für die Menschen? Wie ist es um die Menschenrechte bestellt? Wann wird es in China politische Reformen geben? Das Seminar setzt sich mit den aktuellen Entwicklungen auseinander.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 12.04.2010 – 16.04.2010  
Ihre Dozentin: **Angela Wiegmann**Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10100 Buchungsnr. Info-Code

## www – Netz ohne Gesetz?

*Freiheit und Sicherheit im Internet*

Das Internet hat die Kommunikation revolutioniert. Niemals zuvor war der Austausch von Informationen so einfach und schnell über größte räumliche Distanzen möglich. In der gesellschaftlichen Wahrnehmung ist das Internet vor allem: Informationsquelle, perfekter Werbeträger und Einkaufsparadies – aber auch voller unbekannter Gefahren. Aber das Internet ist kein rechtsfreier Raum mit schutzlosen Nutzern. Der sinnvolle und angemessene Umgang mit der Freiheit im Internet stellt allerdings eine neue Herausforderung für die Zivilgesellschaft dar. Das Netz lebt vom Mitmachen – einer neuen Form von Demokratie und Mitbestimmung? Wir werden im Seminar genauer untersuchen: Wie kann ich Freiheiten und Möglichkeiten des Internet nutzen und mich dabei vor Bedrohungen und Angriffen schützen?

Anmeldung unter 0421-4499-945

**Bildungsurlaub  
in Bad Zwischenahn**  
Termin: 13.09. – 17.09.2010€ 158,- KammerCard € 142,-  
Anmeldung unter: 0421-4499-945  
Ihre DozentInnen:  
**Jelena Steigerwald,  
Tobias Scherer**

10050 Buchungsnr. Info-Code

## Ethik und Moral in der modernen Gesellschaft

Politiker, die in die Taschen ihrer Freunde wirtschaften, Wirtschaftsführer, die nur an Boni und Aktiengewinne denken, Steuerhinterziehung, Bestechung, schwarze Kassen... Ist heute der Ehrliche der Dumme, wie manche behaupten? Soziale Unterstützung, Schutz der Schwächeren und gesellschaftliche Solidarität haben keine Konjunktur. Verliert unsere Gesellschaft die ›Verlierer‹ der Modernisierung aus dem Blick? Sind solche Entwicklungen Ausdruck eines Werteverfalls? Und wenn ja, welche Konsequenzen hat das für unser Zusammenleben?

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 18.01.2010 – 22.01.2010  
Ihre Dozentin: **Monika J. Flügge**Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10010 Buchungsnr. Info-Code

## Politische Lieder vom Mittelalter bis zur Gegenwart

*Das Lied als Spiegel der Gesellschaft*

Gesellschaftliche Umbrüche werden häufig angekündigt, eingeleitet oder begleitet durch populäre Gesänge. Diese Tatsache ist vom Mittelalter bis in die jüngste Vergangenheit zu beobachten und besichert uns heute einen großen Fundus an zeitkritischen Liedern, der uns gesellschaftspolitische Veränderungen der Vergangenheit illustriert und besser verstehen lässt. Das Seminar schlägt einen großen Bogen von den ersten Anfängen kritischen Liedguts über das internationale politische Lied bis hin zu rechten und linken gesellschaftskritischen Songs.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
25.01.2010 – 29.01.2010  
Ihre Dozentin:  
**Monika J. Flügge**Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10061 Buchungsnr. Info-Code

## Brennpunkt Naher Osten

Beim Begriff ›Naher Osten‹ denkt man unwillkürlich an eine Krisenregion. Dieses Seminar zeichnet die Entwicklung in der arabischen Welt nach, erläutert die verschiedenen geistigen, religiösen und politischen Strömungen und erhellt die Ursachen für die immer wieder aufflammenden Konflikte im Nahen Osten.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 15.03.2010 – 19.03.2010  
Ihr Dozent: **Dr. Jochen Schepker**Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10160 Buchungsnr. Info-Code

## Bilder lügen nicht II

*Zum Einfluss bewegter Bilder*

Bewegte Bilder durchbrechen rationale Dimensionen, sprechen noch stärker Emotionen an und wirken auf uns eigenartig glaubwürdig. Sie schaffen eine Illusion von Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit ist nur eine Welt aus zweiter Hand, gesehen durch die Brille des Journalisten bzw. des Bildermachers. Wer dies nicht mehr unterscheiden kann, dessen Denken ist bereits ›enteignet‹, seine Welt ist nichts anderes als die ›Pseudowelt‹ der Medien. Es gilt, die Gefahren zu erkennen und für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Medien zu werben.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
08.03.2010 – 12.03.2010  
Ihre Dozentin:  
**Monika J. Flügge**Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10250 Buchungsnr. Info-Code

## Gott und die Welt

### Weltreligionen und Religiosität heute

In diesem Seminar geht es um die Bedeutung von Religion und Religiosität in unserer globalisierten Welt. Im Mittelpunkt stehen die großen Weltreligionen, ihr Verhältnis zueinander und die Frage, welche Antworten sie bzw. ihre Vertreter auf die drängenden Fragen unserer Zeit anzubieten haben. Eine Exkursion in eine Moschee und in eine Synagoge ist geplant. Dafür entsteht ein zusätzlicher Unkostenbeitrag.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
01.03.2010 - 05.03.2010  
Ihre Dozentin:  
**Dr. Petra Schilm**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10280 Buchungsnr. Info-Code

## Was die Nation erregt

### Der politische Skandal in Deutschland

Jedes Land hat seine politischen Skandale. Skandale sind mit öffentlicher Aufregung verbunden, nicht selten sind sie auch der Anfang vom Ende politischer Macht. Markante Beispiele sind die Spiegel-Affäre, der Berliner Banken-Skandal, die ›VW-Lustreisen‹ oder der Parteispenden-Skandal. Die Geschichte des politischen Skandals in Deutschland bietet reiches Anschauungsmaterial – und fördert Überraschendes über unsere politische Kultur zutage.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
11.01.2010 – 15.01.2010  
Ihr Dozent:  
**Michael Schneider-Hanke**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10641 Buchungsnr. Info-Code

## Typisch Deutsch?

### Klischees und Wahrheiten über die Deutschen

Was uns Deutsche von anderen unterscheidet, erkennen wir oft erst im Ausland, wenn wir erleben, wie ein anderer, ein fremder Blick auf unsere Kultur gerichtet wird und wir stellvertretend auch für Deutschland betrachtet werden. Sind andere Nationen oder Völker gefestigter oder entspannter in ihrer (landesspezifischen) Identität? In diesem Seminar wollen wir einen Blick auf ›die deutsche Kultur‹ werfen – womit wir uns gerne identifizieren und was uns Schwierigkeiten bereitet.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
25.01.2010 – 29.01.2010  
Ihre Dozentin:  
**Anni Nottebaum**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-



# Fachliteratur für Ihren Erfolg

Personalwesen  
Sekretariat  
Organisation und Management  
Einkauf | Logistik  
Rechnungswesen  
Steuern | Controlling  
Kommunikation | Rhetorik

**kamloth + schweitzer**  
Literatur und Dienstleistungen

**Buchhandlung Kamloth + Schweitzer**  
Ostertorstraße 25-29  
(im Gebäude des Amtsgerichts)  
28195 Bremen  
**Telefon** 0421 33937-0  
**Fax** 0421 33937-30  
**eMail** kamloth@schweitzer-online.de  
**www.schweitzer-online.de**

3

Seminare in Bad Zwischenahn

## Arbeitswelt

10320 Buchungsnr. Info-Code

### Berufliche Belastung und Lebensqualität

Lebensqualität bezeichnet allgemein den Grad des eigenen Wohlbefindens. Gradmesser sind dabei zumeist: der materielle Wohlstand, Beruf und Arbeitsplatz, Bildung, sozialer Status, Gesundheit. Wo aber, so fragen sich viele, bleibt die Lebensqualität in Zeiten wirtschaftlicher Krisen, in Zeiten besonderer oder erhöhter Belastungen? Wir werden in diesem Seminar versuchen, dieses ›Niemandland‹ neu zu ›bepflanzen‹ und Ansatzpunkte herauszuarbeiten, wie man mit Belastungssituationen angemessen umgehen kann – ohne dass die Lebensqualität zwangsläufig sinkt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 27.09.2010 – 01.10.2010  
Ihr Dozent:  
**Jörg Heller**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10340 Buchungsnr. Info-Code

### Balance halten ...

... zwischen Arbeits- und Lebenswelt

Der Stoßseufzer ›Die Arbeit schafft mich‹ drückt körperliche und nervliche Belastungen im Beruf aus. Doch die Arbeit ›schafft‹ uns natürlich noch anders, hat Auswirkungen auf unsere Lebensgestaltung insgesamt. Wie verarbeiten wir eigentlich die Anforderungen des Berufslebens? In diesem Seminar wollen wir auf dem Hintergrund unserer eigenen Erfahrungen verborgene Gesetze des Alltags aufdecken und konkrete Veränderungsmöglichkeiten diskutieren.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 13.09.2010 – 17.09.2010  
Ihre Dozentin:  
**Malou Brigitte Polz**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10731 Buchungsnr. Info-Code

### Aussitzen oder Auseinandersetzen

Vom Umgang mit Konflikten

Konflikte gehören zum Leben – am Arbeitsplatz, in der Politik, im Freundes- und Familienkreis. Hintergrund sind meistens unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen und (Wert-) Vorstellungen. In diesem Seminar werden Möglichkeiten der konstruktiven Bearbeitung von Konflikten im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext erarbeitet und erprobt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 08.03.2010 – 12.03.2010  
Ihre Dozentin:  
**Frauke Felix**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10301 Buchungsnr. Info-Code

### Arbeitsdruck und innere Erschöpfung

Wege zur Bewahrung von Engagement in Beruf und Alltag

Bei vielen berufstätigen Menschen machen sich Arbeitsverdichtung und Arbeitsdruck zunehmend bemerkbar in Stressreaktionen und körperlichen Beschwerden. Innere Erschöpfung und das Gefühl, ausgebrannt zu sein, treten an die Stelle von Lebendigkeit und Freude an der Arbeit. In diesem Seminar werden Erscheinungsformen und Ursachen dieses Erschöpfungszustandes im Zusammenhang mit persönlichen und gesellschaftlichen Bedingungen reflektiert. Möglichkeiten des präventiven wie konstruktiven Umgangs werden erarbeitet.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
15.03.2010 – 19.03.2010  
Ihr Dozent:  
**Jörg Heller**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10330 Buchungsnr. Info-Code

### Berufliche Veränderungen und persönliche Entwicklung

In der Arbeitswelt von heute gibt es kaum noch Planungssicherheit. Auch in anderen Lebensbereichen bleibt der Wunsch nach Berechenbarkeit und Beständigkeit in zunehmendem Maße unerfüllt. Mehr denn je ist heute die Fähigkeit gefragt, Veränderungen und Unsicherheiten zu meistern. Im Berufsleben wird das ›Managen von Veränderungen‹ längst als Schlüsselkompetenz gehandelt. In diesem Seminar werden wir versuchen, den Veränderungen in Berufs- und Lebenswelt auf den Grund zu gehen und herausarbeiten, wie man Veränderungen meistern – und dabei persönlich wachsen kann.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 14.06.2010 – 18.06.2010  
Ihr Dozent: **Jörg Heller**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10361 Buchungsnr. Info-Code

### Schichtarbeit und Stressbewältigung

Die meisten ArbeitnehmerInnen in unserem Land haben sich daran gewöhnt: 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Schlaf, 8 Stunden ›Mensch sein‹. Doch geht die Rechnung wirklich auf, wenn man Schichtarbeiter ist? Dann nämlich ist der biologische Zeitgeber unseres Organismus schwer mit dem äußeren Zeitgeber der Arbeitswelt in Einklang zu bringen. In diesem Seminar werden wir die Folgen von Schichtarbeit auf den Menschen unter die Lupe nehmen und konkrete Hilfen gegen schleichende Gesundheitsgefahren entwickeln.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 15.02. – 19.02.2010  
Ihr Dozent:  
**Jörg Heller**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

## Individuum und Gesellschaft

1019 Buchungsnr. Info-Code

### Miteinander leben

#### Gemeinschaften als Orientierungsquelle

In unserer komplexen Welt treffen wir täglich Entscheidungen. Wir sind verantwortlich für Andere und regeln unsere persönlichen Belange. Wir erleben Hilfsbereitschaft und Wir-Gefühl. Am Arbeitsplatz werden wir mit Ellbogenmentalität und Teamworkanforderungen konfrontiert. In Partnerschaften wechseln wir zwischen Für-sich-sein und symbiotischer Harmonie. In der freien Zeit können wir dem Konsum frönen und uns für gesellschaftliche Anliegen engagieren. Im großen Ganzen bewegen wir uns zwischen globalen Trends, nationalen Eigenheiten und lokaler Kirchturmpolitik. Das Seminar ordnet den unübersichtlichen Fluss des Zeitgeschehens.

Anmeldung unter 0421-4499-945

10190

Termin: 11.01.2010 – 15.01.2010

10191

Termin: 30.08.2010 – 03.09.2010

Ihr Dozent:

**Dr. Gerhard Schäuble**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

1042 Buchungsnr. Info-Code

### Unterwegs in eine neue Lebensphase

#### Über den Abschied vom Erwerbsleben – und die Zeit danach

In den letzten Jahren der Erwerbstätigkeit entstehen neue Blicke auf die Lebenszeit. Ein Leben ohne Arbeit erscheint dann zunächst kaum vorstellbar. In dieser Phase des Übergangs ergeben sich viele neue Fragen: Welche Fähigkeiten benötige ich, um diese neue Lebensphase aktiv zu gestalten? Das Seminar bietet die Möglichkeit, auf dem Hintergrund eigener beruflicher und biographischer Erfahrungen und mit Hilfe von kreativen Methoden die Zeit des Übergangs als Chance zu persönlicher Weiterentwicklung zu nutzen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

10420

Termin: 01.03.2010 – 05.03.2010

10421

Termin: 09.08.2010 – 13.08.2010

Ihre Dozentin:

**Angelika Kube**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10540 Buchungsnr. Info-Code

### Das Leben ist lebensgefährlich

#### Sicherheitsbedürfnisse und Risikoverhalten in der modernen Gesellschaft

Früher war das Dasein des Menschen durch äußere und innere Gefahren, durch Feinde und Krankheiten ständig bedroht. Heute leben wir sicherer. Aber ist das Leben dadurch besser geworden? Die Sicherheit verdrängt das Abenteuer aus unserem Leben und macht es zuweilen langweilig. Davon zeugen nicht zuletzt U-Bahn-Surfer, Freeclimber, Autobahnraser und unzählige Risikosportarten. Wir wollen in diesem Seminar den Widerspruch zwischen Sicherheit und Risiko in unserer Gesellschaft untersuchen. Eine Exkursion zu einem Kletterwald ist eingeplant. Wer dort mitklettern möchte, sollte Sportbekleidung mitbringen. Es fallen zusätzliche Eintritts- und Fahrtkosten an.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 16.08.2010 – 20.08.2010

Ihr Dozent: **Dr. J. Scheper**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10550 Buchungsnr. Info-Code

### Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Tabletensucht ...

#### Zur gesellschaftlichen Dimension von Suchterkrankungen

Die Zahl der Menschen mit einem Suchtproblem ist hoch. »Komasaufen«, Heroin auf Rezept oder Werbeverbot für Alkoholika und Tabak sind aktuelle Stichworte in der öffentlichen Diskussion. Diese ist sowohl beim Thema Beschränkung des Konsums legaler Drogen wie auch beim Umgang mit illegalen Drogen höchst emotional. Was macht das Thema Abhängigkeit so bedeutsam für so viele? Warum ist der Weg aus dem Suchtdilemma so schwer? Das Seminar informiert über die Entstehung von Suchtkrankheit in ihrem individuellen und gesellschaftlichen Kontext. Es wendet sich an Menschen, die eine Erklärung für das Phänomen Sucht suchen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 19.04.2010 – 23.04.2010

Ihre Dozentin: **Frederike Sohn**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10560 Buchungsnr. Info-Code

### Was wird aus mir?

#### Junge Menschen heute

Sie denken global, sind vernetzt und trinken Bionade - junge Menschen zwischen 20 und 35. Aufgewachsen mit 9/11, Klimawandel und unzähligen Praktika ist Unsicherheit das prägende Lebensgefühl einer ganzen Generation - sie werden als die Verlierer der großen Krise bezeichnet. Ohne Frage: Die veränderten gesellschaftlichen Voraussetzungen erfordern neue Wege zur Bewältigung der Übergangsphase hin zum Erwachsensein und dem damit verbundenen Einstieg ins Arbeitsleben. Vor allem, wenn Modelle der vorherigen Generationen nicht mehr greifen. Welche Perspektiven haben die 20-35 Jährigen? Wie gingen andere junge Generationen mit Brüchen in der Gesellschaft um?

