

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

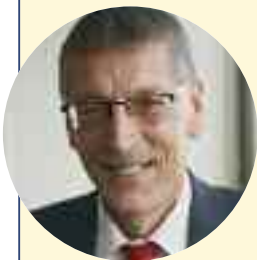
## Politische Bildung – wichtiger denn je

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.

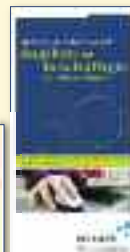
Ein in den Auswirkungen auf die Gesellschaften der Welt noch kaum abzusehender Prozess ist die Entwicklung des Internet, das mittlerweile eine Bedeutung gewonnen hat, die noch vor wenigen Jahren undenkbar gewesen wäre. Nicht nur junge Menschen nutzen seine sich rasant entwickelnden Möglichkeiten wie 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)

**2 wisoak**

Wissenswertes über die wisoak

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

Seminarangebot in Bremerhaven

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

*Braucht das Internet eine neue Ordnung?*

**2**

18

Seminarangebot in Bad Zwischenahn

**3****34 Gesundheit**

Mit Gesundheitsseminaren fit für den Berufsalltag

**4****39 Service**

Wir sind für Sie da

**5**

M i t   W i s s e n   w a c h s e n



! 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>	2
<b>Unser Unternehmen –</b>	
<b>Ihr Karrierepartner</b>	5
<b>Weiterbildung – Ihre Chance</b>	6
<b>Bildungsurlaub</b>	
<b>im Land Bremen</b>	6
<b>Internet: <a href="http://www.wisoak.de">www.wisoak.de</a></b>	7

## 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  
Geschäftsstelle Bremerhaven**  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
27570 Bremerhaven  
Telefon 0471-922-35-0  
Telefax 0471-922-35-49  
[bhv@arbeitnehmerkammer.de](mailto:bhv@arbeitnehmerkammer.de)  
[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)

**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)

## Unser Unternehmen – Ihr Karrierepartner

Die wisoak –  
Partner von  
Wirtschaft und  
Wissenschaft

Wir bieten praxisorientierte Weiterbildung, Aufstiegsfortbildung für Ihre Karriere und Firmenschulungen, die auf innerbetriebliche Abläufe und das Vorwissen der Mitarbeiter abgestimmt sind. Unsere Kooperationspartner kommen aus Wirtschaft und Hochschulen in Bremen. Wir sind ein verlässlicher Partner.

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

## 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 (Telefon 0471-922350).

\*) 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.

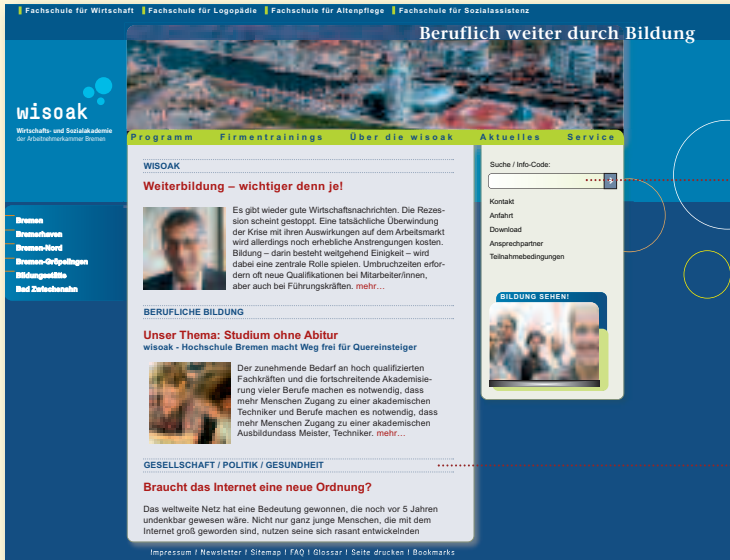
Viele unserer Seminare sind auch in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

# Die neue Webseite der wisoak

Mit einem Klick zu den Veranstaltungen

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

[www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)  
 schnell → bequem  
 → informativ



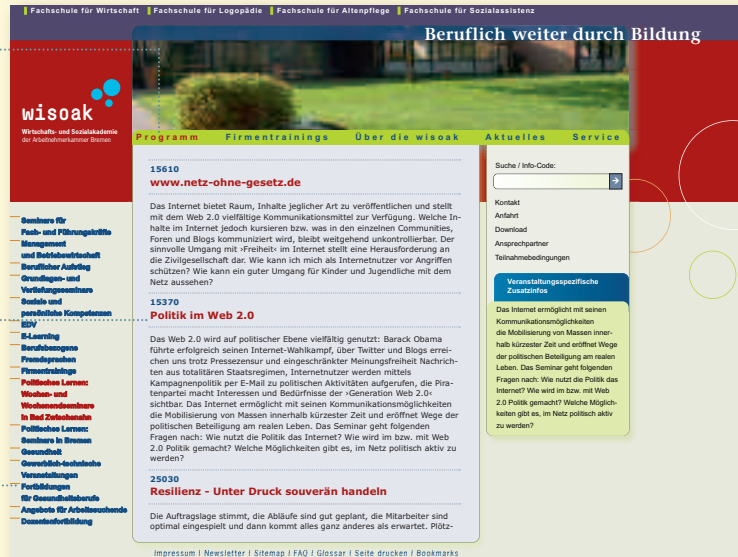
Tragen Sie hier einfach den Info-Code oder ein Stichwort ein.

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

Sobald Sie auf den Button »Programm« klicken, erhalten Sie eine Liste mit unseren Kursen, Seminaren und Fortbildungen, die Sie nach Ort, Art, Anfangszeitpunkt etc. filtern können. Suchfunktionen ermöglichen Ihnen das schnelle Finden des von Ihnen gewünschten Kurses.