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 20.09.2010 – 24.09.2010

Ihr Dozent: **Johannes Jahns**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

11260 Buchungsnr. Info-Code

## Hoffnung Auswanderung

*Der Traum vom Glück in der Ferne*

Welche Motive und Sehnsüchte veranlassen Menschen, alles hinter sich zu lassen (Familie, Freunde, Heimat) und große Schwierigkeiten auf sich zu nehmen, um sich anderswo eine neue Existenz aufzubauen? Welche Faktoren bestimmen eigentlich die Auswahl der neuen Heimatländer? Welche Folgen hat Auswanderung für die alte wie für die neue Heimat? Mit welchen Problemen und Gefahren sehen sich Auswanderer in der neuen Heimat konfrontiert? Wie versuchen sie, diese zu lösen? Das Seminar befasst sich mit den Ursachen und Folgen von Auswanderung. Die Teilnehmer/innen erhalten Gelegenheit, selbst auf Spurensuche zu gehen und gegebenenfalls eigene Familiengeschichten zu erforschen. Bestandteil des Seminars ist ein Zeitzeugengespräch und der Besuch des Deutschen Auswandererhauses in Bremerhaven.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 31.05.2010 – 04.06.2010

Ihr Dozent:

**Holger Heß-Borski**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10601 Buchungsnr. Info-Code

## Die Macht der Worte

*Wie Sprache die Wahrnehmung der Welt bestimmt*

Sprache ist die wichtigste Form menschlicher Kommunikation. Sie ist auch seit jeher Spiegel gesellschaftlicher Kultur, macht soziale und regionale Unterschiede deutlich, ist Instrument politischer und beruflicher Machterhaltung. Männer und Frauen – so zeigen Untersuchungen – unterscheiden sich deutlich im Gesprächsverhalten. Welche Folgen solche Unterschiede für unser Leben, unsere sozialen Kontakte, das Vorwärtskommen im Beruf und unsere Wahrnehmung der Welt haben, ist Thema des Seminars.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:

08.02.2010 – 12.02.2010

Ihre Dozentin:

**Malou Brigitte Polz**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10630 Buchungsnr. Info-Code

## Die Kunst, ein gutes Leben zu führen

*Arbeiten und Leben in unsicheren gesellschaftlichen Verhältnissen*

Jahrzehntelang schien sich unser Lebensstandard nur in eine Richtung zu entwickeln – im Fahrstuhl nach oben. Jahr für Jahr wurden Löhne und Gehälter erhöht, die Renten waren sicher und die Handlungsspielräume groß. Heute scheint der Fahrstuhl des Fortschritts: nur noch Arbeitsplatz-Besitzer nach oben zu fahren, andere gesellschaftliche Gruppen, die ›Verlierer‹, bleiben zurück. In diesem Seminar werden die gesellschaftlichen Bedingungen für gutes Leben ausgelotet.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:

28.06.2010 – 02.07.2010

Ihr Dozent:

**Dr. Gerhard Schäuble**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10590 Buchungsnr. Info-Code

## Aus Erfahrung Zukunft gestalten

Dieses Seminar wendet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Ziel ist es, darüber nachzudenken, wie Entscheidungen, gesellschaftliche Lebensumstände und andere Menschen uns zu dem gemacht haben, was wir heute sind. Wir werden auf dem Hintergrund einer Reflexion über gesellschaftliche Veränderungen Ideen entwickeln und Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene Leben herausarbeiten. Und wir werden in einem Prozess produktiven Nachdenkens Folgerungen und Forderungen für die nächsten Jahre und Jahrzehnte daraus ableiten.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:

21.06.2010 – 25.06.2010

Ihre Dozentin:

**Monika J. Flügge**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

**Besondere Kultur- und Wanderreisen**

**Estland-Lettland-Litauen**  
11 Tage, Juni/Juli 2010  
Riga, Tallinn, Kurische Nehrung

**Dalmatien Aug./Sept.**  
2 Wochen mit dem Schiff von Spitt über  
Dubrovnik nach Montenegro

**Auf den Spuren der Steinzeitjäger**  
Zum Altweibersommer eine Woche auf die  
Schwäbische Alb

Fordern Sie ein Programm an:

Dr. Jochen Schepker  
Tel. 04402/60486  
j.schepker@ewetel.net  
www.schepker-kulturerlebnis.de

1062 Buchungsnr. Info-Code

**Was ist wichtig für mein Leben?***Über den Zusammenhang von gesellschaftlicher Veränderung und individuellen Lebensentwürfen*

Die moderne Gesellschaft verändert sich rapide – und mit ihr die Rahmenbedingungen für die individuelle Lebensgestaltung. Traditionen lösen sich auf, Neuorientierungen sind notwendig. In diesem Seminar werden wir versuchen, gesellschaftliche Entwicklungen in ihrer Relevanz für das eigene Leben zu entschlüsseln. Und wir werden konkret und alltagstauglich herausarbeiten, wie man unter Berücksichtigung gesellschaftlicher Anforderungen das Leben bewusst und aktiv gestalten kann.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**10620**

Termin: 01.03.2010 – 05.03.2010

**10621**

Termin: 13.09.2010 – 17.09.2010

Ihr Dozent: **Holger Kühl**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10080 Buchungsnr. Info-Code

**Rhetorische Kommunikation für den politischen Alltag**

Sie engagieren sich im Verein, in Betriebs-, Bürger- oder Schulelternvertretungen, in politischen Interessengemeinschaften oder Initiativen? Und Sie möchten lernen, wie Sie Ihren Standpunkt deutlich vertreten können – ohne den Respekt vor anderen Meinungen zu verlieren? In diesem Seminar werden nützliche und leicht erlernbare Techniken vermittelt, wie Sie Ihre Durchsetzungsfähigkeit und Ihr Einfühlungsvermögen beim Reden erhöhen. Für das Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 17.05.2010 – 21.05.2010

Ihr Dozent: **Jörg Heller**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10650 Buchungsnr. Info-Code

**Über den Wert von Freundschaft und Solidarität**

Die Bedeutung von Freundschaften wächst immer dann, wenn die Gesellschaft keine verbindlichen Orientierungsmuster für lebensbestimmende Entscheidung mehr vorgibt. Freundschaften sind dann Teil der ›Überlebensstrategie‹. Ihre bewegende Kraft entfaltet sich in vielen Gemeinschaftsformen. In diesem Seminar werden die verschiedenen Facetten von Freundschaft betrachtet, werden historische, philosophische und sozialwissenschaftliche Aspekte dieser Beziehung behandelt – und herausgearbeitet, wie gute Freundschaft in einer atomisierten Gesellschaft funktionieren, wie sie aufgebaut und gestaltet werden kann.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 03.05.2010 – 07.05.2010

Ihre Dozentin:

**Monika J. Flügge**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10701 Buchungsnr. Info-Code

**Lebensqualität Gesundheit***Krankheit und Gesundheit im Spiegel der Gesellschaft*

Das medizinische Wissen ist in den letzten hundert Jahren außerordentlich gewachsen. Die moderne Medizin und eine mächtige Industrie bieten uns schnelle Hilfe bei fast allen erdenklichen Leiden. Doch die Kosten für dieses System steigen überproportional, und viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass ihnen doch nicht geholfen werden konnte. Welche gesellschaftlichen Voraussetzungen sind notwendig, um von Lebensqualität Gesundheit sprechen zu können? Welche persönlichen Aktivitäten und Lebenshaltungen sind förderlich? Welche Bedeutung haben unsere sozialen Beziehungen in diesem Zusammenhang?

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 08.03.2010 – 12.03.2010

Ihre Dozentin:

**Malou Brigitte Polz**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10800 Buchungsnr. Info-Code

**Auf der Suche nach dem Glück***Über die gesellschaftliche Dimension des Glücks*

Goldsucher, Auswanderer, der Traumprinz ... Die Suche nach dem Glück hat viele Dimensionen. Haben Menschen, die arbeitslos sind oder in ärmeren Ländern leben, ›Pech‹, amerikanische Staatsbürger oder gesunde Menschen ›Glück‹? Wie entsteht Glück, was wird in der Gesellschaft als Glück verkauft und warum hat die Suche nach dem Glück für die Menschen besonders heute einen so hohen Stellenwert bekommen?

Anmeldung unter 0421-4499-933

Termin:

22.02.2010 – 26.02.2010

Ihre Dozentin:

**Petra Simonowsky**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

10520 Buchungsnr. Info-Code

**Von der Lebensmitte zum Lebensende***Wie gesellschaftliche Veränderungen die Gestaltung der zweiten Lebenshälfte beeinflussen*

In den mittleren Lebensjahren werden die Weichen gestellt für ein erfülltes Leben im Alter. Es ist daher sinnvoll, sich rechtzeitig mit Themen wie Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Alternativen der Gestaltung des Lebensendes zu befassen. Mit einer Zwischenbilanz und dem Ausblick auf die Kunst des Alterns in der modernen Gesellschaft nehmen wir das ganze Leben in den Blick. Wir gewinnen einen Überblick über das Erlebte und lernen, wie man sich selbst in die Zukunft führt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 22.02.2010 – 26.02.2010

Ihr Dozent:

**Dr. Gerhard Schäuble**

Teilnahmegebühr:

€ 158,- KammerCard € 142,-

## Natur und Umwelt

10960 Buchungsnr. Info-Code

### Im Konflikt mit der Natur

*Die Veränderung der Natur durch den Menschen am Beispiel der Bad Zwischenahner Umgebung*

Das Seminar handelt von den schützenswerten Kleindien der Natur der Zwischenahner Gegend. Es thematisiert anhand konkreter, aktueller und regionaler Beispiele die grundsätzliche Auseinandersetzung zwischen den Belangen des Naturschutzes einerseits und den wirtschaftlichen Interessen einer aufstrebenden Metropolregion andererseits. Wie hat sich die Natur im Ammerland verändert, was ist verloren gegangen, was ist noch erhalten und welche Konsequenzen haben diese Veränderungen? Wie wird Natur eigentlich bewertet? Kann man die Zerstörung von Natur ausgleichen? Welche Möglichkeiten haben BürgerInnen, Naturschutzinteressen zu vertreten?

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
23.08.2010 – 27.08.2010  
Ihr Dozent:  
**Markus Müller**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10900 Buchungsnr. Info-Code

### Mensch und Natur

Seit ca. 3,5 Milliarden Jahren gibt es Leben auf der Erde, die ersten Menschen traten vor ca. 1,8 Millionen Jahren in Erscheinung. Von Anfang an befand sich der Mensch in intensiver Auseinandersetzung mit der Natur, wurde durch sie geprägt und hat sie selbst verändert. Dieses Seminar setzt sich mit dem Grundverhältnis des Menschen zur Natur auseinander – und der Frage, wie sich unsere Haltung zur Natur entwickelt hat, wodurch sie heute geprägt ist und welche gesellschaftlichen Folgen sich ergeben haben.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
30.08.2010 – 03.09.2010  
Ihre Dozentin:  
**Kerstin Jürgens**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

11000 Buchungsnr. Info-Code

### Das Geschäft mit dem Essen

Verseuchtes Fleisch, genetisch manipulierter Mais oder im Eiltempo gemästete Hühner – wer hinter die Kulissen industrieller Landwirtschaft schaut, erhält zuweilen beklemmende Einblicke in die Mechanismen der modernen und globalisierten Nahrungsmittelproduktion. Sie ist Gegenstand dieses Seminars. Und es wird um zukunftsfähige Alternativen zur Industriekost gehen. Fachkundliche Exkursionen sind eingepplant.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 01.02.2010 – 05.02.2010  
Ihre Dozentin:  
**Jutta Draub-Ketelaar**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

1091 Buchungsnr. Info-Code

### Lebensraum Nordsee

Die Nordsee ist für alle von unschätzbarem Wert und hat eine hohe ökologische Bedeutung. Das Seminar setzt sich mit der Ökologie und den Belastungsfaktoren für die Nordsee auseinander und stellt die Frage, was Politik, Wirtschaft, Gemeinden und der Einzelne tun können und müssen, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten. Es werden Experten eingeladen, und es findet eine Exkursion zu gefährdeten Bereichen der Nordsee statt. Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Aktionskonferenz Nordsee durchgeführt. Für die Exkursion wird ein zusätzlicher Unkostenbeitrag erhoben. Wir bitten, Regenzeug und Gummistiefel mitzubringen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

10910  
Termin: 12.04.2010 – 16.04.2010  
10911  
Termin: 20.09.2010 – 24.09.2010  
Ihre Dozentin:  
**Petra Simonowsky**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10920 Buchungsnr. Info-Code

### Die Wälder der Erde

Wälder haben eine überragende Bedeutung für das Klima, die Artenvielfalt und den Wasserhaushalt der Erde. Das Seminar vermittelt, wodurch Wälder gefährdet sind und wie das Ökosystem geschützt werden kann. Bestandteil des Seminars ist eine ausgedehnte Exkursion in Wälder der Umgebung. Behandelt wird vor allem der Konflikt zwischen wirtschaftlichen Nutzungsinteressen und den Notwendigkeiten des Naturschutzes. Für die Exkursion entsteht ein zusätzlicher finanzieller Beitrag.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
07.06.2010 – 11.06.2010  
Ihr Dozent:  
**Dr. Peter Hünseler**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10930 Buchungsnr. Info-Code

### Die großen Umweltkatastrophen – Artensterben, Stürme, Wüstenbildung ...

*Globale Probleme und ihre Hintergründe*

Die Sahara wird immer größer, der Aralsee trocknet aus, Ackerland versalzt und erodiert, Wälder verschwinden, Pflanzen und Tiere sterben aus, heftigere und häufigere Stürme richten immense Verwüstungen an ... Weltweit kommt es vermehrt zu Umweltschäden, die schon jetzt zu großflächigen Verheerungen weiter Landstriche führen. Dieses Seminar erläutert die Ursachen und Wirkungen globaler Umweltprobleme. Ansätze und Maßnahmen zur Verbesserung der Situation werden vorgestellt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
15.02.2010 – 19.02.2010  
Ihre Dozenten:  
**Markus Müller**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

10950 Buchungsnr. Info-Code

**Der Klimawandel***Wie sicher sind die Prognosen der Klimaforscher?*

Dieses Seminar informiert über Ursachen und die verschiedenen Erklärungen für die Veränderung des Klimas. Wir werden der Frage nachgehen, was getan werden muss, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten. Eine Führung durch das Alfred-Wegener-Institut in Bremerhaven wird uns spannende Einblicke geben in die Forschungsarbeit der Klimaforscher. Für die Exkursion entsteht ein kleiner Unkostenbeitrag.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 01.02.2010 – 05.02.2010  
Ihr Dozent: **Dr. J. Schepker**Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

1097 Buchungsnr. Info-Code

**Lebensraum Watt***Wie sicher sind die Prognosen der Klimaforscher?*

Vor unserer Haustür liegt ein einzigartiger Lebensraum – das Nordseewatt. Weltweit stellt es den größten zusammenhängenden Wattenmeerraum dar und ist als Nationalpark besonders geschützt. Doch starke Befischung, Muschelernte, Meeresverschmutzung durch giftigen Sedimenteintrag über die Flüsse, Pipelineverlegung und anderes belasten diesen Naturraum. Das Seminar informiert umfassend über die Situation des Wattenmeeres. Für die geplante Exkursion entsteht ein zusätzlicher Unkostenbeitrag.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**10970**  
Termin: 31.05.2010 - 04.06.2010  
**10971**  
Termin: 16.08.2010 - 20.08.2010  
Ihre Dozentin: **Petra Simonowsky**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-**Geschichte und  
Stadtentwicklung**

10180 Buchungsnr. Info-Code

**Deutschland –  
von Germanien zur Bundesrepublik***2000 Jahre nach der Varusschlacht*

Im Jahre 9 nach Christus besiegte Arminius den römischen Feldherrn Varus. War dies die Geburtsstunde Deutschlands? In dieser Bildungswoche untersuchen wir, wie Deutschland als Nation entstanden ist, wie sich das Verhältnis zu den Nachbarn entwickelte – und welchen Stellenwert Deutschland heute in Europa und der EU hat. Das Seminar verknüpft Geschichte, Ethnographie und aktuelle Politik und fragt auf dieser Grundlage nach deutscher Identität und Kultur. Geplant ist eine Exkursion nach Kalkriese zum Ort der Varusschlacht. Eintrittsgeld und Fahrtkosten sind zusätzlich zu bezahlen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 20.09.2010 – 24.09.2010  
Ihr Dozent: **Dr. J. Schepker**Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

11210 Buchungsnr. Info-Code

**Bremen im 19. Jahrhundert***oder: Wie eine Großstadt entsteht*

Wir machen eine Zeitreise ins 19. Jahrhundert und sehen, wie Bremen zur Großstadt wird. Industrie, Handel und Schifffahrt wachsen in großem Tempo. Beschauliche Dörfer wie Walle, Gröpingen und die östliche Vorstadt werden durch den Bau der Häfen und die beginnende Industrialisierung zu Stadtteilen, die mit einer Sonderform im deutschen Wohnungsbau, dem ›Bremer Haus‹ flächendeckend bebaut werden. Die Entwicklung der Handelsbeziehungen mit Nordamerika, die sich auf die Handelsgüter Baumwolle und Tabak konzentrieren, machen Bremen zum führenden Umschlagplatz in Europa.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 15.02.2010 – 19.02.2010  
Ihre Dozentin:  
**Martina Kedenburg**Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-

1128 Buchungsnr. Info-Code

**Bremen und das Meer.***Hafenentwicklung und Hafenpolitik*

Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte, und die Schifffahrt hat ihren frühen Wohlstand geprägt. Das Seminar wird darstellen, wie Stadt und Schifffahrt aufeinander eingewirkt haben. Und wir werden uns mit der Frage beschäftigen, welche Einflüsse die zukünftige Entwicklung bestimmen werden.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**11281**  
Termin: 26.04.2010 - 30.04.2010  
**11282**  
Termin: 07.06.2010 - 11.06.2010  
Ihr Dozent: **Uwe Kempf**

Teilnahmegebühr:  
€ 158,- KammerCard € 142,-**Berlin-Seminar**

11250 Buchungsnr. Info-Code

**Die Stasi oder: Das Leben der Anderen**

›In einem System der Macht ist nichts privat.‹ Es ist das Verdienst des Filmemachers Henckel von Donnermark, mit seinem preisgekrönten Streifen ›Das Leben der Anderen‹ die notwendige Reflexion über einen prägenden Bestandteil der DDR-Geschichte, über die Mechanismen von Macht und Machtmissbrauch, breitenwirksam in Gang gebracht zu haben. Wir wollen in Berlin den Spuren des Filmes folgen. Wir werden uns vor Ort mit den Herrschaftsstrukturen in der DDR, mit den Alltagserfahrungen der Menschen, mit Opfern und Tätern, mit Opposition und Widerstand in ›Stasiland‹ auseinandersetzen. Das Seminar findet statt in Kooperation mit dem Seminarforum Berlin. Im Preis sind Unterkunft und Verpflegung (Halbpension) im 4-Sterne-Hotel in Berlin enthalten.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
07.06. – 11.06.2010  
Ihre Dozentin:  
**Monika J. Flügge**Teilnahmegebühr:  
€ 350,-

## Wochenendseminare **Reihe: Unsere europäischen Nachbarn**

Die europäischen Nationen werden in immer mehr Bereichen einen gemeinsamen Weg gehen. 2004 sind zehn weitere Länder in die Europäische Gemeinschaft hinzugekommen. Die Grenzen auch zu diesen Ländern werden noch durchlässiger. Doch der Schlagbaum an der Staatsgrenze ist nicht das einzige Trennende; in Sprache, Kultur, Mentalität, politischem System unterscheiden sich die europäischen Länder zum Teil erheblich. Mit dieser Seminarreihe stellen wir unsere europäischen Nachbarn vor.

**13190** Buchungsnr. | Info-Code

### Italien

#### *Vom Römischen Reich zu Berlusconi*

Schätze in Florenz und Venedig, Fiat, der AC Milan, die Mafia, sonnige Stände und – seit nunmehr geraumer Zeit auch – der Name Berlusconi bestimmen unser (nicht ganz vollständiges) Bild von Italien. Dieses Land, das durch das Römische Imperium wie kaum ein zweites die europäische Zivilisation nachhaltig geprägt hat, zählt als EU-Land nach wie vor zu den Führungsnationen der Welt. Stellvertretend für die jüngere politische Geschichte Italiens steht Silvio Berlusconi. Die italienischen Wähler haben den Milliardär und Medien-Zar, dessen Aufstieg von Prozessen und Skandalen begleitet ist, bereits dreimal, zuletzt mit einer triumphalen Mehrheit, zum ersten Bürger ihres Landes erkoren – und damit die Schwäche der demokratischen Institutionen deutlich zu Tage gefördert...