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

Über die Menüpunkte in der linken Navigationsleiste gelangen Sie zu den Angeboten der einzelnen Fachgebiete.



1  
 Wissenswertes über die wisoak



## **Politisches Lernen – Zusammenhänge verstehen**

*Unser Angebot in Bremerhaven*

### **Programmverantwortung**

Dr. Asmus Nitschke, Historiker M.A.  
Telefon 0471-595-31  
a.nitschke@wisoak.de

### **Information und Anmeldung**

Gudrun Stelling, Sachbearbeiterin  
Telefon 0471-595-39  
Telefax 0471-595-30  
g.stelling@wisoak.de

# Gesellschaft und Politik Seminare in Bremerhaven

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>Jahresthema: Braucht das Internet eine neue Ordnung?</b>	<b>10</b>
<b>Bildungsurlaub</b>	
<b>Geschichte und Stadtentwicklung</b>	<b>12</b>
<b>Gesellschaft</b>	<b>13</b>
<b>Arbeitswelt</b>	<b>14</b>
<b>Lebenswelt</b>	<b>15</b>
<b>Natur und Umwelt</b>	<b>15</b>
<b>Kompakt-Seminare an besonderen Orten</b>	<b>17</b>

J a h r e s t h e m a :

# Braucht das Internet eine neue Ordnung?

**18121** 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 0471-595-39

Termin: 03.05. – 07.05.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

€ 65,- KammerCard € 59,-  
Anmeldung unter: 0471-595-39  
Ihre DozentInnen:  
**Jelena Steigerwald,**  
**Tobias Scherer**

**18101** 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‹: 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 0471-595-39

Termin: 30.08. – 03.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

€ 65,- KammerCard € 59,-  
Anmeldung unter: 0471-595-39  
Ihre DozentInnen:  
**Sonja Borski,**  
**Sebastian Raible**

# www.netz-ohne-gesetz.de

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

Seminare in Bremerhaven

18131 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 autoritären 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 0471-595-39

Termin: 16.08. – 20.08.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13:30 Uhr€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihre DozentInnen:  
**Sonja Borski,**  
**Sebastian Raible**

Weitere Seminarangebote zum Jahresthema der politisch-kulturellen Bildung in Bremen und Bad Zwischenahn finden Sie unter [www.wisoak.de](http://www.wisoak.de) oder erhalten Sie über unsere Sachbearbeiterin in Bremen, Helene Oberst, [h.oberst@wisoak.de](mailto:h.oberst@wisoak.de),  
Telefon 0421-4499945

## Geschichte und Stadtentwicklung

18801 Buchungsnr. Info-Code

### Bremerhavener Firmengeschichte

Schiffbau, Fisch, Reederei, Tabak, Petroleum – viele Gewerbebetriebe und Unternehmen haben sich in Bremerhaven angesiedelt in der Hoffnung, an der aufblühenden Hafenvirtschaft teilhaben zu können. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen ausgewählte und für Bremerhavens Entwicklung sehr typische Firmen und Unternehmerpersönlichkeiten. Darunter sind bedeutende und weltbekannte, aber auch relativ unbekannt und in Vergessenheit geratene kleinere Betriebe. Immer aber sind sie Teil der größeren (Hafen-) Geschichte Bremerhavens und spiegeln somit ein großes Stück Zeitgeschichte wider.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 31.05. – 04.06.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Ihr Dozent: **Burkhard Hergesell**

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-

18531 Buchungsnr. Info-Code

### Geschichte und Zukunft Bremerhavens

Von 1933 bis heute – und morgen

Im Mittelpunkt dieser Bildungswoche steht ein Überblick über die wechselvolle neuere Geschichte Bremerhavens bis heute, und wir wagen auf dieser Grundlage einen Blick in die wirtschaftliche Zukunft der Seestadt. In Gesprächen und Diskussionen mit eingeladenen Zeitzeugen und Fachleuten begeben wir uns zunächst auf Spurensuche nach Erinnerungen an die Geschichte des Nationalsozialismus, befassen uns anschließend mit den Krisen der Wirtschaft in den 1960er bis 1980er Jahren sowie der Anwerbung von Arbeitsmigranten/innen und diskutieren am Ende die neuen Perspektiven einer lebenswerten Stadt. Das Seminar wird in Kooperation mit der VHS-Bremerhaven durchgeführt und ist als Bildungsurlaub im Land Bremen anerkannt.

Information und Anmeldung bei der VHS Bremerhaven

Anmeldung unter 0471-590-4711

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

Ihr Dozent: **Dr. Burkhard Hergesell**

18521 Buchungsnr. Info-Code

### Bremerhaven im Nationalsozialismus

Wie kamen die Nationalsozialisten in Bremerhaven an die Macht? Welche Erinnerungen und Spuren gibt es in Bremerhaven – mit Blick auf den Alltag unterm Hakenkreuz, auf Täter, Opfer, und Mitläufer? Wie hat sich Widerstand im Alltag geäußert? Wir werden uns dem Thema mit Hilfe von Stadtbegehungen, Dokumentarfilmen und persönlichen Erinnerungen nähern. Für die Exkursion wird ein Unkostenbeitrag fällig.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
30.08. – 03.09.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihre Dozentin: **Jelena Steigerwald**

18461 Buchungsnr. Info-Code

### Zur Geschichte Bremerhavens: die Nachkriegszeit bis 1960

Wir gehen zurück ins Jahr 1945. Über 50 % des Wohnraumes in Wesermünde ist zerstört, in der Stadtmitte steht kein Stein mehr auf dem anderen. Mehr als 30.000 Menschen sind obdachlos. Der Schwarzmarkt blüht. Doch die Bremerhavener lassen sich nicht »kleinkriegen«, ihr Wille, die Ärmel hochzukrempeln und anzupacken, ist bemerkenswert. Auch in Bremerhaven beginnt die sogenannte Wirtschaftswunderzeit. Das Stadttheater wird wieder aufgebaut. Grünhöfe entsteht als neuer Stadtteil und im Jahr 1954 wird das erste Hochhaus im Stadtgebiet gebaut.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 19.04. – 23.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihr Dozent: **Martina Kedenburg**

18501 Buchungsnr. Info-Code

### Bremerhaven – Stadt der Wanderung

Bremerhaven und die Bremerhavener Region haben in der Vergangenheit schon vielfältigste Wanderungsbewegungen erlebt: Römer, Friesen, Dänen, Schweden, Franzosen, Holländer, Ziegeleiarbeiter aus dem Lippischen Land. Sie haben Spuren in der Stadtentwicklung, in Kultur und Wirtschaft der Region hinterlassen. Das Seminar geht diesen Spuren nach. Das Hauptaugenmerk richten wir dabei auf die jüngste Einwanderungswelle, die der angeworbenen Arbeitsmigranten und so genannten Gastarbeiter. Wir werden uns mit ihren Motiven, Wünschen und Sehnsüchten und mit ihrer Situation heute auseinandersetzen. Neben einer Stadtbegehung sind Dokumentarfilme und Radiosendungen Bestandteile der Spurensuche.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 16.08. – 20.08.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Ihr Dozent: **Burkhard Hergesell**

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-

18671 Buchungsnr. Info-Code

### Von der Meeresbucht zum Containerterminal

Europas Häfen: gestern – heute – morgen

Überall auf der Welt verändern alte Hafenreviere ihr Gesicht. Der Welthandel boomt – und mit ihm die Häfen. Die »Zukunftsbranche Hafen« erfordert den Aus- und Neubau der »Highways der Globalisierung«, wie der Jade-Weser-Port und der Containerterminal Altenwerder beweisen. Das Seminar lädt dazu ein, die Veränderungen der Arbeits- und Lebenswelt der Menschen rund um den Hafen kennen zu lernen. Es beschäftigt sich mit den Entwicklungen von den traditionellen Stückgutverkehren bis hin zu den modernen Container- und Autoterminals, von der transatlantischen Passagierlinienschiffahrt bis zum heutigen Kreuzfahrttourismus und vermittelt Einblicke in Städtebauprojekte am Hafen. Bremerhaven, Bremen und Hamburg bilden dabei den Schwerpunkt.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 10.05. – 15.05.2010  
Mo – Mi 08.30 – 13.30 Uhr,  
Fr – Sa 08.30 – 13.30 Uhr

Ihr Dozent: **Holger Heß-Borski**

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-

1876 Buchungsnr. Info-Code

## Kaffee, Kakao und Schokolade

*Geschichte und Geschäft*

Bremen ist bekannt als Geburtsstätte der deutschen Schokoladenproduktion. 1673 schenkte hier der Holländer Jan Jantz von Huesden erstmals öffentlich Kakao aus. In Bremen wurde der koffeinfreie Bohnenkaffee 'erfunden', mit den Produkten Kaffee, Kakao und Schokolade sind die Firmengeschichten von Hachez und Kaffee HAG untrennbar verknüpft. Im Seminar stehen die Verknüpfung von Firmen-, Wirtschafts- und Stadtpolitik dieser Produkte sowie die Bedingungen des Weltmarktes im Mittelpunkt. Außerdem befassen wir uns mit Möglichkeiten, Kaffee, Kakao und Schokolade fair zu handeln.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

**18761**

Termin: 29.03. – 01.04.2010,  
3.4.2010, Mo – Do 08.30 –  
13.30 Uhr, Sa 08.30 – 13.30 Uhr

**18762**

Termin: 02.08. – 06.08.2010,  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

Ihr Dozent:

**Holger Heß-Borski**

18541 Buchungsnr. Info-Code

## Zeitreise Mittelalter

*Über das soziale Leben in feudalen Zeiten*

Das Mittelalter wird als dunkle Zeit empfunden, es übt aber auch eine große Faszination aus. Wie lebten Bauern, Ritter, Handwerker, Kaufleute und Könige wirklich? Wie funktionierte die damalige Gesellschaft, unter welchen sozialen Bedingungen lebten die Menschen? Mit Hilfe von Bildern, kleinen praktischen Übungen und kurzen Texten begeben wir uns auf Spurensuche zu den Themen Arbeit, Ernährung, Krankheiten, Glauben, Herrschaft sowie Ehe und Familie im Mittelalter. Dabei stoßen wir auch auf Erfindungen, die wir heute noch nutzen. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir den Bremerhavener Vorgängergemeinden Wulsdorf und Lehe. Eine Exkursion ins Historische Museum Bremerhaven rundet die Zeitreise ab.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 08.03. – 12.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

Ihre Dozentin:

**Kerstin Ras-Dürscher**

## Gesellschaft

18061 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 0471-5 95-39

Termin: 15.02. – 19.02.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

18141 Buchungsnr. Info-Code

## Unsere innere Sicherheit

*Kriminalität und neue Umgangsformen*

Die Meldungen über die Verrohung der Umgangsformen und das erschreckende Ausmaß der Kinder- und Jugendkriminalität in unserem Lande reißen nicht ab. Viele Menschen fühlen sich unsicher. Die Palette der Lösungsvorschläge reicht von anderen Erziehungsmethoden über moderne Konfliktschlichtungsmodelle bis zu härteren Strafen für Täter. Wir werden in diesem Seminar das Problem der Kriminalität, den Umgang mit Tätern und Opfern genauer unter die Lupe nehmen und mit Experten diskutieren. Und wir werden versuchen herauszufinden, wie wir unsere eigene Sicherheit stärken können.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 26.04. – 30.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