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 23.04.2010 – 25.04.2010  
Ihr Dozent:  
**Dr. Jochen Schepker**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

**13350** Buchungsnr. | Info-Code

### Kroatien – reif für die EU?

#### *Die Kelten der Neuzeit in der Krise*

Nach Jahren des Sozialismus, dem Verfall Jugoslawiens und dem folgenden Balkankrieg sucht Kroatien Anschluss an die Europäische Gemeinschaft. Die Voraussetzungen sind gut. Geschichtlich gehörte es viele Jahrhunderte zum Habsburger Reich, und als katholisches Land hat es gute Verbindungen zu Italien. Die dalmatinische Küste hat eine lange touristische Tradition, schon die römischen Kaiser bauten hier ihre Paläste und Sommerresidenzen. Industrie, besonders der Schiffbau und moderne Technologien, befinden sich nach den Kriegsjahren wieder im Aufschwung. Das Seminar wird das beliebte Urlaubsziel und den zukünftigen EU-Partner von seiner politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Seite her vorstellen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 07.05.2010 – 09.05.2010  
Ihr Dozent:  
**Dr. Jochen Schepker**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

**13320** Buchungsnr. | Info-Code

### Estland, Lettland, Litauen

Riga, alte Hansestadt und Partnerstadt Bremens, gehört mit den beiden anderen Hauptstädten Vilnius und Tallinn zu den aufstrebenden Metropolen in den baltischen Staaten. Im Sozialismus führten die Länder viele Jahre ein eher kümmerliches Dasein. Nach dem Beitritt zur Europäischen Union hoffen nun die Bürger auf bessere Zeiten. Noch gelten die drei Staaten als Billiglohnländer, attraktiv vor allem für westeuropäische Firmen, die dort Niederlassungen gründen. Das Verhältnis zum großen Nachbarn Russland ist nach wie vor gespannt. Doch trotz aller Probleme zeichnet sich ab, dass die baltischen Staaten ihrer reichen kulturellen Tradition schon bald zu altem und neuem Glanz verhelfen können.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
16.04.2010 – 18.04.2010  
Ihr Dozent:  
**Dr. Jochen Schepker**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

## Reihe: Völker der Welt – Kulturen der Welt

Fremdes macht Angst. Die Angst kommt aus dem Unbekannten. Lernen wir das Fremde kennen, verliert sich das Unbekannte. In dieser Seminarreihe stellen wir Ihnen in loser Folge Völker und Kulturen der Welt vor, die einen großen Einfluss auf unsere Kultur hatten – und noch haben und Völker, die uns fremd sind. Doch auch im vermeintlich Andersartigen liegt ein Schlüssel zur Selbsterkenntnis.

**13180** Buchungsnr. | Info-Code

### Mexiko und Guatemala

Als die Spanier 1521 mit der Eroberung Mexikos begannen, trafen sie auf eine umfassende Hochkultur mit prachtvollen Bauten, deren Überreste heute touristische Anziehungspunkte sind. Trotz aller Versuche der Spanier, die Ureinwohner, von denen die Tolteken, die Azteken und die Mayas wohl die bekanntesten sind, zu unterdrücken, sind viele ihrer Traditionen noch erhalten. Mexiko und Guatemala – Länder mit reicher Naturlandschaft, mit kolonialem Erbe und vorkolonialer Geschichte – suchen mehr denn je ihren Platz irgendwo zwischen Gestern und Heute. Im Seminar werden diese spannenden Länder ausführlich vorgestellt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
05.03.2010 – 07.03.2010  
Ihr Dozent:  
**Dr. Ronald Lübbecke**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

13230 Buchungsnr. Info-Code

### Südafrika und Afrikas Süden

Apartheid und Mandela haben unser Bild von dieser Region ebenso geprägt, wie deutsche ‚Ghosttowns‘ in Namibia, der Tierreichtum des Krüger Nationalparks oder die Victoriafälle in Simbabwe. Nach Ende der Apartheids-politik und mit der Unabhängigkeit Namibias hat das südliche Afrika einen Tourismusboom erlebt, der genährt wird von der sonst nirgends anzutreffenden Kombination aus europäisch-amerikanischen Standards in der Infra-struktur, afrikanischer Tierwelt und Relikten deutscher Kolonialgeschichte, mit deutschen Straßennamen, deut-scher Sprache und deutscher Küche. In diesem Seminar werden wir uns mit Geschichte und Gegenwart, mit dem Naturraum und den großen Potentialen, ebenso mit den aktuellen Problemen des südlichen Afrikas befassen.

Anmeldung unter 0421-4499-945  
 Termin: 07.05.2010 – 09.05.2010  
 Ihr Dozent: **Dr. Ronald Lübbecke**  
 Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13300 Buchungsnr. Info-Code

### Kanada

Das zweitgrößte Land der Welt galt viele Jahre als Traum-land für Auswanderer. Kanada präsentiert sich heute als eine moderne Industrienation, die über ein riesiges, wenig erschlossenes Hinterland verfügt. Es hat immer noch Probleme mit der Integration der verschiedenen Bevölkerungsteile, denn die französisch- und englisch-sprachigen Bevölkerungsteile haben nie wirklich zu einer nationalen Einheit zusammengefunden. In Alaska stoßen die Interessen der Erdölgesellschaften und der Natur-schützer aufeinander. Auch die Ureinwohner verlangen energisch ihre Land- und Jagdrechte zurück. Dieses Semi-nar informiert über die Entstehung des Staates Kanada und des US-Staates Alaska, seine Ureinwohner und seine Einwanderer, die aktuelle wirtschaftliche und politische Lage.

Anmeldung unter 0421-4499-945  
 Termin: 12.02.2010 – 14.02.2010  
 Ihr Dozent: **Dr. Jochen Schepker**  
 Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13360 Buchungsnr. Info-Code

### Tibet

Tibet, ein Himalaja-Land mit einer ganz eigenen Kultur, Heimat des Dalai Lama, wurde in den fünfziger Jahren von der Volksrepublik China annektiert und ist heute politisch eine Provinz Chinas. Tibet ist ein Beispiel für ein Land, das in seiner Kultur und Religion systematisch unterdrückt wurde und wird – und trotz allem immer noch einen Großteil seiner Identität erhalten hat. Dieses Seminar wird Einblick geben in die Geschichte und Kultur der Region und die komplexe politische Situation in dieser Region überschaubar machen.

Anmeldung unter 0421-4499-945  
 Termin: 23.04.2010 – 25.04.2010  
 Ihre Dozentin: **Dr. Stephanie Kirschnick**  
 Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13700 Buchungsnr. Info-Code

### Das moderne China

*Die Zeit nach Olympia*

Kaum ein Land hat im 20. Jahrhundert so umfassende Veränderungen erlebt wie die VR China. Dem Zusam-menbruch des Kaiserreichs folgten Armut und Bürger-krieg, unter Mao Zedong dann der Sozialismus chinesischer Prägung, der die Menschen zum Spielball politischer Massenkampagnen machte. Seit etwa 20 Jah-ren nimmt China nun einen unglaublichen wirtschaft-lichen Aufschwung, der vor allem bei der westlichen Industrie die Hoffnung auf einen riesigen Absatzmarkt weckt. Gleichzeitig rufen Menschenrechtsverletzungen und die Ereignisse in Tibet weltweit Empörung hervor. Mit den Olympischen Spielen verknüpfte China vor allem die Hoffnung, sich als fortschrittliches und selbst-bewusstes Land zu präsentieren. Das Seminar gibt einen Überblick über die Entwicklung des Landes und erläutert aktuelle Problemlagen.

Anmeldung unter 0421-4499-945  
 Termin: 29.01.2010 – 31.01.2010  
 Ihre Dozentin: **Dr. Stephanie Kirschnick**  
 Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

### Gesellschaft im Umbruch – Menschen im Umbruch

13000 Buchungsnr. Info-Code

### Von Geld, Schulden und Finanzkompetenz

Das Leben auf Pump hat sich längst zu einem gesamtge-sellschaftlichen Problem ersten Ranges ausgewachsen. Alarmierend ist die wachsende Zahl der überschuldeten Privat-Haushalte, der Verbraucherinsolvenzen und beson-ders auch die Verschuldung junger Menschen – von der Verschuldung der öffentlichen Hand ganz zu schweigen. In diesem Seminar geht es um Haushaltsbudgets, Ausga-bensteuerung und unsere Einstellung zum Geld, kurzum: um Finanzkompetenz, im Großen wie im Kleinen.

Anmeldung unter 0421-4499-945  
 Termin: 05.03.2010 – 07.03.2010  
 Ihr Dozent: **Jürgen Wendt**  
 Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13070 Buchungsnr. Info-Code

### Wie entwickelt sich das Klima?

Wetter besteht vor allem aus Veränderung. Neben natür-lichen Faktoren greift der Mensch massiv ins Klimage-schehen ein, ist ganz aus Versehen zum ›Klimafaktor‹ geworden. Das Seminar informiert über Ursachen und verschiedene Erklärungen für die Veränderung des Kli-mas. Wir werden der Frage nachgehen, was getan werden muss, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten.

Anmeldung unter 0421-4499-945  
 Termin: 18.06.2010 – 20.06.2010  
 Ihr Dozent: **Dr. Jochen Schepker**  
 Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13380 Buchungsnr. | Info-Code

**Was ist wichtig für mein Leben?***Über den Zusammenhang von gesellschaftlicher Veränderung und individuellen Lebensentwürfen*

Die moderne Gesellschaft verändert sich rapide – und mit ihr die Rahmenbedingungen für die individuelle Lebensgestaltung. Traditionen lösen sich auf, Neuorientierungen sind notwendig. In diesem Seminar werden wir versuchen, gesellschaftliche Entwicklungen in ihrer Relevanz für das eigene Leben zu entschlüsseln. Und wir werden konkret und alltagstauglich herausarbeiten, wie man unter Berücksichtigung gesellschaftlicher Anforderungen das Leben bewusst und aktiv gestalten kann.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
12.03.2010 – 14.03.2010  
Ihr Dozent:  
**Holger Kühl**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

13390 Buchungsnr. | Info-Code

**Das kann doch nicht alles (gewesen) sein?***Über Anpassung und das gebremste Leben*

Dieses Seminar fragt danach, warum in unserer Gesellschaft so viele »freiwillig« sich lieber anpassen, als sich voller Energie für ein Leben mit Träumen einzusetzen – für eine befriedigende Arbeit genauso wie für eine befriedigende Partnerschaft. Es handelt davon, warum es so schwer fällt, aus vollem Herzen zu genießen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
05.03.2010 – 07.03.2010  
Ihr Dozent:  
**Dieter Schöllkopf**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

13400 Buchungsnr. | Info-Code

**Der Ursprung der Menschheit***Wer erschuf die Welt? –**Eine Frage von politischer Brisanz*

Ursprungsmythen müssen wieder vermehrt dafür erhalten, Unterdrückung, Ausbeutung und Herrschaftsansprüche zu rechtfertigen. So erwächst zum Beispiel in neokonservativen Kreisen in den USA eine heftige Opposition gegen die Evolutionstheorie. »Kreationisten« bezeichnen Darwin als Teufel und stellen die biblische Schöpfungsgeschichte dagegen. In diesem Seminar werden Theorien und Mythen über die Entstehung der Menschheit vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse betrachtet und die Frage untersucht, warum gerade dieses Thema von so hoher politischer Brisanz ist.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
09.04.2010 – 11.04.2010  
Ihr Dozent:  
**Dr. Jochen Schepker**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

13420 Buchungsnr. | Info-Code

**Behinderte Frauen heute***Wochenendseminar für schwerbehinderte und gesundheitlich beeinträchtigte Frauen*

Welche Auswirkungen haben die jüngsten sozialpolitischen Änderungen speziell für behinderte und gesundheitlich beeinträchtigte Frauen? Wir werden in diesem Seminar Fragen der aktuellen Rechtsprechung, des Sozialrechtes und der Gesundheitspolitik besondere Beachtung schenken. Und wir werden lernen, wie wir das Wissen in unserem Alltag besser nutzen können.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
23.04.2010 – 25.04.2010  
Ihre Dozentinnen:  
**Käte Hanel,  
Christiane Harms**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

13440 Buchungsnr. | Info-Code

**Laotse, Buddha, Konfuzius***Die Weisheit des Ostens*

Viele der überlieferten fernöstlichen Weisheiten haben noch heute – besser: heute ganz besonders – für viele Menschen auch in den westlichen Industrieländern Gültigkeit, bieten Orientierung. Wir werden in diesem Seminar herausarbeiten, in welchen Punkten sich die östliche Philosophie von unserer abendländischen Denktradition unterscheidet. Und wir werden der spannenden Frage nachgehen, was sie auch hierzulande so zeitgemäß erscheinen lässt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
12.02.2010 – 14.02.2010  
Ihr Dozent:  
**Helmut Langel**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

13500 Buchungsnr. | Info-Code

**Faktor Betriebsklima***Von kleinen Konflikten zum Mobbing*

Ein schlechtes Betriebsklima ist ein wesentlicher Stressfaktor in Büros und Betrieben. Wenn ständig »dicke Luft« herrscht, Konflikte vor sich her geschoben werden, fachliche und persönliche Anerkennung ausbleiben und Einzelne »gemobbt« werden, dann haben solche »betriebsklimatischen Tiefausläufer« gravierende Auswirkungen auf das Wohlbefinden, und auch auf die Effektivität der gemeinsamen Arbeit. In diesem Kleingruppen-Seminar (max. 10 TeilnehmerInnen) werden wir anhand konkreter Beispiele aus dem Berufsalltag Hintergründe dieses Zustandes erfahrbar machen und nach Veränderungsmöglichkeiten suchen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
07.05.2010 – 09.05.2010  
Ihr Dozent:  
**Godehard Baule**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

13510 Buchungsnr. Info-Code

### Von der Lebensmitte zum Lebensende

*Wie gesellschaftliche Veränderungen die Gestaltung der zweiten Lebenshälfte beeinflussen*

In den mittleren Lebensjahren werden die Weichen für ein erfülltes Leben im Alter gestellt. Es ist daher sinnvoll, sich rechtzeitig mit Themen wie Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Alternativen der Gestaltung des Lebensendes zu befassen. Mit einer Zwischenbilanz und dem Ausblick auf die Kunst des Alterns in der modernen Gesellschaft nehmen wir das ganze Leben in den Blick. Wir gewinnen einen Überblick über das Erlebte und lernen, wie man sich selbst in die Zukunft führt.

Anmeldung unter 0421-4499-945	
Termin: 26.02. – 28.02.2010 Ihr Dozent: <b>Dr. Gerhard Schäuble</b>	Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13530 Buchungsnr. Info-Code

### Völkerwanderungen

Die Bilder von Flüchtlingen, die sich auf den Weg ins gelobte Land namens EU machen, sind regelmäßig im Fernsehen zu sehen. Todesgefahr auf See, skrupellose Schlepper und europäische Grenzpolizei können sie nicht davon abhalten. Schon immer sind Menschen ausgewandert, geflüchtet. Aber: Kann man vergangene Völkerwanderungen mit der heutigen Migration vergleichen? Und: Wird der Migrationsdruck auch auf Grund des demografischen Wandels anhalten? In diesem Seminar werden wir Ursachen, Auswirkungen und notwendige politische Konsequenzen von Völkerwanderungen ergründen.

Anmeldung unter 0421-4499-945	
Termin: 06.08.2010 – 08.08.2010 Ihr Dozent: <b>Dr. Jochen Schepker</b>	Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13580 Buchungsnr. Info-Code

### Wem gehört der Fisch?

Die Überfischung der Meere hat dramatische Ausmaße angenommen. Einige traditionelle Fischgründe wie die Neufundland-Bank sind völlig zusammen gebrochen. Der Nordsee droht ein ähnliches Schicksal. Mit dem Erwerb von Konzessionsgebieten vor der afrikanischen Küste können wir zwar europäische Fischer weiter beschäftigen, verschlimmern aber die Krise in Afrika. Ist Zuchtfisch der Ausweg? Werden wir bald nur noch Fisch aus Aquakulturen essen? Das Seminar beschäftigt sich mit der Biologie der Fische und mit den Auswirkungen der Fischerei auf die weltweiten Bestände.

Anmeldung unter 0421-4499-945	
Termin: 29.01.2010 – 31.01.2010 Ihr Dozent: <b>Dr. Jochen Schepker</b>	Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13590 Buchungsnr. Info-Code

### Öl – das schwarze Gold macht Weltpolitik

Öl ist ein wirtschaftlicher, politischer und globaler Machtfaktor ersten Ranges: Öl beherrscht die Welt, noch immer. Es lohnt sich also, die Bedeutung des Schwarzen Goldes genauer unter die Lupe zu nehmen – und Überlegungen anzustellen, was zu tun ist, wenn sich die Erdöl-Vorräte langsam dem Ende zu neigen.

Anmeldung unter 0421-4499-945	
Termin: 15.01.2010 – 17.01.2010 Ihr Dozent: <b>Dr. Jochen Schepker</b>	Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13650 Buchungsnr. Info-Code

### Von Herkules zu Harry Potter

*Der Heldenmythos in Geschichte und Gegenwart*

Was haben Odysseus, James Bond und Luke Skywalker gemeinsam? Helden gab es schon immer. Helden des Friedens oder des Geistes, vor allem aber: Helden des Kriegs, des militärischen Kampfes, des sich in Gefahr begebenden Helden. Heute sprechen wir auch vom ›Held des Tages‹, ›Held der Zeit‹ oder ›Held des Alltags‹. Auffällig dabei: Ein Verhalten, das bei Frauen als selbstverständlich angesehen wird (wie etwa die Pflege von Familienmitgliedern), macht Männer zu Helden. – Das Bedürfnis, ja die Sehnsucht nach Helden ist ungebrochen, generationenübergreifend. Es lohnt sich, die sich wandelnden Bilder von Helden in ihren jeweiligen historischen und gesellschaftspolitischen Bezügen näher zu betrachten.

Anmeldung unter 0421-4499-945	
Termin: 11.06.2010 – 13.06.2010 Ihr Dozent: <b>Helmut Langel</b>	Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-

13660 Buchungsnr. Info-Code

### Deutschland – von Germanien zur Bundesrepublik

*2000 Jahre nach der Varusschlacht*

Im Jahre 9 nach Christus besiegte Arminius den römischen Feldherrn Varus. War dies die Geburtsstunde Deutschlands? In diesem Seminar untersuchen wir, wie Deutschland als Nation entstanden ist, wie sich das Verhältnis zu den Nachbarn entwickelte – und welchen Stellenwert Deutschland heute in Europa und der EU hat. Das Seminar verknüpft Geschichte, Ethnographie und aktuelle Politik und fragt auf dieser Grundlage nach deutscher Identität und Kultur.

Anmeldung unter 0421-4499-945	
Termin: 11.06.2010 – 13.06.2010 Ihr Dozent: <b>Dr. Jochen Schepker</b>	Teilnahmegebühr: € 99,- KammerCard € 83,-



## Politisches Lernen – Zusammenhänge verstehen

*Unser Angebot in Bremen*

### **Programmverantwortung**

Dr. Asmus Nitschke, Historiker M.A.  
Telefon 0421-4499836  
a.nitschke@wisoak.de

### **Information und Anmeldung**

Helene Oberst, Sachbearbeiterin  
Telefon 0421-4499945  
Telefax 0421-4499651  
h.oberst@wisoak.de

# Gesellschaft und Politik Seminare in Bremen

Sie möchten sich mit Standpunkten, Meinungen und Perspektiven zu wichtigen, in der öffentlichen Debatte kontrovers diskutierten Themen aus Stadtpolitik und Geschichte, aus Ihrer Lebens- und Arbeitswelt oder aus Natur und Umwelt auseinandersetzen? Sie möchten mehr wissen über die gesundheitlichen Folgen von Arbeitsbelastungen und Wege finden, mit den Herausforderungen gesellschaftlicher Umbrüche umzugehen? → Mit unserem Bildungsangebot vor Ort öffnen wir Ihnen spannende Zugänge zu komplexen Fragestellungen aus Gesellschaft und Politik.

<b>Kompakt-Seminare an besonderen Orten</b>	<b>30</b>
<b>Bildungsurlaub</b>	
<b>Geschichte und Stadtentwicklung</b>	<b>31</b>
<b>Gesellschaft und Politik</b>	<b>32</b>
<b>Arbeitswelt</b>	<b>34</b>
<b>Individuum und Gesellschaft</b>	<b>35</b>
<b>Natur und Umwelt</b>	<b>35</b>

## Kompakt-Seminare – an besonderen Orten

Mit dieser neuen Seminar-Reihe bieten wir die Möglichkeit, gebündelt in 2-tägigen Seminaren Hintergründe, Wissenswertes und Neues über gesellschafts- oder regionalpolitisch bedeutsame Themenfelder zu erfahren und zu vertiefen – aus Stadtentwicklung und Stadtgeschichte, Arbeits- und Lebenswelt oder Natur und Umwelt.