Ihr Dozent:

**Asmus Nitschke**

18661 Buchungsnr. Info-Code

## Konflikte, Krisen und Kriegsschauplätze der Welt

*Möglichkeiten und Grenzen der internationalen Konfliktbearbeitung*

In diesem Seminar informieren wir über die aktuellen Konfliktherde auf der Welt: Wo findet Krieg statt? Warum wird der Konflikt geführt? Welche Machtgruppen sind beteiligt? Welche Interessen sind berührt? Aus welchen Gründen werden (vermutlich) die Kriege der Zukunft geführt? Wir werden uns auch mit der Frage beschäftigen, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit friedliche Koexistenz 'funktionieren' kann.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 08.02. – 12.02.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

Ihr Dozent:

**Holger Heß-Borski**

1816 Buchungsnr. Info-Code

## Airbus A380, Hochgeschwindigkeitszüge, intelligenter Warenverkehr

*Zur Zukunft der mobilen Gesellschaft*

Mobilität ist ein zentrales Element unseres Wirtschaftsystems. 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 €.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

**18161** 25.01. – 29.01.2010,  
Mo – Di 08.30 – 13.30,  
Mi 08.30 – 17.30 Uhr,  
Do – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

**18162** 14.06. – 18.06.2010  
Mo – Di 08.30 – 13.30 Uhr,  
Mi 08.30 – 17.30 Uhr,  
Do – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihr Dozent: **Holger Heß-Borski**

Teilnahmegebühr:

€ 78,- KammerCard € 68,-

1803 Buchungsnr. Info-Code

## Talente und Patente

Von Erfindern, Ideen und Visionen

In diesem Bildungsseminar 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 0471-5 95-39

**18031**15.03. – 19.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr**18032**06.09. – 10.09.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 78,- KammerCard € 68,-

Ihr Dozent:

**Holger Heß-Borski**

1807 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 0471-5 95-39

**18072**Termin: 06.04. – 10.04.2010  
Di – Sa 8.30 – 13.30 Uhr**18073**Termin: 21.06. – 25.06.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

Ihr Dozent:

**Holger Heß-Borski**

18012 Buchungsnr. Info-Code

## Die Macht des Fernsehens

Über Hintergründe der Mediengesellschaft

Über das Fernsehen werden fast alle Haushalte in Deutschland erreicht. Das bedeutet Macht und die Möglichkeit, viel Geld zu verdienen. Wer steht hinter dem Fernsehen? Wer verdient daran, und wer hat das Sagen? Wie wirkt sich das im Programm aus? Bestimmen Werbekunden das Programm direkt oder indirekt mit? Welche Kontrollinstanz gibt es? In diesem Seminar wird die Konzentration im Medienbereich ebenso beleuchtet wie die Entstehung von Sendungen und Berichten.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:

22.03. – 26.03.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

Ihr Dozent: **Holger Heß-Borski**

## Arbeitswelt

18351 Buchungsnr. Info-Code

## Schöne neue Arbeitswelt

Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen verändern sich in atemberaubendem Tempo. Betriebe und Unternehmen sehen sich auf Grund des technologischen und wirtschaftlichen Wandels dazu veranlasst, die Arbeitsabläufe ständig neu- oder umzuorganisieren. Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit den Folgen und Auswirkungen dieses Wandels und mit den einschlägigen Szenarien für den ›Arbeitsplatz von morgen‹. Das Seminar wendet sich besonders an Menschen, die vor innerbetrieblichen Veränderungen stehen oder diese bereits erlebt haben, aber auch an Menschen, die eine umfassende Aufklärung über die Zukunft und Entwicklung unserer Arbeitswelt wünschen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 01.03. – 05.03.2010

Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Ihr Dozent: **Jörg Heller**

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

18301 Buchungsnr. Info-Code

## Balance halten ...

... zwischen Arbeitswelt 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 0471-5 95-39

Termin: 20.09. – 24.09.2010

Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin:

**Sonja Pade**

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

18312 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 0471-5 95-39

Termin: 04.01. – 08.01.2010

Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin:

**Jörg Heller**

Teilnahmegebühr:

€ 65,- KammerCard € 59,-

## Lebenswelt

18551 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 0471-5 95-39

Termin:  
19.04. – 23.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Malou Polz**

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-

18041 Buchungsnr. Info-Code

## Die Macht der Worte

*Wie Sprache die Wahrnehmung der Welt prägt*

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 Vorwärtkommen im Beruf und unsere Wahrnehmung der Welt haben, ist Thema des Seminars.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

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

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihre Dozentin: **Malou Polz**

18621 Buchungsnr. Info-Code

## Hoffnung Auswanderung

*Der Traum vom Glück in der Ferne*

Welche Motive und Sehnsüchte veranlassen Menschen, alles hinter sich zu lassen, um sich anderswo eine neue Existenz aufzubauen? Welche Folgen hat Auswanderung für die alte wie für die neue Heimat? Das Seminar befasst sich mit den Ursachen und Folgen von Auswanderung. Bestandteil des Seminars ist ein Zeitzeugengespräch und der Besuch des Deutschen Auswandererhauses in Bremerhaven. Dafür wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
07.06. - 11.06.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihr Dozent: **Holger Heß-Borski**

1863 Buchungsnr. Info-Code

## Hoffnung Auswanderung II

Der zweite Teil des Seminars Hoffnung Auswanderung gibt Einblick in die Vielfalt von Migration in Europa vom 18. Jahrhundert bis heute. Das Seminar handelt von Glaubensflüchtlingen und Wanderarbeitern, der Ansiedlungspolitik in Russland, Ungarn und Rumänien, vom großen Strom süd- und osteuropäischer Auswanderer Ende des 19. bis Anfang des 20. Jh., von Vertriebenen, Flüchtlingen, Spätaussiedlern sowie Auswanderern heute. Bestandteile des Seminars sind ein Expertengespräch sowie der Besuch des Auswanderermuseums in Hamburg-Veddel. Dadurch entstehen zusätzliche Kosten von ca. 15 €.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