### DEUTSCHES AUSWANDERER HAUS

12500 Buchungsnr. | Info-Code

#### Auswanderung in Krisenzeiten

2-Tages-Seminar in Kooperation mit dem Deutschen Auswandererhaus

In diesem Seminar bieten wir Zeit und Raum, die Zugänge, die das Auswandererhaus zum Thema Migration öffnet, systematisch zu erschließen. Aus aktuellem Anlass richten wir unseren besonderen Blick auf die Geschichte der großen Wirtschaftskrisen in Deutschland: Schon immer waren sie auch mit einer signifikanten Zunahme von Auswanderung verbunden. Doch wir werden auch die Perspektive wechseln und nach Erklärungsansätzen für globale Wanderungsbewegungen sowie Einwanderungsströme nach Deutschland suchen. Welche Anknüpfungspunkte und welches Anschauungsmaterial bietet das Auswandererhaus zu diesen Fragestellungen? Erkenntnisse der Migrationsforschung sind Bestandteile des Seminars, ebenso Führungen durch die Dauerausstellung. Das Seminar findet im Deutschen Auswandererhaus in Bremerhaven statt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
28.05. – 29.05.2010  
Fr – Sa 10 – 17 Uhr  
Ihr Dozent:  
**Holger Heß-Borski**

Teilnahmegebühr:  
€ 150,- KammerCard € 130,-

Wir gehen dafür an die passenden ›Lern-Orte‹: Wir laden Sie ein ins Deutsche Auswandererhaus oder in das ehemalige Richterzimmer des Seeamts Bremerhaven – wenn Sie das Thema Auswanderung und Migration interessiert und Sie die vielen Zugänge, die Ihnen das Auswandererhaus in Bremerhaven thematisch öffnet, systematisch erschließen und in größerem historisch-politischem Zusammenhang erörtern möchten. Oder wenn Sie die Frage umtreibt, wie sicher eigentlich der Schiffsverkehr in der deutschen Bucht ist.

12510 Buchungsnr. | Info-Code

#### Schiffshavarien – wie sicher ist der Schiffsverkehr in der deutschen Bucht?

2-Tagesseminar in Bremerhaven

Vor unserer ›Haustür‹ befindet sich eine der weltweit am stärksten befahrenen Schifffahrtsstraßen. So wichtig internationale Wirtschaftsbeziehungen für unsere Seehäfen und das Hinterland sind – die Gefahren des zunehmenden Schiffsverkehrs liegen auf der Hand: Havarien mit unabsehbaren Folgen für das Ökosystem Wattenmeer und auch den Insel- und Küstentourismus.

Das Seminar informiert vor Ort anschaulich und fundiert über das Notfall- und Sicherheitskonzept der Küstenländer. Sie haben die Möglichkeit, die Arbeit in der Verkehrszentrale des Bremerhavener Wasser- und Schifffahrtsamtes kennen zu lernen und mit Experten des Havariekommandos Cuxhaven herauszufinden, wie man ›komplexe Schadenslagen‹ zu beherrschen sucht. Das Seminar findet im ehemaligen Richtersaal des Seeamts Bremerhaven/Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven statt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 28.05. – 29.05.2010  
Fr – Sa 10 – 18 Uhr  
Ihre Dozenten:  
**Markus Müller,**  
**Hanke Bredemeyer**

Teilnahmegebühr:  
€ 160,- KammerCard € 140,-

**Bei uns stehen Frauen  
im Vordergrund**

- Vorträge zu aktuellen Themen
- Seminare zur beruflichen und kulturellen Bildung
- Coaching und Seminare für Existenzgründerinnen
- Bremer Frauenarchiv und Dokumentationszentrum

Öffnungszeiten: Büro: Mo, Di 10 bis 17 Uhr, Mi, Do 10 bis 19 Uhr  
Archiv: Di 13 – 15 Uhr, Do 15 – 18.30 Uhr

# belladonna

Kultur-, Kommunikations- und Bildungszentrum für Frauen e.V.

Telefon: (0421) 70 35 34  
service@belladonna-bremen.de  
www.belladonna-bremen.de

belladonna bietet Praktikumsplätze und freut sich über ehrenamtliche Helferinnen

Sonnenstraße 8  
28203 Bremen

## Geschichte und Stadtentwicklung

15470 Buchungsnr. Info-Code

### Bremen transparent – Finanzpolitik heute

Bremen ist ein so genanntes Haushaltsnotlageland und steckt trotz aller Sparanstrengungen in der Schuldenfalle. Durch eigene Anstrengungen, also ohne externe Hilfe, kann eine Befreiung aus der misslichen Lage nicht gelingen. Dennoch: Bremen verfügt nach wie vor Jahr für Jahr über einen eigenen Haushalt – mit Einnahmen in Milliardenhöhe; sie reichen freilich nicht, um alle Ausgaben zu decken. Wie funktioniert vor diesem Hintergrund eigentlich Bremer Finanzpolitik? Wie wird ein Haushalt aufgestellt, verwaltet und kontrolliert? Wer ist in welcher Form daran beteiligt? Wie groß sind die Spielräume für die Finanzsenatorin, wenn die Zeichen auf haushaltspolitischer ›Vernunft und Bescheidenheit‹ stehen? Das Seminar wird diese Zusammenhänge beleuchten und mit ExpertInnen aus der Bremer Finanzverwaltung und -politik erörtern.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 06.09.2010 – 10.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ort: Bürgerstraße 1  
Ihre Dozentin: **Monika J. Flügge**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15030 Buchungsnr. Info-Code

### Bremen transparent – Das politische Leben in Bremen

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die historisch gewachsenen Strukturen bremischer Politik. Gespräche mit VertreterInnen der politischen Parteien sowie Besuche ehemaliger wie aktueller Machtzentren wie: Rathaus, Bürgerschaft, Schütting und Dom werden die Besonderheiten und die Herausforderungen Bremens verständlich und erfahrbar machen. Besondere Beachtung schenken wir dabei der Frage, wie die Diskussion über Weiterbestand oder Auflösung des kleinsten Bundeslandes in wirtschaftlich schwierigen Zeiten legitimiert werden kann,

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 22.03.2010 – 26.03.2010  
Mo – Fr 8.30 – 14.30 Uhr  
Ort: Bürgerstraße 1  
Ihre Dozentin:  
**Christine Holzner-Rabe**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15010 Buchungsnr. Info-Code

### Von Borgward zu Daimler Automobilbau in Bremen

Bremens Industrie- und Wirtschaftsgeschichte ist eng verknüpft mit der Entwicklung und dem Auf und Ab der Autobranche. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht der Wandel der Produktionsmethoden und der Arbeitsbedingungen in den Automobilwerken. Ein industriegeschichtlicher Rundgang durch Hastedt, Zeitzeugengespräche sowie Diskussionen mit Betriebsräten von Daimler werden uns ein anschauliches Bild vermitteln.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 17.05.2010 – 21.05.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Claus Mäulen**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15001 Buchungsnr. Info-Code

### Mit Bremer Ozeanriesen um die Welt

*Der Norddeutsche Lloyd – global player der Schifffahrtsgeschichte*

Der Norddeutsche Lloyd hat die maritime Entwicklung der Freien Hansestadt Bremen stark mitgeprägt. Über 100 Jahre lang schickte die führende bremische Reederei ihre Dampfschiffe von der ›Lloydstadt‹ Bremerhaven aus rund um den Globus. Um die wirtschaftsgeschichtliche Bedeutung der Reederei wie um die Verflechtung mit der Stadtgeschichte Bremens geht es in diesem Seminar. Originalberichte, Führungen durch die Säle des Schüttings und das Deutsche Schifffahrtsmuseum Bremerhaven werden in diesem Seminar die goldene Ära der großen Luxusliner wieder erlebbar machen. Für die Exkursion wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 01.03.2010 – 05.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent:  
**Walter Gröh**

Teilnahmegebühr:  
€ 75,- KammerCard € 65,-

1599 Buchungsnr. Info-Code

### Bremen und das Meer

*Hafenentwicklung und Hafenpolitik*

Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte, und die Schifffahrt hat ihren frühen Wohlstand geprägt. Das Seminar wird darstellen, wie Stadt und Schifffahrt aufeinander eingewirkt haben. Und wir werden uns mit der Frage beschäftigen, welche Einflüsse die zukünftige Entwicklung bestimmen werden.

Anmeldung unter 0421-4499-945

15990  
Termin: 03.05. – 07.05.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
15991  
Termin: 30.08.2010 – 03.09.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-  
Ihr Dozent:  
**Uwe Kempf**

15070 Buchungsnr. Info-Code

### Bremen im Nationalsozialismus

Wie kamen die Nationalsozialisten in Bremen an die Macht? Welche Erinnerungen und Spuren gibt es an die NS-Zeit in Bremen – mit Blick auf den Alltag unterm Hakenkreuz, in den Quartieren, mit Blick auf Opfer, Täter und Mitläufer? Wie hat sich Widerspruch und Widerstand im Alltag geäußert? Und wie stehen wir heute zur NS-Vergangenheit? Wir werden uns dem Thema mit Hilfe von Stadtbegehungen, Dokumentarfilmen und Zeitzeugenaussagen nähern. Für die Exkursion wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag erhoben.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
27.09.2010 – 01.10.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin:  
**Jelena Steigerwald**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

1517 Buchungsnr. Info-Code

## Vom Überseehafen zur Überseestadt

*Wo die Zukunft Bremens liegt*

Die Superlative purzeln, wenn Städtebau-Planer und Politiker von der Überseestadt sprechen. Der Strukturwandel dieses maritimen Viertels vom ›Überseehafen‹ zur modernen ›Überseestadt‹ steht im Mittelpunkt des Seminars. Wir werden herausarbeiten, welche Perspektiven das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet. Wir werden den ›Stadtteil im werden‹ besuchen und mit Beteiligten und Planern des Projektes ins Gespräch kommen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**15170**Termin: 15.03.2010 – 19.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr**15171**Termin: 13.09.2010 – 17.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 UhrTeilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-  
Ihr Dozent: **Uwe Kempf**

15920 Buchungsnr. Info-Code

## Bremen im Mittelalter

*Die Geschichte der Stadt und ihrer Menschen*

Das Seminar führt ein in die gesellschaftliche Lebenswelt des Mittelalters. Sie werden erfahren, wie die Wirtschaft funktionierte und welche Rolle der Handel in der Hansestadt spielte, welche Stellung Frauen in Politik und Familie besaßen, wie die sozialen Verhältnisse waren. Ein Vergleich mit der Moderne zeigt überraschend Bekanntes und sicher auch sehr Fremdes; er ermöglicht vielleicht, unsere Situation mit Abstand genauer und uns als Wesen einer geschichtlichen Epoche zu begreifen. Teil des Seminars ist eine historische Stadtführung.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
22.02.2010 – 26.02.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Carola Bury**Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15970 Buchungsnr. Info-Code

## Bremer Firmengeschichte

*Von Kaufleuten, Seeleuten, Fabrikanten und Arbeitern*

Heute erinnern fast nur noch Straßennamen wie Franz-Schütte-Allee oder H.-H.-Meier-Allee an die Zeiten, als Bremen eine bedeutende Welthandelsstadt war, die durch Überseekaufleute und die durch sie gegründeten Firmen geprägt wurde – und die Stadt reich machten. In diesem Seminar wird die Geschichte ausgewählter bremischer Firmen der unterschiedlichsten Branchen in ihrem historischen Zusammenhang beleuchtet und ihre Bedeutung für Bremens Entwicklung erörtert, in wirtschaftlicher wie politischer Hinsicht.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
31.05.2010 – 04.06.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin:  
**Martina Kedenburg**Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

## Gesellschaft und Politik

15060 Buchungsnr. Info-Code

## Die Mauer

*Geschichte und Aktualität einer besonderen Grenze*

Wir nehmen den Jahrestag der Maueröffnung zum Anlass, uns eingehend mit dem Phänomen ›Die Mauer‹ und den Ereignissen im Herbst 1989 in Deutschland auseinanderzusetzen. Es wird nicht nur um Bau und Fall der real existierenden Mauer gehen, sondern auch um die ›Mauer in den Köpfen der Menschen‹, um die Bedeutung von Grenzen in unserer Gesellschaft generell.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
27.09.2010 – 01.10.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin:  
**Monika J. Flügge**Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15250 Buchungsnr. Info-Code

## Wirtschafts- und Finanzkrisen

In dieser Bildungswoche wird das Funktionieren der (Finanz-) Wirtschaft, werden die Wirkungen und Folgen von konjunkturellen Berg- und Talfahrten in allgemein verständlicher Form dargestellt und vor dem Hintergrund aktueller und globaler Entwicklungen diskutiert. Und es wird nach Möglichkeiten und Alternativen gefragt, wirtschaftliche Entwicklungen politisch zu beeinflussen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
08.03. – 12.03.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Jürgen Wendt**Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15280 Buchungsnr. Info-Code

## GenEthik

*Wann ist ein Mensch ein Mensch?*

Die Forschungen am Erbgut des Menschen sind in den letzten Jahren weit fortgeschritten. Sie werden begleitet von einer sehr kontrovers geführten Debatte über die ethischen Grundlagen von genetischer Forschung und Anwendung. Denn: Humangenetik, Reproduktionsmedizin und Erbdiagnostik haben längst das Stadium des Versuchs verlassen. So werden genetische Tests durchgeführt, um ererbte bzw. vererbte ›Defekte‹ ausfindig zu machen. Ebenso kommt bereits die so genannte somatische Gentherapie zur Anwendung. Und Pränataldiagnostik und künstliche Befruchtung sind oftmals schon Bestandteil der Familienplanung. Dieses Seminar führt ein in die Methoden der Humangenetik. Es werden ihre Möglichkeiten und Chancen, aber auch ihre Gefahren und Risiken beleuchtet.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
12.04.2010 – 16.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Dr. Heidi Lehmal**Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

1530 Buchungsnr. Info-Code

## Airbus A380, Hochgeschwindigkeitszüge, intelligenter Warenverkehr

Zur Zukunft der mobilen Gesellschaft

Mobilität ist ein zentrales Element unseres Wirtschaftssystems. Die Kehrseite dieser Entwicklung: Staus, zunehmender Flächenverbrauch, Klimabeeinflussung, Umweltschäden. Wie sind diese Probleme zu lösen? Welche technischen Neuerungen sind zu erwarten? Geplant ist eine ganztägige Exkursion am Mittwoch zur Airbusfertigung bei EADS Hamburg. Hierfür entsteht ein Unkostenbeitrag von etwa 15 Euro.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**15301**

Termin: 15.02.2010 – 19.02.2010  
Mo – Di 8.30 – 13.30 Uhr,  
Mi 08.30 – 17.30 Uhr,  
Do – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

**15300**

Termin: 20.09.2010 – 24.09.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Mi 08.30 – 17.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 85,- KammerCard € 70,-

Ihr Dozent:

**Holger Heß-Borski**

15360 Buchungsnr. Info-Code

## Talente und Patente

Von Erfindern, Ideen und Visionen

In diesem Seminar werden Beispiele für Innovationskraft und unternehmerischen Mut aus Vergangenheit und Gegenwart vorgestellt, aus den Bereichen Arbeit, Technik, Ökonomie, Medizin, Wirtschaft und Umwelt. Sie werden mit Blick auf ihre gesellschaftspolitische Bedeutung erörtert.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 01.03. – 05.03.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Ihr Dozent: **Holger Heß-Borski**

Teilnahmegebühr:

€ 75,- KammerCard € 65,-

15370 Buchungsnr. Info-Code

## Politik im Web 2.0

Das WEB 2.0 wird auf politischer Ebene vielfältig genutzt: Barack Obama führte erfolgreich seinen Internet-Wahlkampf, über Twitter und Blogs erreichen uns trotz Pressezensur und eingeschränkter Meinungsfreiheit Nachrichten aus totalitären Staatsregimen, Internetnutzer werden mittels Kampagnenpolitik per E-Mail zu politischen Aktivitäten aufgerufen, die Piratenpartei macht Interessen und Bedürfnisse der ›Generation WEB 2.0‹ sichtbar. Das Internet ermöglicht mit seinen Kommunikationsmöglichkeiten die Mobilisierung von Massen innerhalb kürzester Zeit und eröffnet Wege der politischen Beteiligung am realen Leben. Das Seminar geht folgenden Fragen nach: Wie nutzt die Politik das Internet? Wie wird im bzw. mit WEB 2.0 Politik gemacht? Welche Möglichkeiten gibt es, im Netz politisch aktiv zu werden?

Anmeldung unter 0421-4499-945

**15370****Bildungsurlaub**

Termin: 17.05. – 21.05.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

**16120****Wochenendseminar**

Termin: 18.06. – 19.06.2010  
Fr 16 – 19.00, Sa 10 – 16.00 Uhr

€ 35,- KammerCard € 28,-

Ihre Dozenten:

**Sonja Borski,  
Sebastian Raible**

1540 Buchungsnr. Info-Code

## Das große Geschäft mit dem Sport

Im Sport geht es schon lange ums Geschäft. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Einbindung des Sports in unsere Gesellschaft, mit den Funktionären und den Vermarktungsstrategien, mit der Geschichte und der Zukunft des Sports, mit den Fans und dem Geschäft – und handelt von dem, was wir im Sport suchen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**15402**

Termin: 03.05. – 07.05.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

**15400**

Termin: 09.08.2010 – 13.08.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 70,- KammerCard € 62,-

Ihre Dozenten:

**Holger Heß-Borski,  
Harald Klingebiel**

15500 Buchungsnr. Info-Code

## Google, Microsoft, Yahoo!

Wer regiert das Internet?