**18631**  
Termin: 22.02. – 26.02.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
**18632**  
Termin: 13.09. – 17.09.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihr Dozent:  
**Holger Heß-Borski**

## Natur und Umwelt

18111 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 Fischfanges – 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 0471-5 95-39

Termin:  
12.04. – 16.04.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihr Dozent:  
**Markus Müller**

## Probleme im Mietrecht?

Wir helfen Ihnen mit kompetenter Beratung



Rechtsberatung: Mo.15.00-18.00 Uhr, Di. u. Do. 13.30-16.00 Uhr

Fritz-Reuter-Str. 7, 27576 Bremerhaven

Tel.: 0471/9549999 Fax: 0471/9549940

E-Mail: info@mieterverein-bremerhaven.de

Internet: www.mieterverein-bremerhaven.de

18241 Buchungsnr. Info-Code

## Bremerhaven und seine Gewässer

Zur Ökologie von Flüssen, Bächen, Seen

In diesem Seminar wird am Beispiel der norddeutschen Landschaft anschaulich aufgezeigt und diskutiert, welchen Einfluss der Mensch über Landwirtschaft und Industrie auf die Ökologie der Naturgewässer hatte bzw. hat – und in Zukunft noch haben wird. Es wird unter anderem um die Schwerpunkte Überdüngung, Flurbereinigung und Gewässer-Renaturierung gehen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
21.06. – 25.06.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihr Dozent:  
**Markus Müller**

18251 Buchungsnr. Info-Code

## Lebensraum Wattenmeer

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 0471-5 95-39

Termin: 31.05. – 04.06.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihr Dozent:  
**Markus Müller**

18271 Buchungsnr. Info-Code

## Die Wälder der Erde

Nutzung und Schutz im Widerspruch?

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 €.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
17.05. – 21.05.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent:  
**Markus Müller**

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-

1861 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.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

**18611**  
Termin: 18.01. – 22.01.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

**18612**  
Termin: 23.08. – 27.08.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihr Dozent:  
**Holger Heß-Borski**

18641 Buchungsnr. Info-Code

## Natur in der Stadt

Erholungsräume für Menschen in Ballungsräumen

In diesem Bildungsseminar untersuchen wir die stadt-ökologischen Rahmenbedingungen zur Pflege und Schaffung von Naherholungsräumen in Großstädten, setzen uns mit den Auswirkungen des ›Kleinklimas‹ auf Mensch und Natur auseinander und befassen uns mit Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität im besiedelten Raum: im öffentlichen Raum (Bürgerbeteiligung zur Begrünung von Flächen, Teilnahme an Agenda 21-Gruppen etc.) sowie auf privaten Grundstücken (naturnahe Gartengestaltung, Anlage von Gartenteichen u. a. m.). Auf einer Exkursion werden die verschiedenen städtischen Lebensräume vorgestellt und Möglichkeiten zur Umgestaltung aufgezeigt.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 28.06. – 02.07.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Markus Müller**

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-

18202 Buchungsnr. Info-Code

## Die Sache mit dem Klima

Über die Ursachen und Folgen des Klimawandels

In den letzten Jahren scheint das Wetter Kapriolen zu schlagen: Stürme, Dürre, Hitze und steigender Meeresspiegel – die Angst vor der Klimakatastrophe geht um. In diesem Seminar werden wir uns mit den Ursachen und verschiedenen Erklärungen für die Veränderung des Klimas befassen. Was muss getan werden, um das Gleichgewicht der Natur und unserer Lebensbedingungen 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 0471-5 95-39

**18202**  
Termin: 27.09. – 01.10.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 65,- KammerCard € 59,-  
Ihr Dozent:  
**Holger Heß-Borski**

## 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? Erkenntnissen 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-politischen 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,-

2

Seminare in Bremerhaven

Jedes Jahr ca. 80.000 Neuerscheinungen. Unsere Datenbank umfasst mehr als 1 Million Titel.  
Davon finden Sie eine Auswahl in unserer Buchhandlung.  
Was nicht vorrätig ist, bestellen wir Ihnen schnell und kompetent – per Mausclick.  
Ein Besuch lohnt sich immer – auch im Internet: [www.huebener.de](http://www.huebener.de)



gottfried  
**huebener**  
BUCH- UND KUNSTHANDLUNG

Inh. A. Hübener

An der Mühle 34 · 27570 Bremerhaven · Telefon (0471) 3 21 45 · Telefax (0471) 30 39 07  
E-Mail: [mail@huebener.de](mailto:mail@huebener.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>	20
<b>Bildungsurlaub</b>	
<b>Gesellschaft und Politik</b>	21
<b>Arbeitswelt</b>	24
<b>Individuum und Gesellschaft</b>	25
<b>Natur und Umwelt</b>	28
<b>Geschichte und Stadtentwicklung</b>	29
<b>Berlin-Seminar</b>	29
<b>Wochenendseminare</b>	
<b>Unsere europäischen Nachbarn</b>	30
<b>Völker der Welt – Kulturen der Welt</b>	30
<b>Gesellschaft im Umbruch – Menschen im Umbruch</b>	31

## 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,-

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 Konjunkturrekord 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,-



Arbeiterkammer  
Bremen → **kulturell**

Capitol | Hafenstraße 156 | Bremerhaven

Fr, 29. Januar

**Florian Schroeder & Volmar Staub**

›Zugabe‹



Fr, 5. März

**Mathias Tretter** ›Staatsfeind Nr. 11‹

So, 09. Mai

**Henning Venske & Jochen Busse**

›Inventur‹

im Großen Haus,  
Stadttheater  
Bremerhaven



Kartenvorverkauf-Service

Friedrich-Ebert-Straße 3 | Tel 0471-9223515  
Bremerhaven

3

## 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,-

**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 Split 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

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,-

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 Kleintodien 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 eingeplant.