Wer etwas wissen oder recherchieren will, ›googelt‹. Kaum ein Unternehmen hat in den letzten Jahren eine so rasante Erfolgsgeschichte geschrieben wie die Internet-Suchmaschine Google. Worauf beruhen eigentlich Macht und Reichtum der Suchmaschinen? Wie kommen Suchergebnisse und Rankings zustande? Wie viel Macht haben Suchmaschinen und kostenlose Internet-Dienste über die Nutzer? Wie ist es um den Daten- und Persönlichkeitsschutz bestellt? In dieser Bildungswoche geht es um die gesellschaftliche Bedeutung des Internet – und ganz praktisch auch um den effektiven Umgang mit Suchmaschinen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**15500**

Termin: 19.04. – 23.04.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 70,- KammerCard € 62,-

**15501**

Termin: 09.08. – 13.08.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

€ 70,- KammerCard € 62,-

Ihre Dozentin: **Sonja Borski**

15560 Buchungsnr. Info-Code

## Zwischen Hype und Ignoranz

Wie das Internet die Gesellschaft verändert

Für die einen ist das Internet das Non plus ultra, für die anderen ein Buch mit sieben Siegeln. Trotz dieser Spannweite – das Internet ist längst in unserer Gesellschaft angekommen: Politiker nutzen den Weg durch die virtuellen Welten hin zu ihren potentiellen Wählern, das Internet fungiert als Warenhaus, Wikipedia ersetzt die heimischen Lexikabände, Freundschaften zu Menschen aus aller Welt werden über Facebook oder SchülerVZ gepflegt. Aber: Werden der Nutzen und Einfluss des Internet überbewertet? Entstehen durch WEB 2.0 neue Kommunikationsformen, die sich auch auf das Miteinander ›Offline‹ auswirken? Macht Internet einsam, gar süchtig? Im Seminar werden wir auch praktisch in die virtuelle Welt einsteigen und uns in den Kommunikationsplattformen des WEB 2.0 bewegen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**15560 Bildungsurlaub**

Termin: 06.09. – 10.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 70,- KammerCard € 62,-

**16110 Wochenendseminar**

Termin: 28.05. – 29.05.2010  
Fr 16 – 19.00, Sa 10 – 16.00 Uhr

€ 35,- KammerCard € 28,-

Ihre DozentInnen: **Sonja Borski,  
Sebastian Raible**

15610 Buchungsnr. Info-Code

**www – Netz ohne Gesetz?***Sicherheit und Freiheit im Internet*

Das Internet hat die Kommunikation revolutioniert. Niemals zuvor war der Austausch von Informationen so einfach und schnell über größte räumliche Distanzen möglich. In der gesellschaftlichen Wahrnehmung ist das Internet vor allem: Informationsquelle, perfekter Werbeträger und Einkaufsparadies – aber auch voller unbekannter Gefahren. Aber das Internet ist kein rechtsfreier Raum mit schutzlosen Nutzern. Der sinnvolle und angemessene Umgang mit der Freiheit im Internet stellt allerdings eine neue Herausforderung für die Zivilgesellschaft dar. Das Netz lebt vom Mitmachen – einer neuen Form von Demokratie und Mitbestimmung? Wir werden im Seminar genauer untersuchen: Wie kann ich Freiheiten und Möglichkeiten des Internet nutzen und mich dabei vor Bedrohungen und Angriffen schützen?

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 07.06. – 11.06.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozenten:

**Jelena Steigerwald,  
Tobias Scherer**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15590 Buchungsnr. Info-Code

**Von Geld, Schulden und Finanzkompetenz**

Das Leben auf Pump hat sich längst zu einem gesamtgesellschaftlichen Problem ersten Ranges ausgewachsen. Alarmierend ist die wachsende Zahl der überschuldeten Privat-Haushalte, der Verbraucherinsolvenzen und besonders auch die Verschuldung junger Menschen – von der Verschuldung der öffentlichen Hand ganz zu schweigen. In diesem Seminar geht es um Haushaltsbudgets, Ausgabensteuerung und unsere Einstellung zum Geld, kurzum: um Finanzkompetenz, im Großen wie im Kleinen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
14.06.2010 – 18.06.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent:

**Jürgen Wendt**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15630 Buchungsnr. Info-Code

**Deutschland und der Islam**

Wir werden uns in diesem Seminar mit dem Islam in Deutschland, mit seinen verschiedenen Strömungen und Schattierungen hierzulande eingehend befassen, werden seine Haltung zu gesellschaftlichen Fragestellungen unter die Lupe nehmen, und wir werden unsere eigenen Bilder über den Islam befragen. Am Ende wollen wir der Frage nachgehen, wie ein besseres Miteinander möglich sein kann. Geplant ist der Besuch einer Moschee. Dafür entsteht evtl. ein zusätzlicher Unkostenbeitrag.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 13.09.2010 – 17.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Dr. Petra Schilm**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

Arbeitswelt

15640 Buchungsnr. Info-Code

**Kontrollieren, inspizieren, spionieren***Überwachung und Misstrauen in Unternehmen*

Viele Unternehmen spionieren ihre MitarbeiterInnen aus und versuchen auf diese Weise, die Arbeitsleistung der Belegschaft zu kontrollieren, Arbeitsausfälle, Fehler und Vergehen zu minimieren oder Beschäftigte trotz Kündigungsschutz loszuwerden. Doch zahlt sich für Betriebe eine Kultur des Misstrauens aus? Hat das schwindende Vertrauen am Ende damit zu tun, dass Unternehmen immer mehr dazu übergehen, gute bezahlte Stammkräfte durch billige Leiharbeiter und Minijobber zu ersetzen, die alle paar Monate wechseln? Wir werden uns in diesem Seminar mit verschiedenen Spielarten von Überwachung am Arbeitsplatz befassen, werden klären, was Arbeitgeber dürfen – und was nicht, und wie Betroffene sich wehren können.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 08.02.2010 – 12.02.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Frauke Felix**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15381 Buchungsnr. Info-Code

**Streit? Nein danke!***Zum Umgang mit Konflikten in Berufs- und Lebenswelt*

Ärger mit den ›lieben Kollegen‹, Missverständnisse mit dem Chef, Reibereien zu Hause oder in der Nachbarschaft, Streitereien im Verein oder im Freundeskreis – Konflikte begegnen uns überall. Sie entstehen vor allem dann, wenn unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen oder (Wert) Vorstellungen aufeinander treffen. Ausgehend von den eigenen Erfahrungen werden wir in diesem Bildungsseminar vor allem folgende Fragestellungen bearbeiten: Wie wird aus einer Meinungsverschiedenheit ein Konflikt? Welche Methoden für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten gibt es?

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 11.01. – 15.01.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentinnen:

**Anni Nottebaum,  
Florence Payne**

Teilnahmegebühr:  
€ 75,- KammerCard € 65,-

15620 Buchungsnr. Info-Code

**Zufriedenheit im Beruf**

Was ist Voraussetzung für Zufriedenheit im Beruf? Wie kann man dem steigenden Leistungs- und Wettbewerbsdruck standhalten? Ist ›die innere Kündigung‹ ein Ausweg? In diesem Seminar werden wir – auf dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen mit Veränderungen am Arbeitsplatz – Möglichkeiten herausarbeiten, um mehr Zufriedenheit und Lebensfreude in Beruf und Alltag zu finden. Es wird auch mit kreativen Methoden und Übungen aus dem Coachingbereich gearbeitet.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 14.06.2010 – 18.06.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Angelika Kube**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15650 Buchungsnr. Info-Code

## Schichtarbeit und Stressbewältigung

Die meisten ArbeitnehmerInnen in unserem Land haben sich daran gewöhnt: 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Schlaf, 8 Stunden ›Mensch sein‹. Doch geht die Rechnung wirklich auf, wenn man Schichtarbeiter ist? Dann nämlich ist der biologische Zeitgeber unseres Organismus schwer mit dem äußeren Zeitgeber der Arbeitswelt in Einklang zu bringen. In diesem Seminar werden wir die Folgen von Schichtarbeit auf den Menschen unter die Lupe nehmen und konkrete Hilfen gegen schleichende Gesundheitsgefahren entwickeln.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
12.04.2010 – 16.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent:  
**Jörg Heller**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15680 Buchungsnr. Info-Code

## Balance halten ...

... zwischen Arbeits – und Lebenswelt

Der Stoßseufzer ›Die Arbeit schafft mich‹ drückt körperliche und nervliche Belastungen im Beruf aus. Doch die Arbeit ›schafft‹ uns natürlich noch anders, hat Auswirkungen auf unsere Lebensgestaltung insgesamt. Wie verarbeiten wir eigentlich die Anforderungen des Berufslebens? In diesem Seminar wollen wir auf dem Hintergrund unserer eigenen Erfahrungen verborgene Gesetze des Alltags aufdecken und konkrete Veränderungsmöglichkeiten diskutieren.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
15.03. – 19.03.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin:  
**Sonja Pade**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

## Individuum und Gesellschaft

15270 Buchungsnr. Info-Code

## Gesellschaft ohne Zeit

Vom Zeit verlieren, Zeit sparen, sich Zeit nehmen

Haben Sie jetzt Zeit, diesen Text zu lesen? Passt der Seminartermin in Ihren Zeitplan? Das Seminar handelt von der Zeit. Und davon, wie wir gemeinhin mit Zeit umgehen, welche Folgen dies für unser Leben und unsere Gesellschaft hat. Ohne Frage: Neue Techniken helfen uns, ›Zeit zu sparen‹, beschleunigen Arbeitsprozesse. Doch führt dies wirklich dazu, dass wir mehr Zeit für uns und Andere(s) haben?

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
25.01. – 29.01.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Angelika Kube**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15490 Buchungsnr. Info-Code

## Was Hänchen nicht lernt...

...lernt Hans allemal

›Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.‹ Die alte Binsenweisheit wirft viele Fragen auf – besonders vor dem Hintergrund der bildungspolitischen Forderung, nicht nur in jungen Jahren, sondern ein Leben lang zu lernen: Wie eignen wir uns im Laufe des Lebens überhaupt Wissen an? Was motiviert uns zu lernen, und was hemmt und hindert uns daran? Wir werden uns in diesem Seminar über unsere bislang gemachten Lernerfahrungen austauschen und nach konkreten Handlungsansätzen suchen, wie und was Hans doch noch lernen kann (was Hänchen vielleicht nicht möglich war).

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
26.04. – 30.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Sonja Pade**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15600 Buchungsnr. Info-Code

## Wohnformen im Alter

Welche Möglichkeiten bietet Bremen?

Es gibt eine große Vielfalt von Wohnmöglichkeiten für Ältere. Und es lassen sich immer mehr Beispiele finden, wie Ältere sich gemeinsam mit anderen ihre eigene Wohnform im Alter schaffen. Wie reagieren die großen Bremer Wohnungsbaugesellschaften auf die veränderte Nachfrage? Wir werden verschiedene Wohnformen für Ältere besuchen und mit den eigenen Vorstellungen und Wünschen für das Älterwerden verknüpfen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
18.01. – 22.01.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Godehard Baule**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

## Natur und Umwelt

15161 Buchungsnr. Info-Code

## Wem gehört der Fisch?

Von Fischprodukten, Fischverarbeitung und Fischvorkommen

In diesem Seminar geht es um die gesellschaftspolitischen, ökonomischen und ökologischen Aspekte des Fischfangs – und um die Menschen, die vom Fischfang leben (und gelebt haben). Die Fischereipolitik der EU wird ebenso thematisiert wie Aquazucht, Fischpatente, Künstliche Riffe und zeitliche Schutzzonen. Geplant ist der Besuch eines Fischverarbeitungsbetriebes. Für die Exkursion fällt ein zusätzliches Entgelt an.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
26.04.2010 – 30.04.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Markus Müller**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15800 Buchungsnr. | Info-Code

**RWE, SWB, Lichtblick?***Zur Energieversorgung in Deutschland*

Der deutsche Energiemarkt wird durch die großen Energieversorger dominiert. Diese bestimmen nicht nur die Preise, sondern auch die Art der Energieerzeugung. Natur und Klima schonende Techniken sind, trotz Steigerungsraten in den letzten Jahren, immer noch ein Randphänomen. Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Arten der Energieerzeugung? Was können Hausbesitzer oder Mieter tun, um die Entwicklung der Energiepolitik positiv zu beeinflussen? Gibt es nachahmenswerte Modelle in anderen Ländern? Bestandteil ist eine Exkursion zu Solar- und Windkraftanlagen.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
20.09.2010 – 24.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Markus Müller**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15711 Buchungsnr. | Info-Code

**Der Wind und das Meer***Offshore Windenergie: die Zukunft unserer Energieversorgung und Hoffnung für den Arbeitsmarkt?*

Zehntausende neuer Arbeitsplätze sollen geschaffen werden: in der Windbranche, bei Werften, Schifffahrtsfirmen und Ingenieurbüros. Und auf Hoher See ist der Bau neuartiger Großkraftwerke geplant, die künftig einen Großteil des deutschen Strombedarfs decken sollen. Wir werden uns in diesem Seminar eingehend mit den Erwartungen, die in Windkraft gesetzt werden, auseinandersetzen. Geplant ist auch eine Besichtigung einer Offshore-Windenergieanlage und Gespräche mit ihren Betreibern.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
17.05.2010 – 21.05.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Markus Müller**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15750 Buchungsnr. | Info-Code

**Schiffsunfälle vor unserer Küste – was nun?**

Direkt vor unserer Haustür befindet sich eine der weltweit am stärksten befahrenen Schifffahrtsstraßen. Auf der einen Seite sind internationale Wirtschaftsbeziehungen von großer Bedeutung für unsere Seehäfen und das Hinterland. Auf der anderen Seite liegt im zunehmenden Schiffsverkehr auch eine Gefahr: Groß ist die Angst vor einer Schiffshavarie. In diesem Seminar werden wir uns eingehend mit dem Notfallkonzept der Küstenländer beschäftigen: Welche Gefahren drohen dem Ökosystem Wattenmeer? Welchen Schaden könnte der Insel- und Küstentourismus nehmen? Geplant sind eine Exkursion zum Havariekommando in Cuxhaven und die Besichtigung eines Ölauffangschiffes. Für die Exkursion am Mittwoch (sie dauert bis ca. 17.30 Uhr) entstehen Fahrtkosten von ca. 10 Euro.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
08.03.2010 – 12.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozenten:  
**Markus Müller,  
Hanke Bredemeyer**

Teilnahmegebühr:  
€ 85,- KammerCard € 70,-

15781 Buchungsnr. | Info-Code

**Ökologisches Bauen und Wohnen**

Das heutige Baugeschehen bestimmt entscheidend die Umweltqualität von morgen. Intelligente Lösungen können dazu beitragen, die Umweltauswirkungen von Bautätigkeiten und Gebäudenutzung auf ein verträgliches Maß zurückzunehmen. Das Seminar behandelt die vielfältigen Möglichkeiten im Bereich des ökologischen Bauens und Wohnens. Themen sind u.a.: Flächen sparendes Bauen, Energiesparen im Neu- und Altbau, Wassersparen, Regenwassernutzung, Kosten-Nutzen-Analysen. Es ist eine Exkursion zu einem Modellprojekt geplant. Dafür wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
22.02.2010 – 26.02.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15790 Buchungsnr. | Info-Code

**Altes Haus wird wieder jung***Umweltgerechte Sanierung eines Altbaus*

Sie haben ein altes Haus und möchten es sanieren? Sie möchten die Sanierung möglichst energieeffizient und kostengünstig vornehmen? Dieser Bildungsurlaub bereitet Sie auf Ihre Rolle als »Bauherr/-frau« vor. Themenschwerpunkte sind: Wärmedämmung der Wände, des Daches und der Kellerdecke, Baustoffauswahl unter ökologischen und wohngesunden Kriterien, Fenstererneuerung, Feuchtigkeit und Schimmel, Heizungssanierung, Sonnenenergie, Wärmepumpen, Holzheizungen und Fördermittel. Das Seminar wird durchgeführt in Kooperation mit dem Bremer Energie-Konsens.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
07.06.2010 – 11.06.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentinnen:  
**Ute Dechantsreiter,  
Hubert Westkämper**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15811 Buchungsnr. | Info-Code

**Wasser und Energie im Haushalt***Einspartipps und moderne Haustechnik*

In diesem Seminar geht es um den sorgsamsten Umgang mit Wasser und Energie im Haushalt. Sie erhalten neben theoretischem Hintergrundwissen praktische Tipps zum Energie- und Wassersparen. Es wird konkret gehen um: Wärme- und Stromkostenabrechnung, Heizungstechnik, Wärmedämmung, moderne Haustechnik, Nutzung von Solarenergie, Stromverbrauch und Stromsparen. Geplant ist auch eine Exkursion zu Anschauungsobjekten. Das Seminar findet statt in Kooperation mit dem BUND und wird gefördert durch den Senator für Bau, Umwelt und Verkehr.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 12.04.2010 – 16.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentinnen:  
**Mareile Timm,  
Sylke Arpe**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15850 Buchungsnr. Info-Code

## Ressource Wasser

Bevölkerungswachstum und Umweltverschmutzung lassen Wasser zu einem kostbaren und knappen Gut und damit zu einem begehrten Objekt des Welthandels werden. In diesem Seminar geht es vor allem um die kulturhistorische und gesellschaftspolitische Dimension der Ressource Wasser. Bestandteil des Seminars ist eine Exkursion, die sehr anschaulich unterstreicht, dass Wasser mehr ist als H<sub>2</sub>O. Dafür wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin: 19.04.2010 – 23.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent:  
**Holger Heß-Borski**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

15870 Buchungsnr. Info-Code

## Wird die Schifffahrt grün?

*Vom Schweröl zum Sky-Sail*

Weltweit werden 90% aller Handelsgüter mit dem Schiff transportiert. Der Boom in der Schifffahrt hat aber auch seine Schattenseiten. Die hohe Luftverschmutzung stellt Hafenstädte und Küsten-Kurorte vor ernsthafte Probleme. Die maritime Wirtschaft sucht fieberhaft nach technischen Möglichkeiten, um vor allem Fracht- und Tank-schiffe mit umweltverträglicher Antriebstechnik auszustatten. In diesem Seminar geht es um die Auseinandersetzungen und die widerstreitenden Interessen, die mit den Themen Schifffahrt, Handel und Tourismus verknüpft sind.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
22.02.2010 – 26.02.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozenten:  
**Markus Müller,  
Hanke Bredemeyer**

Teilnahmegebühr:  
€ 75,- KammerCard € 65,-

15890 Buchungsnr. Info-Code

## Die Wälder der Erde

Wälder haben eine überragende Bedeutung für das Klima, die Artenvielfalt und den Wasserhaushalt der Erde. Das Seminar vermittelt, wodurch Wälder gefährdet sind und wie das Ökosystem geschützt werden kann. Bestandteil des Seminars ist eine ausgedehnte Exkursion in den Hasbruch. Behandelt wird vor allem der Konflikt zwischen wirtschaftlichen Nutzungsinteressen und den Notwendigkeiten des Naturschutzes. Für die Exkursion entstehen Fahrtkosten von rund 10,- Euro.

Anmeldung unter 0421-4499-945

Termin:  
19.04. – 23.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent:  
**Dr. Peter Hünseler**

Teilnahmegebühr:  
€ 70,- KammerCard € 62,-

1509 Buchungsnr. Info-Code

## Naturschutzgebiete in Bremen

*Naturschutz im Interessenkonflikt*

Als Einführung in den Naturschutz werden Sie verschiedene Naturschutzgebiete in und um Bremen kennen lernen. Über die naturräumlichen Besonderheiten hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehung und die Rahmenbedingungen solcher Gebiete. Kaum ein Fleck Natur in Bremen ist vom Menschen unbeeinflusst. Naturschutz bedeutet darum auch weitere Einflussnahme wie Pflegemaßnahmen oder gar landwirtschaftliche Nutzung. Wir bitten Sie, Ihr Fahrrad mitzubringen. Das Seminar ist auch in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

Anmeldung unter 0421-4499-945

**15090**  
Termin: 26.04.2010 – 30.04.2010  
Mo – Fr 08.30 – 15.30 Uhr  
**15091**  
Termin: 23.08.2010 – 27.08.2010  
Mo – Fr 08.30 – 15.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 85,- KammerCard € 70,-  
Ihre Dozenten:  
**Sven Rapke  
Stefan Hämker**

# Schmuckstück für das Grundstück

## Die Bremer Mülltonnenbox

Neu:

- als Einer- und als Doppelbox erhältlich
- witterungsbeständig druckimprägniert und zusätzlich im Farbton Teak lasiert
- variables Design, Tür- und Deckeinsätze auf Wunsch aus eloxiertem Aluminiumblech



ab 159,- €  
einschl. MwSt.