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 Donnerstmark, 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 Seminar-Forum 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 Apartheidspolitik 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 Infrastruktur, afrikanischer Tierwelt und Relikten deutscher Kolonialgeschichte, mit deutschen Straßennamen, deutscher 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 Traumland 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 englischsprachigen Bevölkerungsteile haben nie wirklich zu einer nationalen Einheit zusammengefunden. In Alaska stoßen die Interessen der Erdölgesellschaften und der Naturschützer aufeinander. Auch die Ureinwohner verlangen energisch ihre Land- und Jagdrechte zurück. Dieses Seminar 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 Zusammenbruch des Kaiserreichs folgten Armut und Bürgerkrieg, unter Mao Zedong dann der Sozialismus chinesischer Prägung, der die Menschen zum Spielball politischer Massenkampagnen machte. Seit etwa 20 Jahren nimmt China nun einen unglaublichen wirtschaftlichen 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 selbstbewusstes 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 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:  
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 natürlichen Faktoren greift der Mensch massiv ins Klimageschehen ein, ist ganz aus Versehen zum ›Klimafaktor‹ geworden. Das Seminar informiert über Ursachen und verschiedene Erklärungen für die Veränderung des Klimas. 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 Rechtssprechung, 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:  
**Dr. Gerhard Schäuble**

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:  
**Dr. Jochen Schepker**

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:  
**Dr. Jochen Schepker**

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:  
**Dr. Jochen Schepker**

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:  
**Helmut Langel**

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:  
**Dr. Jochen Schepker**

Teilnahmegebühr:  
€ 99,- KammerCard € 83,-

3

Seminare in Bad Zwischenahn

**Programmverantwortung**

Dr. Nadine Tobisch  
Telefon 0471-595-26  
n.tobisch@wisoak.de

**Information und Anmeldung**

Gudrun Stelling, Sachbearbeiterin  
Telefon 0471-595-39  
g.stelling@wisoak.de

# Gesundheit

Das heutige Berufsleben ist für die meisten Menschen körperlich in der Regel mit wenig Bewegung verbunden. Um trotzdem auf Dauer gesund und langfristig auch arbeitsfähig zu bleiben, benötigen wir einen entsprechenden Ausgleich. → Unsere Gesundheitsbildung vermittelt die notwendigen Kompetenzen. Sie setzt Sie in die Lage, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

## Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

<b>Stressbewältigung</b>	36
<b>Rückentraining</b>	36
<b>Gesundheitswochenenden in Bad Zwischenahn</b>	37

20011 Buchungsnr. Info-Code

## Stressbewältigung

Stress erkennen, verstehen, bewältigen  
Bildungsurlaub

Stress ist im ursprünglichen Sinn die Bezeichnung für eine durch Extrembelastung hervorgerufene Überforderungs- und Reizsituation des Organismus mit übernormaler Belastung durch seine hormonelle Umstellung. Kurzfristig ist Stress nützlich, chronisch jedoch kann er sehr krank machen. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, persönliche Stresssituationen zu erkennen, zu verstehen und sinnvolle Strategien zum Stressabbau kennenzulernen und auszuprobieren.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
01.02. – 05.02.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

**20012**

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

Teilnahmegebühr:  
€ 86,- KammerCard € 75,-  
Ihre Dozentin:  
**Maria Zink**

20062 Buchungsnr. Info-Code

## Atemschulung für Jeden in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub

Stress wirkt sich negativ auf die gesamte Muskulatur aus, und somit ebenfalls auf die Atemmuskulatur – sie verspannt sich. Das behindert die Atmung und die Haltung – das wiederum blockiert die innere Haltung und das Selbstbewusstsein – und das beschränkt uns in unserer gesamten Handlungskompetenz. Bewusste Atmung führt zu Entspannung und gesteigertem Wohlbefinden, zur Verbesserung von Kondition und geistiger Spannkraft, zu besserer Erholung und Konzentrationsfähigkeit. Dieses Seminar bietet einfache Atemübungen für zu Hause, für das Berufsleben und für unterwegs – leicht zu erlernen, sicher durchzuführen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
03.05. – 07.05.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 86,- KammerCard € 75,-  
Ihre Dozentin: **Maria Zink**

20142 Buchungsnr. Info-Code

## Gestärkt in den Arbeitsalltag durch Yoga

Ein Weg zur Stressbewältigung, Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub machen wir Sie mit verschiedenen Formen von Yoga vertraut. Sie üben Bewegungen und Atemtechniken und lernen Entspannungsübungen, »Mantras«, kennen. Mit Yoga tun Sie etwas gegen Stress, Unausgeglichenheit, Reizüberflutung, Verkrampftheit, Aggressivität und Unruhe.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
22.02. – 26.02.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 86,- KammerCard € 75,-  
Ihre Dozentin:  
**Chantal Edmond**

20251 Buchungsnr. Info-Code

## Ein starker Rücken im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Bewegungsmangel, Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, natürliche Degeneration im Alter usw. nehmen in unserer heutigen Zeit immer mehr und schneller zu. Die Arbeitswelt beklagt sehr häufige arbeitsbedingte Ausfälle durch Skeletterkrankungen. In diesem Bildungsurlaub wird der Teilnehmer mit vorbeugender, funktioneller Wirbelsäulengymnastik zum gezielten Muskelaufbau vertraut gemacht. Diese Übungen sind auf die Förderung der physiologischen gesunden Haltung des Menschen unter Berücksichtigung individueller Unterschiede ausgerichtet.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
12.04. – 16.04.2010  
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 86,- KammerCard € 75,-  
Ihre Dozentin:  
**Maria Zink**

20291 Buchungsnr. Info-Code

## Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag?

Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Ursachen für schmerzhafte Nacken- und Rückenprobleme kennen und Methoden wie Sie Fehlhaltungen, Fehlstellungen und Fehlbelastungen wirkungsvoll vermeiden können. Im beruflichen Alltag entlasten Sie damit Ihren Nacken und Rücken um effektiv Fehlbelastungen vorzubeugen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
15.03. – 19.03.2009  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

**20292**

Termin: 14.06. – 18.06.2010  
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 86,- KammerCard € 75,-  
Ihr Dozent:  
**Heiko Berger**

20312 Buchungsnr. Info-Code

## Rückenstärkung und Entspannung

Bildungsurlaub

Durch Pilates, ein intensives aber sanftes Muskelaufbautraining, wird der Rücken gestärkt, Verspannungen abgebaut, Gelenke entlastet und die Atmung vertieft. Ein wohltuender Ausgleich zu den oft einseitigen Belastungen im Berufsalltag. Elemente aus der ganzheitlichen Rückenschule sowie der Stressbewältigung verdeutlichen den Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Rückengesundheit. Neben dem Pilates-Training helfen kleine Entspannungseinheiten einmal ganz vom beruflichen Alltag abzuschalten.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:  
08.02. – 12.02.2010  
Mo – Fr 09.00 – 14.00 Uhr

Teilnahmegebühr:  
€ 86,- KammerCard € 75,-  
Ihre Dozentin:  
**Claudia Goering**

20451 Buchungsnr. Info-Code

## Gesunder Rücken

Bildungsurlaub

In unserer hektischen Zeit leiden viele unter Stress. Dadurch kommt es zu Verspannungen. Kommen noch einseitige körperliche Belastungen hinzu oder dauerndes Sitzen, sind oftmals Rücken- und Nackenschmerzen die Folge. Um diesen vorzubeugen, ist ein frühes Wahrnehmen von Anspannungszuständen hilfreich. Mit einfachen und kreativen Übungen, überwiegend im Liegen, wollen wir diese verbesserte Wahrnehmung durch Achtsamkeit schulen. Ein sich entwickelndes Körperbewusstsein und ein Gefühl für Bewegungsabläufe helfen, bereits bestehende Beschwerden zu lindern. Die daraus gewonnenen Erfahrungen können gut in den Berufs-Alltag integriert werden.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:

26.04. – 30.04.2010

Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 86,- KammerCard € 75,-

Ihr Dozent: **Peter Boeldeke**

20702 Buchungsnr. Info-Code

## Die Auswirkungen von Übersäuerung auf das Berufsleben

Bildungsurlaub

Ernährung, ungenügende und unfunktionelle Bewegung, falsche Atmung, ungenügende Entspannung, destruktives Denken, Umweltgifte, Chemikalien u.v.a.m. übersäuern unseren Körper und unsere Psyche. Das führt zu Krankheiten, zu Stress für Körper, Geist und Gemüt, zu Leistungseinschränkungen und Konzentrationsproblemen, zu vermehrter Fehlerquote im Berufsleben, zur allgemeinen Leistungseinschränkung und somit auch zu vermehrten Berufsausfällen. Das Seminar zeigt einerseits die Ursachen auf und bietet andererseits Lösungen in allen Bereichen für alternative Wege und Möglichkeiten an.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:

15.02. – 19.02.2010

Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 86,- KammerCard € 75,-

Ihre Dozentin: **Maria Zink**

## Gesundheitswochenenden in Bad Zwischenahn

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

**21041**  
04. – 06.06.2010  
Fr 17.30 Uhr | So 13.00 Uhr

Ihre Dozentin: **Claudia Goering**

Teilnahmegebühr:  
€ 195,- KammerCard € 178,-

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

Ihre Dozentin:  
**Malou Brigitte Polz**

Teilnahmegebühr:  
€ 150,- KammerCard € 135,-

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

### Telefonisch

unter der angegebenen Telefonnummer in der Kursbeschreibung

### E-Mail:

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

### Internet:

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

### Persönlich:

Service-Büro

Hafenstraße 128

### Öffnungszeiten

Mo – Do 8.00 – 13.00 Uhr |

14.00 – 16.30 Uhr

Fr 8.00 – 14.00 Uhr

### In den Ferien

Mo – Do 8.00 – 13.00 |

14.00 – 16.00 Uhr

Fr 8.00 – 14.00 Uhr

## Wie Sie sich anmelden

### Online

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

### Per E-Mail

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

### Telefonisch

unter der angegebenen Telefonnummer in der Kursbeschreibung

### Persönlich

im Service-Büro

### Seminare,

für die eine schriftliche Anmeldung erforderlich ist (z. B. Prüfungsseminare) sind besonders ausgewiesen. Bitte dazu das Anmeldeformular anfordern oder aus dem Internet drucken. Lassen Sie sich von uns beraten. Beratungstermine auch außerhalb der Öffnungszeiten.

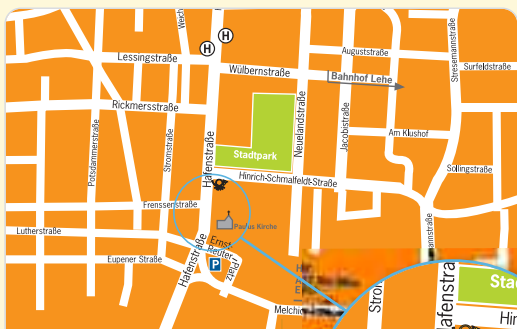
## Was sichert die Qualität unserer Arbeit?

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 dem Bremischen Weiterbildungsgesetz und der Verleihung des Titels ›Anerkannte Weiterbildungseinrichtung‹.