Ihre Bremer Mülltonnenbox können Sie sich ausliefern lassen oder steht in drei Betriebsstätten des Martinshofes für Sie bereit:

**Bremen Mitte,**  
Buntentorsteinweg 94, Tel. 0421/3 61-592 08  
**Bremen Ost,**  
Georg-Gries-Straße 1, Tel. 0421/3 61-1 69 12  
**Bremen Nord,**  
Martinsheide 8, Tel. 0421/3 61-79 430

Auf Wunsch übersenden wir Ihnen gerne weitere Produktinformationen

[www.werkstatt-bremen.de](http://www.werkstatt-bremen.de)

**Werkstatt bremen** **martinshof**

4

Seminare in Bremen

**Programmverantwortung**

Heidemarie Voß  
Telefon 0421-44 99 747  
h.voss@wisoak.de

**Information und Anmeldung**

Anita Mertsch, Sachbearbeiterin  
Telefon 0421-44 99 748  
a.mertsch@wisoak.de

# Gesundheit

Gesund zu sein und zu bleiben liegt im Interesse eines jeden. Neben der beruflichen Qualifikation ist die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch die zentrale Ressource jedes Unternehmens. Die Erhaltung der Gesundheit liegt dabei zum einen an einem gesunden Lebensstil, sie ist abhängig vom Arbeitsumfeld und von der Balance zwischen den Lebensbereichen. Körperliche und geistige Aktivität, Freude und Anerkennung bei der Arbeit, intakte Sozialbeziehungen und ein lebensphasengerechtes Umfeld tragen erheblich zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Es liegt daher auch in der Verantwortung von Unternehmen, Gesundheit und Lebensfreude erhaltende Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeiter/innen anzustreben. → In den Kursen und Seminaren unseres Gesundheitsprogramms vermitteln wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, für ihre Gesundheit etwas zu tun.

## Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

<b>Gesundheit – Grundlagen</b>	40
<b>Stressbewältigung</b>	40
<b>Rückentraining</b>	42
<b>Sehtraining</b>	43
<b>Gesundheitswochenenden in Bad Zwischenahn</b>	44

## Gesundheit Grundlagen

20480 Buchungsnr. Info-Code

### Gesundheitsprävention im Beruf

Tagesseminar (2 Tage)

Die allermeisten Arbeitsplätze haben ihre spezifischen Belastungssituationen. Für viele ArbeitnehmerInnen besteht aber das Problem, dass sie diese an ihrem Arbeitsplatz oft nur unvollständig wahrnehmen oder oft erst, wenn es zu spät ist. Andere kennen die Belastung genau, glauben aber, nichts daran ändern zu können.

Dieses Seminar will sensibel machen für die typischen Belastungssituationen in Betrieben. Es will darüber informieren, welche Auswirkungen sie auf unsere Gesundheit haben und welche praktischen und rechtlichen Möglichkeiten es für den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz gibt.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:  
25.02.2010 – 26.02.2010  
Mo – Di 08.30 – 15.00  
Ihre Dozentin: **Alice Westphal**

Teilnahmegebühr:  
€ 80,- KammerCard € 65,-

20020 Buchungsnr. Info-Code

### Leistungsfähigkeit und Kreativität durch Gehirntraining

Bildungsurlaub

Jeder 5. Deutsche hat einen Bürojob. Nicht gerade ideal für Rücken, Herz und Psyche. Mit Life Kinetik halten Sie sich fit und verbessern Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Spannende und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben mobilisieren spielerisch körperliche und geistige Reserven, so dass Sie im Alltag und Beruf mehr Leistungen erzielen, weniger Stress aber mehr Entspannung empfinden können.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:  
12.04.2010 – 16.04.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Thaereh Schröder**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

20330 Buchungsnr. Info-Code

### Einführung in die Kinesiologie

Bildungsurlaub

Unter dem Begriff Kinesiologie wird eine Palette von Methoden zusammengefasst, die sich mit dem Energiefluss innerhalb des Körpers, vor allem in den Muskeln, befasst. Das Ziel ist es, Energie wieder vollständig zum fließen zu bringen. Die Kinesiologie kann Lernen aller Art unterstützen (>Hirngymnastik<) und bietet mentale und emotionale Entspannungsmethoden, die gut im und für den Arbeitsalltag nutzbar sind. Dieses Seminar führt in die Methoden der Kinesiologie ein und vermittelt Grundwissen darüber, wie und warum sie im Körper wirken.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:  
01.03.2010 – 05.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Christa Patzelt**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

20230 Buchungsnr. Info-Code

### Ganzheitliche Gesundheit und Fitness

Bildungsurlaub

Durch gezielten Gesundheitssport, wie z.B. Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf-Training in Verbindung mit gesunder Ernährung und angemessener Entspannung sowie gezieltem Denken, können wir nicht nur Risikofaktoren für die Gesundheit vermindern und physische Gesundheitsressourcen stärken, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden stabilisieren. Deshalb werden in diesem Seminar neben einem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsprogramm zur Stabilisierung und Vorbeugung auch die Möglichkeit einer gesünderen Ernährung und Strategien zur Stressbewältigung erörtert.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:  
22.02.2010 – 26.02.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-  
Ihre Dozentin: **Maria Zink**

## Stressbewältigung

Zur Stressbewältigung gibt es mehrere Strategien. Die wichtigste – persönlich aber oft nicht immer beeinflussbar – ist die Bekämpfung der Ursache für den Stress. Ein Weg zur erfolgreichen Stressreduktion ist es, die eigenen Stressverarbeitungsmuster kennen zu lernen und zu verändern. Darüber hinaus sind intensive regelmäßige Bewegung und das Erlernen von Entspannungsmethoden hilfreich. Dabei kann der Weg für den einzelnen durchaus unterschiedlich sein. Mit den folgenden Seminaren bieten wir Ihnen unterschiedliche Wege und Techniken an. Sie haben die Möglichkeit, den für Sie passenden Weg zu finden.

20180 Buchungsnr. Info-Code

### Bereit sein für den persönlichen Kontakt

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub ist speziell auf Berufsgruppen zugeschnitten, die viel persönlichen Kontakt mit KundInnen haben. Sie haben die besondere Aufgabe, jederzeit ansprechbar und bereit zu sein. Dabei ist es wichtig, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Abgrenzung und Offenheit aufzubauen. Es gibt viele Methoden, die helfen können, das Gleichgewicht zwischen Selbstschutz und Fürsorge aufrecht zu erhalten. In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, einige kennenzulernen und auszuprobieren. Der Schwerpunkt liegt darin, die eigenen Wünsche wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Denn nur wer für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:  
11.01.2010 – 15.02.2010  
08.02.2010 – 12.02.2010  
Ihre Dozentin:  
**Babette Handke**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

20190 Buchungsnr. Info-Code

## Entspannung im Berufsalltag

### Tageskurs

Der erste Schritt beim Abbau von Stress ist das Identifizieren persönlicher Stressauslöser und das Lokalisieren seiner Auswirkungen im eigenen Körper und Geist. In diesem Tageskurs erhalten Sie die Möglichkeit, Ihrem persönlichen Stress auf die Spur zu kommen: Welche Einstellungen, Gedanken öffnen Ihrem individuellen Stress Tür und Tor? Wie wirkt sich das auf Ihren Körper aus? Anhand von entspannenden Körperwahrnehmungsübungen und kinesiologischen Übungen können Sie Methoden zum Stressausbau ausprobieren, die leicht in den Alltag übertragbar sind.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:  
24.04.2010  
Sa 10.00 – 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 37,- KammerCard € 32,-  
Ihre Dozentin: **Babette Handke**

20411 Buchungsnr. Info-Code

## Selbstverteidigung gegen Stress

### Bildungsurlaub

Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht, der Gesundheit und Leben wirklich angreift. Der Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsache schon lange in besonderem Maße. Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie können viel dazu beitragen, die notwendige Balance täglich bewußt neu wiederherzustellen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:  
11.01.2010 – 15.01.2010  
**20410**

Termin:  
26.04.2010 – 30.04.2010  
Ihr Dozent: **Axel Döring**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

20340 Buchungsnr. Info-Code

## Stress, Konflikte und emotionale Kompetenz

### Bildungsurlaub

Emotionale Kompetenz wird im Beruf mittlerweile groß geschrieben. Gleichzeitig sind aber viele Menschen im Arbeitsprozess häufig gestresst. Wie geht das zusammen – wo doch die Kernfähigkeiten der emotionalen Kompetenz gerade im klugen Umgang mit Stress und Konflikten liegt? In diesem BU werden wir in Einzel- und Gruppenarbeit sowie mit Gesprächen näher beleuchten, was genau die Ursache für den Stress ist und welche Handlungs- und Verhaltensweisen günstig sind, um diesen zu reduzieren – selbst wenn die äußeren Faktoren nicht veränderbar sind.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 08.03.2010 – 12.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Christa Patzelt**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

20040 Buchungsnr. Info-Code

## Wege zur Gelassenheit

### Bildungsurlaub

Je größer die Anforderungen, Reize, Unsicherheiten oder Möglichkeiten des Lebens sind, umso wichtiger wird das Erfahren von innerer Sammlung, Ruhe und Vertrauen sowie die Konzentration auf das Wesentliche. Dieser Bildungsurlaub gibt einen Einblick in die stille Meditation im Sitzen und lädt mit dem Erlernen von heilsamen und energievollen Übungen des QiGong zu ›Meditation in Bewegung‹ ein.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 27.09.2010 – 01.10.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin:  
**Elisa-Margret Adam**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

20084 Buchungsnr. Info-Code

## Gesundheitsförderung durch Tiefenentspannung

### Bildungsurlaub

Arbeitbelastung, Stress, tägliche Hektik braucht einen Ausgleich und auch das Wissen, wie man zu einem Ausgleich kommt. Eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationübungen sowie Anregungen der Lebensenergie Qi fördert die körperlich-seelischen Kräfte und das allgemeine Wohlbefinden. Neben dem Erlernen von langsamen und fließenden Bewegungen aus dem Qigong werden Sie verschiedene Weisen der Tiefenentspannung kennen lernen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 18.01.2010 – 22.01.2010  
Ihre Dozentin:  
**Elisa-Margret Adam**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

2010 Buchungsnr. Info-Code

## Yoga-Kurse

Yoga ist eine Möglichkeit, den Folgen von Stress und Anspannung wirksam zu begegnen. Durch körperliche Haltungen und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Konzentrationsfähigkeit und körperliche Beweglichkeit können verbessert werden. Yoga hat sich als anerkannte Methode etabliert. Sie werden in den Yoga eingeführt und erlernen die Ausführung einfacher Körper- und Atemübungen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

**20100 Tageskurs**  
02.02.2010 – 01.07.2010  
Di 9.30 – 11.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Anita Goebels**  
Teilnahmegebühr:  
€ 94,- KammerCard € 82,-

**20102**  
02.02.2010 – 01.06.2010  
Di 18.30 – 20.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Haide Petri**

**20103 Yoga-Kurs**  
Für Fortgeschrittene  
10.02.2010 – 19.05.2010  
Mi 17.30 – 19.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Gerda Behrend**

**20104 Yoga-Kurs**  
Für Anfänger  
10.02.2010 – 19.05.2010  
Mi 19.00 – 20.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Gerda Behrend**

**20105 Yoga**  
Für Fortgeschrittene  
10.02.2010 – 02.06.2010  
Mi 18.30 – 20.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Cathrin Ley**  
Teilnahmegebühr:  
€ 123,- KammerCard € 106,-

2012 Buchungsnr. Info-Code

## Yoga auf Sylt

Wochenendseminar (Do – So)

Vier harmonische Tage, um Kraft, Gelassenheit und neue Energie am Meer zu tanken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Durch körperliche Haltungen und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Je nach Wetterlage werden diese Übungen direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen durchgeführt. Im Rahmenprogramm werden Bewegung und Meditation in der Natur mit frischer Seeluft angeboten. Weitere Informationen unter [www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:

Do 27.05. bis So 30.05.2010

Do 13.00 Uhr bis So 13.00 Uhr

Ihre Dozentin: **Brigitte Schäfer**

Teilnahmegebühr:

€ 320,- KammerCard € 295,-

20130 Buchungsnr. Info-Code

## Entspannung und Bewegung zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub

Als klassische ganzheitliche Methode der Gesundheitsvorsorge bietet Yoga gute Möglichkeiten zur Stressbewältigung. In diesem Seminar wird nicht nur umfassendes Wissen über Yoga vermittelt, es werden die Themenbereiche Stress und Stressbewältigung bearbeitet, insbesondere im Hinblick auf berufsspezifische Belastungssituationen. Die praktischen Körperübungen umfassen Atem-, Entspannungs- und Rückenstärkungsübungen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

20130

Termin: 14.06.2010 – 18.06.2010

20131

Termin: 25.01.2010 – 29.01.2010

Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin:

**Sigrid Roswitha Seidel**

Teilnahmegebühr:

€ 110,- KammerCard € 98,-

20290 Buchungsnr. Info-Code

## Entpannter Umgang mit Emotionen und Konflikten

Bildungsurlaub

Körperliches und seelisches Unbehagen, Überforderungsgefühl sind häufig Symptome für unbewusste innere Konflikte. In diesem Seminar soll der Entstehung und dem Wesen von Emotionen näher nachgegangen und nachgespürt werden. Besonders den Wechselwirkungen zwischen Körpersymptomen und Emotionen sowie zwischen Gedankenmustern und Emotionen wird Aufmerksamkeit geschenkt. Dies wird mit verschiedenen sowohl mentalen als auch körperorientierten Methoden sowie Gehirnintegrationsübungen erreicht. Dazu wird nützliches Hintergrundwissen zum Zusammenspiel zwischen Emotionen, Gedanken und Verhalten vermittelt.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 26.04.2010 – 30.04.2010

Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin: **Christa Patzelt**

Teilnahmegebühr:

€ 110,- KammerCard € 98,-

20490 Buchungsnr. Info-Code

## Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub

Können Sie sich noch an einen Zeitpunkt vollkommener Vitalität, voller Motivation, Lebensfreude und Begeisterung erinnern? Trotz aller Fortschritte in Medizin und Forschung wächst die Zahl der oftmals chronisch Kranken beständig. Dieser Bildungsurlaub zeigt die Auswirkungen von Zusammenhängen, wie z.B. denaturierte Nahrung und Stress auf den Körper wirken, oder Übersäuerung im Körper entsteht. Das Seminar klärt hierüber auf und bietet ausreichend Raum, um praktisch zu erfahren, wie neben der Ernährung Bewegung, Entspannung und Atmung positiven Einfluss auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden nehmen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 25.01.2010 – 29.01.2010

Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin: **Maria Zink**

Teilnahmegebühr:

€ 110,- KammerCard € 98,-

## Rückentraining

Rückenprobleme gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern in Deutschland. Die Ursachen hierfür liegen sicher zum einen in einem allgemeinen Bewegungsmangel, zum anderen in einseitiger körperlicher Belastung. Auch hier gilt: Es gibt viele Wege, die hilfreich Rückenproblemen vorbeugen oder bei schon eingetretenen Problemen Entlastung und Heilung bringen

20151 Buchungsnr. Info-Code

## Leichtigkeit lernen im beruflichen Alltag – Einführung

Tageskurs

Die Alexander-Technik ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um die Haltung und die Ausgewogenheit des Körpers zu verbessern. Jeder Mensch bildet körperliche und emotionale Gewohnheiten aus, die meist auf der unbewussten Ebene bleiben. Die Alexander-Technik hilft, Verhaltensgewohnheiten wahrzunehmen und sie zu verändern, wenn sie uns beeinträchtigen. Bewegungen werden harmonischer, Muskelverspannungen reduzieren sich und alltägliche Aufgaben können müheloser bewältigt werden.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:

24.04.2010

Sa 10.00 – 17.00 Uhr

Ihre Dozentin:

**Meike Wiebusch**

Teilnahmegebühr:

€ 37,- KammerCard € 32,-

20240 Buchungsnr. Info-Code

## Fit für den Berufsalltag – Den Rücken entspannen und stärken

### Bildungsurlaub

Belastungen am Arbeitsplatz sowie ungünstige eigene Gewohnheiten können zu Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich und langfristig zu Rückenbeschwerden oder -schäden führen. In diesem Bildungsurlaub können Sie neue, den Rücken schonende Bewegungen ausprobieren und lernen anatomische und physiologische Betrachtungen zum richtigen Atmen, zum Zusammenspiel der Muskeln und des Skelettsystems kennen sowie gezielte Ausgleichsübungen zum Kräftigen und Entspannen der entsprechenden Muskelgruppen und Übungen zur Körperwahrnehmung. Hierzu wird mit verschiedenen Methoden aus den Bereichen Rückenschule, Atemschulung, Feldenkrais, Phantasieereisen, Visualisierungstechniken u.a. gearbeitet.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 21.06.2010 – 25.06.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Manus Terbeek**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

2038 Buchungsnr. Info-Code

## Rückenhalt – alles was dem Rücken gut tut

Als Ausgleich zum Alltag und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen werden Wahrnehmung- und Entspannungsübungen sowie funktionelle Rückengymnastik ausprobiert. Informationen über Ursachen von Rückenbeschwerden und Entlastungsmöglichkeiten im Alltag kommen hinzu. Die TeilnehmerInnen lernen ökonomischere und leichtere Bewegungen für häufige Alltagshaltungen wie Stehen, Sitzen, Liegen, Bücken und Heben von Lasten kennen. Sie erhalten praxisnahe Tipps.

Anmeldung unter 0421-4499-748

**20381**  
Termin: 15.01.2010 – 16.01.2010  
Fr 17.00 – Uhr, Sa – 17.00 Uhr  
Teilnahmegebühr:  
€ 60,- KammerCard € 55,-

**20380 Bildungsurlaub**  
Termin: 11.01.2010 – 15.01.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-  
Ihre Dozentin: **Susanne Geiger**

20250 Buchungsnr. Info-Code

## Bewusste Bewegung am Arbeitsplatz

### Bildungsurlaub

Die Feldenkrais Methode ist ein ganzheitlicher körperorientierter Lernprozess. Veränderungen individueller Haltungen werden damit behutsam in Bewegung gebracht. Sie setzt auf der körperlichen Ebene an, wirkt jedoch auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch angenehme, leichte Bewegungen ausgewählter Feldenkrais-Lektionen wird das Zusammenspiel der Bewegungen und Haltung von Wirbelsäule, Becken, Schultern und Kopf mit Leichtigkeit entdeckt. Der Rücken wird als ein lebendiger Bereich des ganzen Menschen erfahren. Falsche Haltungen können gelöst und neue Möglichkeiten spielerisch erprobt werden.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 14.06.2010 – 18.06.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Bärbel Spatzier**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

20360 Buchungsnr. Info-Code

## Neue Kräfte mobilisieren durch Rückenstärkung und Entspannung

### Bildungsurlaub

Pilates ist eine intensive, aber sanfte Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Trainiert wird insbesondere die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Wirbelsäule wird entlastet, Gelenke beweglicher, die Atmung tiefer, Rücken- und Nackenbeschwerden gelindert. Pilates findet überwiegend auf der Matte statt und ist aufgrund der ruhigen und konzentriert durchgeführten Bewegungen auch für Untrainierte gut geeignet. Informationen zur Anatomie und Physiologie sowie Elemente aus der Körperarbeit und ganzheitlichen Rückenschule verdeutlichen den Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit und helfen, mit Verspannungen und Stress besser umzugehen und diese abzubauen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

**20362**  
Termin: 01.02.2010 – 05.02.2010  
**20360**  
Termin: 22.03.2010 – 26.03.2010  
**20361**  
Termin: 17.05.2010 – 21.05.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-  
Ihre Dozentin:  
**Claudia Goering**

## Sehtraining

Die Augen sind den visuellen Anforderungen der heutigen Zeit oft nicht gewachsen. Dies hat vielfache Folgen nicht nur für das Sehvermögen, sondern wirkt sich auch auf andere Bereiche des Körpers aus. Mit unseren Seminarangeboten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, durch Informationen und entsprechende Übungen zu deutlichen Verbesserungen zu kommen oder Sehproblemen vorzubeugen.

20500 Buchungsnr. Info-Code

## Die Sehkraft entfalten durch Sehtraining

### Bildungsurlaub

Ungesundes Sehen belastet den ganzen Körper und die Psyche. Die Augen drucken in vielschichtiger Weise Botschaften unseres Körpers aus. In diesem Seminar steigen wir tiefer in die Zusammenhänge zwischen alltäglichem Sehen und dem bewussten Wahrnehmen ein. Zusammenhänge von Sehbelastung und Augenproblemen, Übungen zur Entlastung und Verbesserung der Sehfähigkeit, Methoden ganzkörperlicher Entspannung, lockernde Bewegungsübungen, geführte Meditationen und Atem- und Wahrnehmungsübungen zur allgemeinen Stressreduktion. Willkommen sind Männer und Frauen mit und ohne Fehlsichtigkeiten.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 15.03.2010 – 19.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

Teilnahmegebühr:  
€ 110,- KammerCard € 98,-

2051 Buchungsnr. Info-Code

## Ganzheitliches Sehtraining

Tageskurs

Die Augen sind den einseitigen visuellen Anforderungen der heutigen Zeit oft nicht gewachsen. Die Folgen sind unter anderem trockene, schmerzende, müde Augen, schwankende, sich schnell verändernde Sehkraft, Verspannungen in den Augen und in kopfnahen Bereichen, Konzentrationsmangel und eine immer früher benötigte Sehbrille. Mit gezielten Sehübungen und Augenentspannung ist es möglich, relativ schnell erfolgreich eine Besserung zu erreichen. Dieses Tagesseminar vermittelt dazu eine Reihe hilfreicher, leicht erlernbarer Übungen des ganzheitlichen Sehtrainings und klärt auf über die Zusammenhänge, die zu Augenproblemen führen (auch individuelle Beratung).

Anmeldung unter 0421-4499-748

20511 Termin: 06.02.2010

Sa 09.30 – 17.00 Uhr

20510 Termin: 24.04.2010

Sa 9.30 – 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 37,- KammerCard € 32,-

Ihre Dozentin:

**Beate Hampe**

20540 Buchungsnr. Info-Code

## Gutes Sehen braucht mehr als eine Brille

Bildungsurlaub

Die Augen drucken in vielschichtiger Weise Botschaften des Körpers aus. In diesem Seminar steigen Sie tiefer in die Zusammenhänge zwischen alltäglichem Sehen und dem bewussten Wahrnehmen ein. Das Seminar führt ein in Zusammenhänge von Sehbelastung und Augenproblemen, Übungen zur Entlastung und Verbesserung der Sehfähigkeit, Methoden ganzkörperlicher Entspannung, lockere Bewegungsübungen, geführte Meditationen und Atem- und Wahrnehmungsübungen zur allgemeinen Stressreduktion. Willkommen sind Männer und Frauen mit und ohne Fehlsichtigkeiten.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 21.06.2010 – 25.06.2010

Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

Teilnahmegebühr:

€ 110,- KammerCard € 98,-

### Seminare in

#### Bad Zwischenahn

In unseren Seminaren in Bad Zwischenahn haben Sie die Möglichkeit, für ein paar Tage abseits von ihrem Alltag sich ganz um sich selbst zu kümmern und etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

21000 Buchungsnr. Info-Code

## Yoga-Intensiv-Wochenende

Wochenendseminar in Bad Zwischenahn

Dieses Yoga-Intensiv-Wochenende gibt die Möglichkeit vom Alltag abzuschalten, die Aufmerksamkeit mehr auf den Körper zu richten und die Funktionen im eigenen Körper zu spüren. Durch ausgesuchte Yoga-Übungen zur Dehnung spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem. Die Kräftigung der Muskulatur fördert Ihre Beweglichkeit und Anspannungen werden abgebaut. Durch bewusstes Entspannen und Meditation wird der körperliche Energiehaushalt ausgeglichen, so dass Sie durch Yoga Ihre Vitalität erhöhen und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 23.04.2010 – 25.04.2010

Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr

Ihre Dozentin: **Haide Petri**

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-

21010 Buchungsnr. Info-Code

## Dem Stress keine Chance!

Kombiniertes Körper-Geist-Training

Durch die Verbindung von Core-Training: Stärkung des Körperkernes (Hüft-Schulter-Kreuz), Yoga elementar und TaiChi-Qigong lernen Sie Übungen kennen, die Sie selbst nach dem Baukasten-Prinzip kombinieren können für ein alltagstaugliches Körper-Geist-Training. Die Übungen sind mal gemütlich, mal schweißtreibend: Der Kräftigung folgt die Dehnung und dieser die Entspannung durch klassische Yoga-Asanas und Bewegungen des TaiChi-Qigong. Im Paket enthalten sind weitere gesundheitsrelevante Hintergrund-Informationen. Kleingruppenseminar

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 15.01.2010 – 17.01.2010

Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr

Ihr Dozent: **Axel Döring**

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-

21090 Buchungsnr. Info-Code

## Ausdauertraining gegen Stress

Wochenendseminar

Unter fachkompetenter Anleitung erlernen Sie ein Übungsprogramm mit dem Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Training unter Einsatz von Stöcken, die das Training noch effektiver machen. Das Ausdauertraining ist eingeordnet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Dehnung, Wissensvermittlung und Entspannung. Weitere Informationen unter [www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)  
Kleingruppenseminar: max. 12 Teilnehmerinnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 14.05.2010 – 16.05.2010

Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr

Ihre Dozentin: **Anke Westphal**

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-

21030 Buchungsnr. Info-Code

## Feldenkrais für den Rücken

Einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und in anderen Lebensbereichen führen bei vielen Menschen zu Rückenbeschwerden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie Gelenkschmerzen. Mit ausgewählten Feldenkrais-Lektionen wird die Freude an der Bewegung wieder entdeckt. Gelassenheit und Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und ein verfeinertes Körpergefühl führen dazu, in alltäglichen Belastungssituationen, besser für das eigene Wohlfühl sorgen zu können. Dieses Wochenende bietet für Körper, Geist und Seele Anregungen.  
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 07.05.2010 – 09.05.2010

Fr 17.30-Uhr | Sa | So -13.00

Ihre Dozentin: **Bärbel Spatzier**

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-

2104 Buchungsnr. Info-Code

## Einführung in die Pilates Methode

Mit Pilates wird durch das sogenannte ›Powerhouse‹ intensiv die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Die Wirbelsäule wird entlastet, Gelenke beweglicher, die Atmung verbessert und der Energiehaushalt aufgefüllt. Elemente aus der Körperarbeit sowie kleine Entspannungseinheiten ergänzen das Pilates-Training. Ein Wochenende in einer nicht zu großen Gruppe zum Abschalten vom Alltag um wieder neue Kräfte zu tanken.  
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

**21040** Termin:  
17.09.2010 – 19.09.2010

Teilnahmegebühr:  
€ 195,- KammerCard € 178,-

**21041**  
04. – 06.06.2010  
Fr 17.30 Uhr | So 13.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Claudia Goering**

2107 Buchungsnr. Info-Code

## Atem-Bewegung-Stimme

*Wochenendseminar (Freitag/Samstag)*

Aufbauend auf den Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf. Der Erfahrbare Atem ist eine Körperarbeit, die sich am Atemgeschehen orientiert. Diese Atemweise richtet sich an alle, die das Bedürfnis haben, sich selbst zu erfahren, neue Wege gehen wollen und sich auf Veränderungen einlassen möchten, ihre Kreativität wieder in sich entdecken und leben wollen, sich und ihren Körper atemfähiger, empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger vom Atem gestalten lassen wollen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 11.06.2010 – 12.06.2010  
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 150,- KammerCard € 135,-

Ihre Dozentin:  
**Malou Brigitte Polz**

21061 Buchungsnr. Info-Code

## Rückenschulung mit Eutonie

*Einführung in eine effektive Körpererfahrungsmethode*

Rücken- und Nackenverspannungen und -schmerzen können sich zu dauerhaften Erkrankungen der Wirbelsäule entwickeln. Eutonie nach Gerda Alexander möchten wir Ihnen als eine Methode vorstellen, die durch Arbeit an der eigenen Körperhaltung Problemen des Muskel- und Bewegungsapparates entgegen wirken kann. Des weiteren können psychosomatische oder stressbedingte Störungen gezielt angegangen werden.  
Kleingruppenseminar max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:  
12.03. – 14.03.2010  
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Peter Boeldeke**

Teilnahmegebühr:  
€ 195,- KammerCard € 178,-

21620 Buchungsnr. Info-Code

## Stressbewältigung

*Wochenendseminar (Freitag/Samstag)*

Fühlen Sie sich häufig angespannt, gehetzt oder überlastet? Es können auf Dauer zu körperlichen und seelischen Stresssymptomen führen. Damit erst gar nicht so weit kommt, lernen Sie in diesem Seminar Wege kennen, wie Sie besser mit dem alltäglichen Stress umgehen können. In einer Kombination aus Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Stressoren herauszufinden und wahrzunehmen. Auch die mentale Ebene, d. h. welche Gedanken und Einstellungen beeinflussen unser Stressverhalten, wird dabei betrachtet.  
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 16.04.2010 – 17.04.2010  
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Ulrike Bödeker**

Teilnahmegebühr:  
€ 150,- KammerCard € 135,-

21660 Buchungsnr. Info-Code

## Gesundheitsprävention

*Den gesunden Faden behalten...*

*Wochenendseminar*

Bewusst leben und die eigene Gesundheit erhalten, das hört sich so einfach an. Lösen Sie emotionale und mentale Blockaden – und gewinnen innere Stärke und Klarheit. Diskutieren Sie den Sinn von Arbeit und Leben, die Balance zwischen Privatem und Beruflichem. In einer entspannten Arbeitsatmosphäre werden Sie in praktische Übungen den für Sie gangbaren Weg entwickeln.  
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 04.06.2010 – 05.06.2010  
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Alice Westphal**

Teilnahmegebühr:  
€ 150,- KammerCard € 135,-

21080 Buchungsnr. Info-Code

## Entspannte Augen sehen klarer

*Wochenendseminar*

Wenn man nicht mehr klar sieht, benutzt man eine Brille zur besseren visuellen Informationsaufnahme. So dringt über die Augen eine Flutwelle von Sehenswertem und Nichtsehenswertem. Nach der Flut kommt die Ebbe – normalerweise. Neben hochaktivem Sehen ist zum Erhalt der Sehkraft Entspannung als natürliche Augenfunktion angelegt. Überforderte und gestresste Augen brauchen dringend Hilfe. Harmonisierendes Ganzheitliches Sehtraining unter augenoptischer Anleitung, spezielle Augenentspannung und Bewährtes aus dem Autogenem Training, der progressiven Muskelentspannung und das Ruhen in inneren Bildern stärken und erhalten messbar (manchmal sofort) die Sehkraft.  
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 11.06.2010 – 12.06.2010  
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr  
Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

Teilnahmegebühr:  
€ 195,- KammerCard € 178,-

# Service

## Wie Sie uns erreichen

Telefon:  
0421 · 4499-5

E-Mail:  
info@wisoak.de

Internet:  
www.wisoak.de

Persönlich:  
Service-Büro  
Bertha-von-Suttner Straße 17

Öffnungszeiten  
Mo – Do 7.45 – 18.30 Uhr  
Fr 7.45 – 14.00 Uhr  
Geänderte Öffnungszeiten  
während der Ferien

## Wie Sie sich anmelden

Online  
im Internet: www.wisoak.de

per E-Mail  
info@wisoak.de

Telefonisch  
unter der angegebenen Telefon-  
nummer in der Kursbeschreibung

Persönlich  
im Service-Büro

## Was sichert die Qualität unserer Arbeit?

Die wisoak steht für Kompetenz und Qualität. Dies haben uns mit der Überreichung eines Zertifikats jeweils bestätigt:

- die ›Gesellschaft der deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen in der beruflichen Bildung‹ (CERTQUA) nach einer Auditierung gemäß DIN EN ISO 9001:2000 und
- das Land Bremen nach einer Qualitätsprüfung gemäß des Bremischen Weiterbildungsgesetzes und der Verleihung des Titels ›Anerkannte Weiterbildungseinrichtung‹.

## Wie Sie uns finden



Bertha-von-Suttner Straße 17  
**28207 Bremen**  
Erreichbar:  
Straßenbahn-Linie 2,10 und Bus 25  
Parkplätze sind vorhanden



Am Rosenteich 26  
**26160 Bad Zwischenahn**  
Erreichbar:  
A 28 bis Ausfahrt Bad Zwischenahn

Unser Haus in Bad Zwischenahn – umgeben von Parks und Eichenalleen in unmittelbarer Nähe zum Bad Zwischenahner Meer – ist ein idealer Rückzugsort für intensive ›Bildungs-Arbeit‹.

Es ermöglicht mit einem freundlichen Ambiente in herrlicher Umgebung und einem lernfördernden Umfeld zeitgemäße Seminarbedingungen und -betreuung.

## Unsere Qualitätsstandards in Bad Zwischenahn sind:

- Helle und modern ausgestattete Seminarräume
- Ausreichende und lerngerechte Gruppenarbeitsmöglichkeiten
- Funktionalität und Qualität der Medientechnik
- Freie WLAN-Nutzung im Haus.

Der Ort Bad Zwischenahn bietet das ganze Jahr über eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten. Direkt am Zwischenahner Meer, nur wenige Gehminuten von der Bildungsstätte entfernt, liegt das Wellenhallenbad mit Soleaußenbecken und einer großzügigen Saunaanlage.

In unserem Schulungsgebäude mit 14 Unterrichtsräumen und 5 EDV-Fachräumen auf drei Etagen erwartet Sie eine angenehme und produktive Atmosphäre.

In einer ›Internet-Ecke‹ stehen unseren Teilnehmer/innen PC's zur freien Internetnutzung zur Verfügung.

## Cafeteria

Unsere Cafeteria mit großer Dachterrasse bietet neben einem freundlichen Ambiente täglich Frühstück, einen abwechslungsreichen Mittagstisch sowie durchgehend warme Küche.



## Welche Ermäßigungen und finanzielle Hilfen gibt es?

### KammerCard

Als Mitglied der Arbeitnehmerkammer Bremen zahlen Sie in der wisoak niedrigere Preise. Der reduzierte Preis ist bei jeder Veranstaltung als KammerCard-Preis ausgewiesen. Die KammerCard beantragen Sie bei der Arbeitnehmerkammer oder bei der wisoak.

Sie sind auch als Arbeitsuchende Mitglied der Arbeitnehmerkammer, sofern Sie unmittelbar vor Ihrer Arbeitslosigkeit Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin im Land Bremen gewesen sind und noch Leistungen der Agentur für Arbeit beziehen.



### Steuern sparen

Ihre Aufwendungen für Fortbildungsseminare können Sie beim Finanzamt steuermindernd geltend machen.

### Förderung für Arbeitsuchende

Nehmen Sie als arbeitsuchende/r Bremerin oder Bremer an einer Bildungsveranstaltung teil, erhalten Sie auf Antrag eine Kostenermäßigung pro Veranstaltung in Höhe von 50 Prozent (maximal EUR 50,-) bei Vorlage der grünen Besucherkarte der Agentur für Arbeit/BagIS und Ihres Personalausweises.

Sollten Sie als Arbeitsuchende/r nicht im Land Bremen leben, vor Ihrer Arbeitslosigkeit aber Mitglied der Arbeitnehmerkammer gewesen sein, erhalten Sie ebenfalls diese Preisermäßigung.

## Arbeitnehmerkammer Bremen

### Wer wir sind

Vorteile durch die KammerCard  
Kostenlose Beratung

### Einen schönen guten Tag.

Sie sind Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer im Land Bremen? Dann sind Sie auch Mitglied der Arbeitnehmerkammer und können dadurch zahlreiche Dienstleistungen in Anspruch nehmen!

Die Arbeitnehmerkammer hat mehr als 300.000 Mitglieder – das sind alle in Bremen und Bremerhaven beschäftigten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, also auch die, die jenseits der Landesgrenze ihren Wohnsitz haben, aber im Land Bremen arbeiten. Die Kammer vertritt als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Interessen ihrer Mitglieder.

### Vorteile durch die KammerCard

Ihr Mitgliedsbeitrag von 0,15 Prozent des Brutto-Gehalts wird direkt von den Finanzämtern eingezogen. Damit sichern Sie sich ein umfangreiches Paket von Leistungen.

Am einfachsten können Sie diese Leistungen in Anspruch nehmen, wenn Sie eine KammerCard anfordern. Einen entsprechenden Antrag können Sie bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer und der wisoak anfordern – oder aus dem Internet herunterladen unter: [www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de), [www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)

Übrigens: Die Kammer Card sichert Ihnen auch Ermäßigungen bei den Abonnements der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen, im Capitol Bremerhaven und bei vielen Kultureinrichtungen!



### Bremer Arbeitnehmer/innen Magazin BAM

Als KammerCard-Inhaber/in bekommen Sie das ›Bremer Arbeitnehmer/innen Magazin‹ (BAM) frei Haus. Unser Magazin erscheint sechswöchentlich. Es behandelt aktuelle politische Themen, stellt Schwerpunkte der Kammerarbeit vor und liefert viele Rechtstipps für Alltag und Beruf.

### Bei uns sind Sie gut beraten

Wir beraten Sie ebenfalls kostenlos in steuerrechtlichen Angelegenheiten und erstellen für Sie – gegen eine Gebühr von 10 Euro – Ihre Einkommensteuererklärung. Wir beraten auch in allen Rechtsfragen, die mit Arbeitslosigkeit und der Sicherung der Existenz in Zusammenhang stehen.

### Sie wollen es genauer wissen?

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage  
[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)



Arbeitnehmerkammer  
Bremen

**Arbeitnehmerkammer Bremen**  
Bürgerstraße 1 · 28195 Bremen  
Telefon 0421-36301-0  
Telefax 0421-36301-89  
[info@arbeitnehmerkammer.de](mailto:info@arbeitnehmerkammer.de)  
[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)

**Geschäftsstelle Bremen-Nord**  
Lindenstraße 8 · 28755 Bremen  
Telefon 0421-66950-0  
Telefax 0421-66950-41  
[info@arbeitnehmerkammer.de](mailto:info@arbeitnehmerkammer.de)  
[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)

## Allgemeine Teilnahmebedingungen der Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Für die Teilnahme an Bildungsmaßnahmen der Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH (wisoak) gelten – soweit nicht ausdrücklich schriftlich etwas anderes vereinbart worden ist – die nachfolgenden Bestimmungen:

### § 1 Anmeldebestätigung, Teilnahmevertrag

- (1) Mit der Bestätigung einer Anmeldung kommt ein Teilnahmevertrag zustande und die wisoak ist verpflichtet, die Bildungsmaßnahme nach Maßgabe der Ankündigung durchzuführen.
- (2) Eine Anmeldung wird in der Regel bestätigt, wenn
  - a) die von der wisoak für die betreffende Bildungsmaßnahme festgesetzten Teilnahmevoraussetzungen erfüllt sind,
  - b) eine von der wisoak für die betreffende Bildungsmaßnahme festgesetzte Mindestteilnehmerzahl nicht unterschritten und eine Höchstteilnehmerzahl nicht überschritten wird und
  - c) keine berechtigten Gründe der wisoak der Teilnahme entgegenstehen. Ein Rechtsanspruch auf die Bestätigung einer Anmeldung besteht nicht.
- (3) Anmeldungen von Personen, die Mitglied der Arbeitnehmerkammer Bremen sind, werden bevorzugt vor Anmeldungen von nicht kammerzugehörigen Anmeldern.
- (4) Zeitliche und örtliche Änderungen gegenüber der Ankündigung sind vorbehalten. Die wisoak kann von dem Teilnahmevertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist bzw. durch Rücktritte nach § 4 Absatz 1 wieder unterschritten wird.