## Wie Sie uns finden



Wirtschafts- und Sozialakademie  
der Arbeitnehmerkammer Bremen  
gGmbH

Hafenstraße 126 – 128

**27576 Bremerhaven**

Erreichbar:

Buslinien 502, 508, 509, Schnellbus (Haltestelle Ernst-Reuter-Platz).

Parkplätze sind in unmittelbarer Umgebung auf dem Ernst-Reuter-Platz oder bei der Stadthalle.



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.

### Kaffepause

Unser Kiosk in der 3. Etage bietet neben einem freundlichen Ambiente täglich kleine Snacks, kalte und warme Getränke.

### Behindertengerechtes Gebäude

Unser Haus in der Hafenstraße verfügt über behindertengerechte Fahrstühle und sanitäre Anlagen.

### Unsere Qualitätsstandards sind:

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

## 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 Höchstfehlzeit 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.

Hier finden Sie uns:

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

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

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

→ 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

**Seminarhaus 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)

# Bildungsurlaubsübersicht

Beginn	VA-Nr.	Titel	Ende
04.01.2010	18751F10	Schiffsunfälle vor unserer Küste – was nun?	08.01.2010
	18312F10	Schichtarbeit und Stressbewältigung	
11.01.2010	18071F10	Das große Geschäft mit dem Sport	15.01.2010
18.01.2010	18611F10	Ressource Wasser	22.01.2010
25.01.2010	18161F10	Airbus A380, Hochgeschwindigkeitszüge, intelligenter Warenverkehr	29.01.2010
01.02.2010	20011F10	Stressbewältigung – Stress erkennen, verstehen, bewältigen	05.02.2010
	18201F10	Die Sache mit dem Klima	
08.02.2010	20312F10	Rückenstärkung und Entspannung	12.02.2010
	18661F10	Konflikte, Krisen und Kriegsschauplätze der Welt	
15.02.2010	18061F10	Wirtschafts- und Finanzkrisen	19.02.2010
	20702F10	Die Auswirkungen von Übersäuerung auf das Berufsleben	
22.02.2010	18631F10	Hoffnung Auswanderung II	26.02.2010
	20142F10	Gestärkt in den Arbeitsalltag durch Yoga	
01.03.2010	18351F10	Schöne neue Arbeitswelt	05.03.2010
	18531F10	Geschichte und Zukunft Bremerhavens – von 1933 bis heute und morgen	
08.03.2010	18541F10	Zeitreise Mittelalter – über das soziale Leben in feudalen Zeiten	12.03.2010
15.03.2010	20291F10	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag?	19.03.2010
	18031F10	Talente und Patente – von Erfindern, Ideen und Visionen	
22.03.2010	18012F10	Die Macht des Fernsehens	26.03.2010
29.03.2010	18761F10	Kaffee, Kakao und Schokolade	02.04.2010
06.04.2010	18072F10	Das große Geschäft mit dem Sport	10.04.2010
12.04.2010	20251F10	Ein starker Rücken im Berufsalltag	16.04.2010
	18111F10	Wem gehört der Fisch? Fischprodukten, Fischverarbeitung und Fischvorkommen	
19.04.2010	18461F10	Zur Geschichte Bremerhavens: die Nachkriegszeit bis 1960	23.04.2010
	18551F10	Lebensqualität Gesundheit	
26.04.2010	20451F10	Gesunder Rücken	30.04.2010
	18141F10	Unsere innere Sicherheit – Kriminalität und neue Umgangsformen	
03.05.2010	20062F10	Atemschulung für Jeden in Beruf und Alltag	07.05.2010
	18041F10	Die Macht der Worte – Wie Sprache die Wahrnehmung der Welt prägt	
	18121F10	www – Netz ohne Gesetz? Sicherheit und Freiheit im Internet	
10.05.2010	18671F10	Von der Meeresbucht zum Containerterminal	14.05.2010
17.05.2010	18271F10	Die Wälder der Erde	21.05.2010
31.05.2010	18251F10	Lebensraum Wattenmeer	04.06.2010
	18801F10	Bremerhavener Firmengeschichte	
07.06.2010	18621F10	Hoffnung Auswanderung	11.06.2010
	20012F10	Stressbewältigung – Stress erkennen, verstehen, bewältigen	
14.06.2010	20292F10	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag?	18.06.2010
	18162F10	Airbus A380, Hochgeschwindigkeitszüge, intelligenter Warenverkehr	
21.06.2010	18241F10	Bremerhaven und seine Gewässer	25.06.2010
	18073F10	Das große Geschäft mit dem Sport	
28.06.2010	18641F10	Natur in der Stadt – Erholungsräume für Menschen in Ballungsräumen	02.07.2010
02.08.2010	18762H10	Kaffee, Kakao und Schokolade	06.08.2010
16.08.2010	18501H10	Bremerhaven – Stadt der Wanderung	20.08.2010
	18131H10	Politik im Web 2.0	20.08.2010
23.08.2010	18612H10	Ressource Wasser	27.08.2010
30.08.2010	18101H10	Zwischen Hype und Ignoranz – Wie das Internet die Gesellschaft verändert	03.09.2010
06.09.2010	18032H10	Talente und Patente – von Erfindern, Ideen und Visionen	10.09.2010
13.09.2010	18632H10	Hoffnung Auswanderung II	17.09.2010
20.09.2010	18301H10	Balance halten ... zwischen Arbeitswelt und Lebenswelt	24.09.2010
27.09.2010	18202H10	Die Sache mit dem Klima	01.10.2010

## 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:

onstyle, istockphoto,

Illustration Seite 5:

Anatoli Aman

Druck:

das druckhaus, Bremen-Vegesack

Anzeigen:

FKS Werbeagentur