### § 2 Teilnahmepreis

- (1) Die Teilnahmepreise ergeben sich aus der Ankündigung der Maßnahme (Veranstaltungsplan, Teilnehmerunterlagen, Anmeldeformular) in Verbindung mit dem Teilnahmevertrag.
- (2) Teilnahmepreise werden mit dem Abschluss des Teilnahmevertrages fällig, soweit nicht anders vereinbart.
- (3) Wenn sich eine Bildungsmaßnahme über mehr als drei Monaten erstreckt, kann Ratenzahlung vereinbart werden, wenn der/die TeilnehmerIn eine entsprechende Einzugsermächtigung für die Raten erteilt. Die wisoak kann die Gewährung der Ratenzahlung generell oder im Einzelfall von Bedingungen und der Einhaltung von Auflagen abhängig machen

### § 3 Probezeit, Kündigungsrecht seitens der wisoak

- (1) Die wisoak kann den Teilnahmevertrag bei Vorliegen eines wichtigen Grundes, z. B. bei
  - Überschreiten der Höchststfzeit oder
  - Nichtzahlung fälliger Teilnehmerpreise oder Prüfungsgebühren oder
  - aufgrund mangelnder Leistungen der TeilnehmerIn/des Teilnehmers mit sofortiger Wirkung fristlos kündigen.
 Die Kündigung bedarf der Schriftform.
- (2) Im Fall der Kündigung nach Absatz 1 verringert sich der Teilnahmepreis entsprechend § 4 und § 5

### § 4 Rücktrittsbestimmungen

- (1) Der Rücktritt von einer Bildungsmaßnahme oder Prüfung vor deren Beginn bedarf der Schriftform.
- (2) Kostenpflichtiger Rücktritt:
  - Erfolgt bei Kursen, Wochenendseminaren, Tageskursen, Crash-Kursen, Exkursionen u. ä. der Rücktritt
    - \* später als zwei Wochen bis zu einer Woche vor Beginn, ist eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 20 % des Teilnahmeentgelts, jedoch höchstens in Höhe von 25,00 € zu bezahlen oder
    - \* später als eine Woche vor Beginn, so ist der Teilnahmepreis in voller Höhe zu bezahlen.
  - Erfolgt bei Bildungsurlauben mit und ohne Unterbringung die Abmeldung später als zwei Wochen vor Beginn, ist der Teilnahmepreis in voller Höhe zu bezahlen.
  - Erfolgt bei sonstigen Seminaren mit gesonderten schriftlichen Teilnahmeverträgen die Abmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, sind 10 % des Teilnahmepreises zu bezahlen, maximal 100,00 €.
- (3) Für die erwähnten Fristen ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der wisoak maßgebend.
- (4) Für einzelne Veranstaltungen können andere Bestimmungen gelten, die jeweils mit der Anmeldung bekannt gegeben werden.

### § 5 Kündigungsrecht seitens des Teilnehmers/ der Teilnehmerin bei laufenden Maßnahmen

- (1) Ein/e TeilnehmerIn kann seine/ihre weitere Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme, die sich über einen längeren Zeitraum als drei Monate erstreckt, unter Einhaltung einer Frist von 4 Wochen zum Quartalsende kündigen. Die Kündigung bedarf der Schriftform.
- (2) Im Falle der Kündigung durch den/die TeilnehmerIn wird der Teilnahmepreis bis zum Ablauf der Kündigungsfrist berechnet. Dies gilt nicht für Maßnahmen von kurzer Dauer wie Bildungsurlaube und Wochenendkurse.

### § 6 Unterrichtsausfall

- (1) Erbringt die wisoak aus einem in ihren Risikobereich fallenden Grunde die Bildungsmaßnahme nicht, so entfällt die Verpflichtung zur Zahlung des Teilnahmepreises.
- (2) Erbringt die wisoak aus einem in ihren Risikobereich fallenden Grunde einen Teil der Bildungsmaßnahme nicht, so verringert sich der Teilnahmepreis um den Betrag, der dem nicht erbrachten Teil entspricht.
- (3) Absatz 2 gilt nicht, soweit der nicht erbrachte Teil der Bildungsmaßnahme durch anderweitige Mehrleistungen ausgeglichen wird sowie im Umfang von dem/der TeilnehmerIn eingeräumten Gebührenermäßigungen. Weiter gilt dies nicht für Ausfälle von Unterrichtsstunden infolge und nach Abschluss einer Prüfung sowie für Unterrichtsstundenausfälle, die ohne die vorgenannten Ausfälle 10 % der Gesamtunterrichtsstundenzahl nicht übersteigen.

### § 7 Haftung

- (1) Die wisoak haftet für von ihr verursachte Schäden im Rahmen der gesetzlichen Regelungen.
- (2) Der/die TeilnehmerIn hat Personen- und Sachschäden unverzüglich schriftlich unter Angabe des Hergangs der wisoak zu melden.

### § 8 Erlass / Gutschein

- (1) In Härtefällen (z.B. unverschuldetes Unglück) kann die wisoak auf schriftlichen Antrag entscheiden, den Teilnahmepreis entweder
  - durch Gutschein ganz oder teilweise zu erstatten oder
  - ganz oder teilweise zu erlassen.
- (2) Der Gutschein gilt für die Dauer von einem Jahr.
- (3) Der Antrag ist spätestens innerhalb einer Ausschlussfrist von drei Monaten seit Eintritt des Härtefalls zu stellen.

### § 9 Datenschutz

Die Erhebung, Verarbeitung, Übermittlung oder Nutzung von Teilnehmerdaten ist nach den gesetzlichen Bestimmungen im Rahmen der Zweckbestimmung des Teilnahmevertrages unter Beachtung des Datenschutzes zulässig. Bei Ermäßigungen für Inhaber einer KammerCard (Mitgliedsausweis der Arbeitnehmerkammer Bremen) ist die wisoak berechtigt, die Daten bezüglich der Kammerzugehörigkeit mit der Arbeitnehmerkammer Bremen abzugleichen.

### Bildungsurlaub im Land Bremen

Jede Bremerin und jeder Bremer kann an einem Bildungsurlaubsseminar teilnehmen. Das gleiche gilt für alle auswärtigen Arbeitnehmer/innen, die in Bremen ihren Arbeitgeber haben. Das Gesetz gewährt einen Anspruch von 10 Tagen in zwei Jahren. Für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wird vom Arbeitgeber das normale Arbeitsentgelt weitergezahlt. \*)

→ Bildungsurlaub dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung (§ 1 Abs. BrBiUrlG).

→ Das Land Bremen fördert den Bildungsurlaub. Die wisoak bietet Ihnen eine umfangreiche Palette von Bildungsurlaubsseminaren. Die Seminare sind in der Regel als 5-tägige Wochenseminare organisiert.

→ Bildungsveranstaltungen müssen als Bildungsurlaub anerkannt sein. In unserem Veranstaltungsplan sind die Seminare mit einem entsprechenden Hinweis gekennzeichnet.

Wenn es Probleme gibt, den Bildungsurlaubsanspruch wahrzunehmen:

Der Bildungsurlaub zu dem von Ihnen beantragten Zeitpunkt kann abgelehnt werden, wenn zwingende betriebliche Belange oder Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer/innen, die unter sozialen Gesichtspunkten den Vorrang verdienen, entgegenstehen. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, der ArbeitnehmerIn/dem Arbeitnehmer so frühzeitig wie möglich, in der Regel innerhalb einer Woche, mitzuteilen, ob Bildungsurlaub gewährt wird (§ 7 Abs. 1 BrBiUrlG).

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub.

Sollte es mit Ihrem Arbeitgeber Probleme geben, wenden Sie sich an die Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer (Tel. 36 30 129).

\*) Nach diesem Gesetz haben Beamte und Richter keinen Anspruch.

Teilnehmen können sie aber auch, da es entsprechende Gleichstellungsregelungen gibt. Auch Interessent/innen aus Niedersachsen können Bildungsurlaub in Bremen machen. Viele unserer Seminare sind auch in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

# Bildungsurlaubsübersicht

Beginn	VA-Nr.	Titel	Beginn	VA-Nr.	Titel	
11.01.2010	10190F10	Miteinander leben Gemeinschaften als Orientierungsquelle	31.05.2010	10150F10	Von Pest und Cholera zu Rinderwahnsinn und Schweinegrippe	
	10280F10	Was die Nation erregt – Der politische Skandal in Deutschland		10970F10	Lebensraum Watt	
	15381F10	Streit? Nein danke! Zum Umgang mit Konflikten		11260F10	Hoffnung Auswanderung – Der Traum vom Glück in der Ferne	
	20180F10	Bereit sein im persönlichen Kontakt		15370F10	Politik im Web 2.0	
18.01.2010	20380F10	Rückenhalt – alles was dem Rücken gut tut	07.06.2010	15970F10	Bremer Firmengeschichte	
	20411F10	Selbstverteidigung gegen Stress		10920F10	Die Wälder der Erde	
	10050F10	Ethik und Moral in der modernen Gesellschaft		11250F10	Die Stasi oder: Das Leben der Anderen – Berlin-Seminar	
	10240F10	Öl – das schwarze Gold macht Weltpolitik		11282F10	Bremen und das Meer – Hafenenwicklung und Hafenpolitik	
	15600F10	Wohnformen im Alter – Welche Möglichkeiten bietet Bremen?		15610F10	www – Netz ohne Gesetz? Sicherheit und Freiheit im Internet	
25.01.2010	20084F10	Gesundheitsförderung mit Tiefenentspannung	14.06.2010	10330F10	Berufliche Veränderungen und persönliche Entwicklung	
	20322F10	Feldenkrais – Schmerzfrei und beweglich in Alltag und Beruf		15590F10	Von Geld, Schulden und Finanzkompetenz	
	10010F10	Das Lied als Spiegel der Gesellschaft		15620F10	Zufriedenheit im Beruf	
	10030F10	Wirtschafts- und Finanzkrisen		20130F10	Entspannung und Bewegung zur Stressbewältigung	
01.02.2010	10641F10	Typisch Deutsch? Klischees und Wahrheiten über die Deutschen	21.06.2010	20250F10	Bewusste Bewegung am Arbeitsplatz	
	15270F10	Gesellschaft ohne Zeit.		10590F10	Aus Erfahrung Zukunft gestalten	
	20131F10	Entspannung und Bewegung zur Stressbewältigung		20240F10	Fit für den Berufsalltag Den Rücken entspannen und stärken	
	20490F10	Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in Beruf und Alltag		20540F10	Gutes Sehen braucht mehr als eine Brille	
	10950F10	Der Klimawandel		10630F10	Die Kunst, ein gutes Leben zu führen	
08.02.2010	11000F10	Das Geschäft mit dem Essen	28.06.2010	10421H10	Unterwegs in eine neue Lebensphase	
	20362F10	Neue Kräfte mobilisieren		09.08.2010	15400H10	Das große Geschäft mit dem Sport
	10601F10	Die Macht der Worte			16.08.2010	10540H10
15640F10	Kontrollieren, inspizieren, spionieren	10971H10	Lebensraum Watt			
15.02.2010	10361F10	Schichtarbeit und Stressbewältigung	23.08.2010	15501H10		Google, Yahoo!, Microsoft... Die Macht der Suchmaschinen
	10930F10	Die großen Umweltkatastrophen		10960H10	Im Konflikt mit der Natur	
	11210F10	Bremen im 19. Jahrhundert oder: Wie eine Großstadt entsteht		15091H10	Naturschutzgebiete in Bremen	
	15301F10	Airbus A380, Hochgeschwindigkeitszüge, Warenverkehr		10191H10	Miteinander leben – Gemeinschaften als Orientierungsquelle	
22.02.2010	15320F10	Mega-Städte – Gehört den urbanen Riesen die Zukunft?	30.08.2010	10900H10	Mensch und Natur	
	10520F10	Von der Lebensmitte zum Lebensende		15991H10	Bremen und das Meer – Hafenenwicklung und Hafenpolitik	
	10800F10	Auf der Suche nach dem Glück		15470H10	Bremen transparent – Finanzpolitik heute	
	15781F10	Ökologisches Bauen und Wohnen		15560H10	Zwischen Hype und Ignoranz – Das Internet	
	15870F10	Wird die Schifffahrt grün? Vom Schweröl zum Sky-Sail		13.09.2010	10100H10	www – Netz ohne Gesetz? Sicherheit und Freiheit im Internet
15920F10	Bremen im Mittelalter	10340H10	Balance halten zwischen Arbeits- und Lebenswelt			
20230F10	Ganzheitliche Gesundheit und Fitness	10621H10	Was ist wichtig für mein Leben?			
01.03.2010	10250F10	Gott und die Welt Weltreligionen und Religiosität heute	20.09.2010	15171H10	Vom Überseehafen zur Überseestadt	
	10420F10	Unterwegs in eine neue Lebensphase		15630H10	Deutschland und der Islam	
	10620F10	Was ist wichtig für mein Leben?		10180H10	Deutschland – von Germanien zur Bundesrepublik	
	15001F10	Mit Bremer Ozeanriesen um die Welt – Der Norddeutsche Lloyd		10560H10	Was wird aus mir? Die Krisenkinder: junge Menschen heute	
08.03.2010	15360F10	Talente und Patente – Von Erfindern, Ideen und Visionen	27.09.2010	10911H10	Lebensraum Nordsee	
	20330F10	Einführung in die Kinesiologie		15300H10	Airbus A380, Hochgeschwindigkeitszüge, Warenverkehr	
	10160F10	Bilder lügen nicht II – Zum Einfluss bewegter Bilder		15800H10	Zu viel, zu teuer, klimaschädlich – Die Energieversorgung	
	10701F10	Lebensqualität Gesundheit		10070H10	Zu viele Menschen – zu wenig Deutsche?	
	10731F10	Aussitzen oder Auseinandersetzen – Umgang mit Konflikten		10320H10	Berufliche Belastung und Lebensqualität	
	15250F10	Wirtschafts- und Finanzkrisen		15060H10	Die Mauer Geschichte und Aktualität einer besonderen Grenze	
15.03.2010	15750F10	Schiffsunfälle vor unserer Küste – was nun?	11.10.2010	15070H10	Bremen im Nationalsozialismus	
	15790F10	Altes Haus wird wieder jung Umweltgerechte Sanierung		20040H10	Wege zur Gelassenheit	
	20340F10	Stress, Konflikte und emotionale Kompetenz		20152H10	Leichtigkeit Lernen im beruflichen Alltag – Alexander-Technik	
	10061F10	Brennpunkt Naher Osten				
	10301F10	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung				
22.03.2010	15170F10	Vom Überseehafen zur Überseestadt				
	15680F10	Balance halten zwischen Arbeits- und Lebenswelt				
	20500F10	Die Sehkraft entfalten durch Sehtaining				
	10020F10	Mit eigener Stimme sprechen				
12.04.2010	15030F10	Das politische Leben in Bremen				
	20360F10	Neue Kräfte mobilisieren				
	10120F10	China zwischen Traditionen und modernem Leben				
	15280F10	GenEthik – Wann ist ein Mensch ein Mensch?				
	10910F10	Lebensraum Nordsee				
19.04.2010	15650F10	Schichtarbeit und Stressbewältigung				
	15811F10	Wasser und Energie im Haushalt – Einspartipps				
	20020F10	Leistungsfähigkeit und Kreativität durch Gehirntaining				
	10550F10	Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Tablettensucht				
	15500F10	Google, Yahoo!, Microsoft... Die Macht der Suchmaschinen				
26.04.2010	15850F10	Blaues Gold oder: Lebensquell Wasser				
	15890F10	Die Wälder der Erde				
	10270F10	Faustregeln für die Gesellschaft von morgen				
	11281F10	Bremen und das Meer. Hafenenwicklung und Hafenpolitik				
	15090F10	Naturschutzgebiete in Bremen				
03.05.2010	15161F10	Wem gehört der Fisch?				
	15490F10	Was Hänschen nicht lernt ... lernt Hans allemal				
	20290F10	Enstpannter Umgang mit Emotionen und Konflikten				
	20410F10	Selbstverteidigung gegen Stress				
	10650F10	Über den Wert von Freundschaft und Solidarität				
17.05.2010	15402F10	Das große Geschäft mit dem Sport				
	15990F10	Bremen und das Meer – Hafenenwicklung und Hafenpolitik				
	10080F10	Rhetorische Kommunikation für den politischen Alltag				
	15010F10	Von Borgward zu Daimler – Automobilbau in Bremen				
	15711F10	Der Wind und das Meer – Offshore Windenergie				
	20361F10	Neue Kräfte mobilisieren				

## Impressum

### Herausgeber:

Wirtschafts- und Sozialakademie der  
Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH  
Bertha-von-Suttner-Straße 17  
28207 Bremen

### Geschäftsführung:

Hans Jürgen Rauscher

### Konzeption, Grafische Gestaltung, Layout:

Designbüro Möhlenkamp  
Marlis Schuldt, Jörg Möhlenkamp  
dm-bremen.de

### Fotos:

Jörg Michaelis, Kay Michalak: fotoetage;  
wisoak; istockphoto

### Druck:

das druckhaus, Bremen-Vegesack

### Anzeigen:

FKS Werbeagentur

Hier finden Sie uns:

**Wirtschafts- und Sozialakademie der  
Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH**

→ Bertha-von-Suttner-Straße 17  
28207 Bremen (Hastedt)  
Telefon 0421·44995  
Telefax 0421·4499651

**Staatlich anerkannte Schule  
für Logopädie**

**Fachschule für Altenpflege**

→ Dölvesstraße 8  
28207 Bremen (Hastedt)  
Telefon 0421·44995  
Telefax 0421·4499930

**Trainingszentrum**

**Gewerblich-technische Berufe**

→ Use Akschen 73  
28237 Bremen (Gröpelingen)  
Telefon 0421·6941370  
Telefax 0421·4499651

**Bildungszentrum Bremen-Nord**

→ Achterrut 4  
28757 Bremen (Vegesack)  
Telefon 0421·669031  
Telefax 0421·664167

**Geschäftsbereich Bremerhaven**

→ Hafenstraße 128  
27576 Bremerhaven  
Telefon 0471·5950  
Telefax 0471·59530

**Bildungsstätte der  
Wirtschafts- und Sozialakademie  
der Arbeitnehmerkammer  
Bremen gGmbH**

→ Zum Rosenteich 26  
26160 Bad Zwischenahn  
Telefon 04403·9240  
Telefax 04403·58895

[www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)